



ROLLER SKATING 轮滑

风靡全球的时尚运动
炫酷十足的休闲方式



金牌教练 权威教程
轻松入门 快速晋级
BOOK+DVD
完美自学手典

卫章 编著
成都时代出版社

0158802

ROLLER SKATING

轮滑

卫章 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

轮滑 / 卫章编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80705-702-4

I. 轮… II. 卫… III. 滑轮滑冰—基本知识 IV. G862.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 008141 号

轮滑

LUNHUA

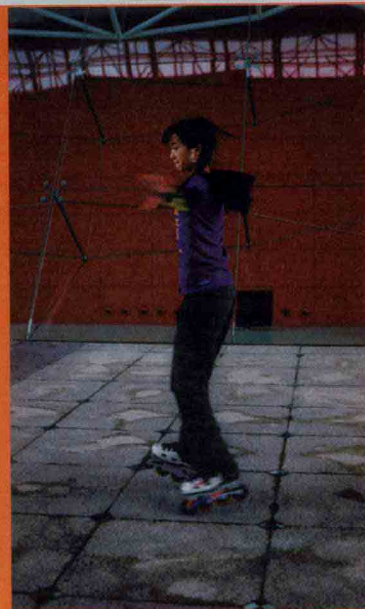
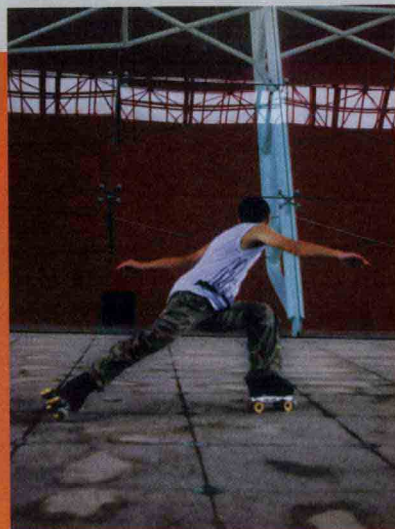
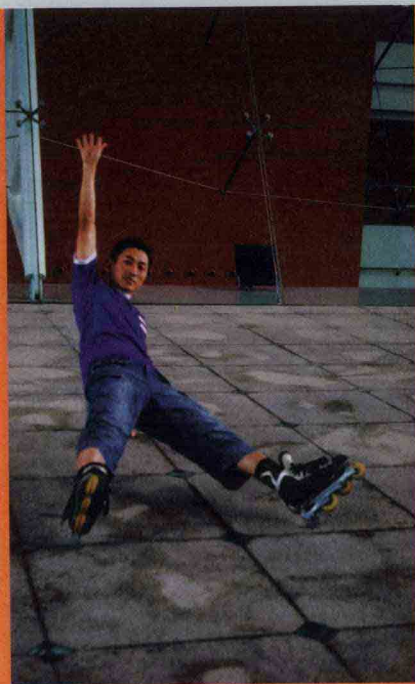
卫章 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	都玲玲
责 任 校 对	陈德玉
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	6
字 数	120千
版 次	2008年1月第1版
印 次	2008年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-702-4
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

0128805



EXTREME SPORT



无与“轮”比的酷炫运动——轮滑

ROLLER SKATING

城市广场上一个个青春的身影，灵动地转身跳跃、行云流水般疾速地穿梭；那一张张满带兴奋的脸上，挥洒着激情的汗水。这就是风靡世界的现代体育运动——轮滑！

轮滑对追求自我、热爱户外运动的青少年具有非同一般的吸引力。在城市街区，他们在人们惊愕的目光中风驰电掣，腾挪跳跃，追求的是跨越心理和生理障碍时所获得的愉悦感和成就感。这种生命的活力，着实令人羡慕。

作为够酷够炫的极限运动，轮滑运动不仅需要体能、技巧，更需要豪迈的气概。它告诉我们，非凡的体能加上非凡的意志力，就能使人无往不胜、实现梦想。

在国际潮流的带动下，观念日趋时尚的年轻一代，已逐渐倾心 and 投入这一特殊

运动，并从中找到了超越自我、由平庸走向非凡的价值体验。于是，挖掘潜能、燃烧激情的轮滑运动，正在世界各地如火如荼地迅速发展和普及。从此它已不再局限于一项体育运动，而成为集运动、娱乐、实用为一体的超级现代运动。世界各地都陆续开展了各类轮滑竞技的比赛，青少年们还将轮滑和现代音乐与舞蹈结合并在街头娱乐炫技，甚至很多时尚的餐饮、购物中心都使用轮滑作为员工快速服务提高工作效率的设备，有些地区的人们还用它作为上班上学的绿色交通工具……

本书由轮滑运动专业教练系统全面地详细讲解轮滑运动的各类技巧和学习方法，让我们能够快速准确地学习和掌握这项时尚健康的运动，并真正体验这一现代运动带给我们的非凡的愉悦和快乐！

PART 1 轮滑, Hip-Hop街头文化下的极限运动	01
ROLLER SKATING, AN EXTREME SPORT OF HIP-HOP STREET CULTURE	
一、风靡世界的轮滑运动	02
A Trendy Sport in the World	
◎轮滑运动的起源 ◎世界轮滑运动的发展概况 ◎轮滑运动的风格	
二、轮滑, 超炫的Hip-Hop街头文化	07
Roller Skating, Dazzling Hip-Hop Street Culture	
◎街头文化的七要素	
三、关于轮滑“安全与健身的知识”	09
Tips on Safety and Health Relating to Roller Skating	
◎轮滑运动的安全小知识 ◎轮滑运动的健身小知识	
PART 2 轮滑运动的场地与装备	11
VENUE AND OUTFIT FOR ROLLER SKATING	
一、场地 Venue	12
二、服装 Clothes	13
三、轮滑鞋 Roller Skate	13
◎轮滑鞋的性能 ◎轮滑鞋的种类 ◎轮滑鞋的选购 ◎轮滑鞋的穿着	
四、护具 Protection Apparatus	16
◎头盔 ◎护膝 ◎护肘 ◎护腕掌手套	
PART 3 基础入门	19
BASICS	
一、热身训练 Warming up	20
◎头部运动 ◎扩胸运动 ◎背部伸展 ◎腰部运动 ◎腕关节运动 ◎大腿肌肉的伸展	
二、模拟训练 Simulation Training	23
◎静蹲 ◎侧蹬	
三、站立和保持平衡 Standing Posture and Keeping Balance	25
◎八字脚站立 ◎T字脚站立 ◎平行站立 ◎原地左右移动重心	

四、摔倒保护 Protection against Tumble29

◎向前摔倒 ◎向左右摔倒 ◎向后摔倒

五、基础滑行 Basic Slide34

◎双脚向前滑行 ◎单脚向前滑行 ◎双脚葫芦步向前滑行
◎双脚葫芦步向后滑行 ◎向前葫芦步转身向后葫芦步 ◎向后葫芦步转身向前葫芦步
◎向前交叉步滑行 ◎向后交叉步滑行

六、停止技术 Halt Techniques50

◎T字形停止 ◎犁形停止 ◎T形点地停止 ◎转身T形停止

PART 4 实用技巧59

PRACTICAL TECHNIQUES

一、直排轮滑技巧 Freestyle Slalom Techniques62

(一) 花样过桩 ◎双脚向前过桩 ◎双脚向后过桩 ◎单脚向前过桩
◎单脚向后过桩 ◎单脚蹲式过桩
(二) 旋转技巧 ◎双脚前后轮旋转 ◎双脚前轮旋转 ◎双脚后轮旋转
(三) 跳跃技巧 ◎向前跳跃180° ◎向前跳跃360°

二、双排轮滑技巧 Techniques on Double Line Roller Skating87

◎一字平衡滑 ◎燕式平衡滑 ◎躬身平衡滑 ◎工字步平衡滑 ◎上下分腿平衡滑

三、极限轮滑欣赏 Highlights of Extreme Roller Skating97

PART 5 专业轮滑99

PROFESSIONAL ROLLER SKATING

一、速度轮滑 Speed Skating100

(一) 速度轮滑简介 ◎速度轮滑的特点 ◎速度轮滑的比赛项目和方法
(二) 速度轮滑的滑跑技术 ◎起跑技术 ◎直道滑行 ◎弯道滑行 ◎终点冲刺

二、花样轮滑 Figure Skating112

(一) 花样轮滑简介
(二) 花样轮滑的跳跃 ◎半周跳 ◎一周跳 ◎一周半跳
(三) 花样轮滑的旋转 ◎双脚前后轮旋转 ◎单脚直立旋转 ◎蹲转 ◎燕式转

附录 ANNEX 轮滑运动的专业术语136

PART 1

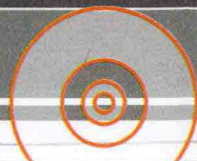
轮滑，Hip-Hop街头文化下的极限运动

ROLLER SKATING, AN EXTREME SPORT OF HIP-HOP STREET CULTURE

在街头巷尾常会看到这样的景象：护盔、护肘、护膝一应俱全的少男少女们踏着轮滑鞋在空地上悠然地滑来滑去，玩得好的更能做跳跃、空中转身等动作。这就是当今最时尚的街头运动之一——轮滑。

轮滑不仅是一项竞技比赛，更是一种休闲运动，深受众多青少年的喜爱。

热爱轮滑的人，往往内心深处都存有梦想飞扬的情结。因为当他们脚踩轮滑鞋穿过纷杂的城市街道时，感受到的是速度和激情的双重体验！



[一]风靡世界的轮滑运动

A TRENDY SPORT IN THE WORLD

轮滑运动是一项融健身、竞技、娱乐、趣味、技巧、休闲于一体的全身运动。它使用的器材便于携带，技术动作富有美感，能全面协调和全面发展人的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等多种素质，使参与者体魄强健、精力充沛，并达到完善和发展自我的目的。

轮滑运动按项目特征的不同，分为休闲健身和竞技轮滑两大类；按参加者表现自我和控制比赛对手方式的不同，又可分为健身轮滑、轮滑技巧表演、速度轮滑、花样轮滑、极限轮滑和轮滑球。

(一) 轮滑运动的起源

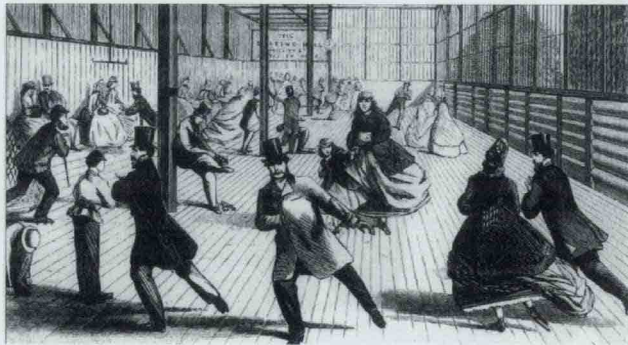
The Origin of Roller Skating

轮滑运动是从滑冰运动过渡而来。据有关资料记载，轮滑在18世纪由一个不知名的荷兰人发明。最初，这位荷兰的滑冰运动员为了在不结冰的季节继续进行训练，尝试把木线轴安在皮鞋下，试图在平坦的地面上滑行。他的试验在不断失败和改进后终于取得成功，创造了用轮子鞋“滑冰”的历史，从此轮滑运动在欧洲诞生、兴起并得到了较快的发展。

1860年，比利时有位技工和一位乐器制造工人，他们用手工制作了一双轮滑鞋，但是当把他们把自己的杰作带到英国伦敦的世界博览会上展示给热情的伦敦观众时，却出现了意外——他们由于无法刹车而打破了一面大镜子，人也受了伤。这件事被媒体充分报道之后，引起了人们的巨大震动。因此，轮滑运动也被视为一项“危险的运动”而遭到冷落。

1861年，轮滑项目在巴黎世界博览会上的精彩表演，确立了其在体育运动大家庭中的地位。

真正的轮滑是由美国的詹姆斯·普利姆普顿于1863年发明的。他创造性地用金属轮子代替木质轮子，滑行起来具有更多的优越性，深受大家的欢迎。他的发明推



动了各国轮滑运动的发展，他也由此发了大财。

1866年，詹姆斯在纽约投资开办了第一座室内轮滑场，并组织纽约轮滑运动协会，首次将轮滑运动列入体育运动的正式比赛项目。同时轮滑运动迅速传到欧洲各国。

1875~1937年间，滑冰运动对轮滑影响很大。在轮滑运动的发展中，逐渐演化为花样轮滑、速度轮滑和轮滑球三种不同形式的运动项目。



(二) 世界轮滑运动的发展概况

The Evolution of Roller Skating in the World

20世纪初，轮滑运动在美国和欧洲得到广泛开展，一些国家纷纷成立了速度轮滑俱乐部。英国于1908年修建了世界上最大的轮滑场。1910年，欧洲开始出现了轮滑球赛。

由于欧洲和北美等国轮滑运动的蓬勃发展，成立一个世界性组织统一管理此项运动，促进其健康发展已经十分必要。因此，1924年在瑞士的蒙特勒举行了国际轮滑联盟第一次代表大会，瑞士、英国、法国、德国等国的11名代表参加了本次会议，会议选出了瑞士人任凯维兹为首任主席，奥托美耶尔为秘书长，并决定每年举行一次代表大会。

1926年4月举行了有六个国家参加的第一届欧洲轮滑球锦标赛。参赛的国家有英国、法国、德国、意大利、瑞士等。

1936年在德国的斯图加特举行了首届世界轮滑球锦标赛。英国队获得第一名，意大利队获第二名，葡萄牙队获第三名。

1937年在美国制定了第一个速度轮滑比赛规则。

1937年，在意大利蒙扎正式举办了首届世界速度轮滑锦标赛。同年，在德国慕尼黑举办了第一届欧洲花样轮滑锦标赛。五年后，第一届世界花样轮滑和花样舞蹈锦标赛在美国华盛顿举行。

1938年在英国伦敦举行了首届速度轮滑世界锦标赛。比赛共有6个项目，英国队获得其中4个项目的冠军，意大利获得1000米冠军，比利时获1500米冠军。

1939年制定了花样轮滑规则，从此，轮滑运动在世界各国得到迅猛发展，并真正走上轮滑竞赛的道路。

1940年4月28日在罗马举行的第43届国际奥林匹克委员会会议上正式承认了轮滑项目的国际联合会。这一决定，使轮滑运动很快地从欧洲传到北美、南美、非洲、大洋洲等地，各洲也相继开展了轮滑锦标赛。在经过第二次世界大战时期的停顿后，1947年又恢复了世界锦标赛，并由战前的三年一届改为每年一届。

1947年，在美国的华盛顿举行了首届世界花样轮滑锦标赛。美国的莫恩斯获男子单人滑冠

军；瑞士的维赫尔里获女子单人滑冠军；比利时的考林·李曼斯获舞蹈冠军；德国的加兰维尔和鲁德维格获双人滑冠军。世界花样轮滑锦标赛从1947年开始每2年举行1次，有时是1年或3年不定期举行。

1952年，举行第一届世界轮滑锦标赛，当时只进行了男子项目的比赛，同年国际滚轴溜冰联合会正式改名为现今的国际轮滑联合会（FIRS）。1952~1957年德国人包揽了历届世界锦标赛的各项冠军，一时称霸世界。从1968年开始，美国人在双人和舞蹈项目上打破德国人的垄断，获得冠军。近几年意大利的单人滑和双人滑水平十分强，连续获得男子单人滑的冠军。目前，美国、德国、意大利是世界花样轮滑的强国，西班牙、阿根廷、澳大利亚的成绩也不错。

1992年国际奥委会决定把轮滑球运动列入奥运会的正式比赛项目。

1997年在捷克共和国首都布拉格举行的国际奥委会的会议上，正式接纳国际轮滑联合会（FIRS）成为国际奥委会的正式成员。



(三) 轮滑运动的风格

Styles of Roller Skating

目前世界上流行的轮滑运动种类大致有以下几种：Fitness、Aggressive、Hockey、Freestyle、Speed、Slalom、Slide、Downhill、Jump、Step-in、Catching、Towed、Artistic、Basket、Dance、Off-road。

1. Fitness

一般指的就是刷街，这是休闲轮滑运动最流行的形式。很多人都把轮滑当作一种健身的方式，就像跑步一样，或是当作一种交通工具。所以对其而言，技术上没有什么要求，只

要能向前滑、能停下来、会拐弯就可以了。另外，从一个城市刷到另外一个城市，这种户外轮滑活动和速滑（speed）的区别在于其速度居中，刷的距离一般来说小于40公里。

2. Aggressive

一般指的就是极限轮滑，这是轮滑运动中比较特别的运动形式。其中包括“Street”（街区）和“Ramp”（U形池），每人通过各种技巧来演绎各自对“极限”的理解。

3.Hockey

这里说的是轮滑球，它的种类主要有：Roller hockey、Inline hockey、Street hockey、Ringettes。每种hockey都有场地、球、球杆、球刀等各细节的区别。

4.Freeskating

这就是大家常说的FSK，Freeskating可译为“自由式轮滑”，是一种很新的轮滑项目，在欧洲出现也不过两三年时间。其灵感主要是来自Fitness的速度与Aggressive的技巧，并结合了速降(Downhill)、速滑(Speed)、特技轮滑(Acrobatic rollerskating)，是一种全新的能反映现代轮滑发展的玩法，目前在欧美已经成为一种都市轮滑精神的象征。

5.Speed

一般指的就是速度轮滑，其中包括场地赛、短道比赛等等。它与其他轮滑的区别主要表现在其速度和专业配置上。

6.Slalom

这里指的是平花，其中主要包括花式绕桩(Freestyle Slalom)和速度绕桩(Speed Slalom)两类。目前流行的平花绕桩主要采用的是单排轮滑鞋，在欧洲一些城市也有用双排轮滑鞋(quads)玩平花绕桩的。

7.Slide

这里指的是刹停技术，有时候也称为平地刹停(Cess Slide)。其目的是为了在不同情况下，短时间内停下来。因其内容、风格和难度系数与平花(Slalom)有较大区别，故单独称为一类。其中比较为大家熟知的技术动作有power slide、parallel slide、magic、acid等等。

8.Downhill

这里指的就是速降，从名字上来看就知道其应该是从一个高山上快速滑向山下终点的过程。其风险系数及其难度系数，哪怕是对于一个比较熟练的速滑选手来说也是一种挑战，从高山上冲下的时速常常可达到70~80公里，对于非训练有素的选手来说，很难承受这样的快速度。就其装备而言，一般都采用速滑装备，另外比赛时候需要带上头盔以及全套护具。

9.Jump

这里指的是跳跃，其中包括花样跳跃(style Jump or Figure Jump)、特技跳跃(Acrobatic Jump or Pure Height)、高台跳跃(High Jump)、跳水(Water Jump)。对于花样跳跃而言，其要求有较高的技术、空中优美的动作展示。现在有许多技术动作被注册了，例如the Zulu、the rucksack、the wizard、the karate等等。对于特技跳跃和高台跳跃而言，唯一区别就是，高台跳跃是通过一个跳台起跳的，可以跳得更高，从而做出更加复杂的动作。对于跳水(Water Jump)而言，就是从抛台跳跃并做出各种各样的动作后坠落水中。

10.Step-in

这种轮滑运动与其他相比，最大的差异就是用于Step-in的轮滑鞋，其设计来源于滑雪橇的鞋身与雪橇可以分离的理念，因此用于Step-in的轮滑鞋鞋身(Boot)与底座(Frame)是可以分离的。另外，其制作材料也比较特殊，与一般单排轮滑鞋有诸多不同。

11.Catching

这是一种近乎疯狂的轮滑运动，指的就是

把持着机动车辆（汽车、摩托车、机动脚踏两用车等）在其后面滑行。这是一项危险系数很高的轮滑运动，虽然其带来了优越的速度，但是一旦技术失误所面临的后果就非常严重。另外，由于速度的上升，使得轮子的震动感更加明显，轮子损耗程度更加严重。

12. Towed

玩这种轮滑运动的人被称为是像风筝一样飞的人（Kite roller），来源于水上游乐活动，比较惊险刺激。其轮滑鞋也比较特殊，轮子类似于汽车轮胎。

13. Artistic

这里指的是花样轮滑，其中包括常见双排花样轮滑和直排花样轮滑，它们与花样滑冰（Ice figure skating）有诸多相似之处。

14. Basket

这里指的是轮滑篮球，起源于美国，目前一般是3~4人在篮球场进行竞技性的比赛。就技术而言，此运动对于急停有较高要求。

15. Dance

这里指的是轮滑舞，它结合了轮滑与街舞等舞蹈的特点，在技术上对于体能、轮滑基本功、轮舞的基本舞步有较高要求。

16. Off-road

这可谓绝对越野型的轮滑运动，这样的轮滑鞋一般只有3个轮子，其鞋身全是类似于极限鞋的硬合成材料，这主要是为了适合越野、保护脚而设计的。



[二]轮滑，超炫的Hip-Hop街头文化

ROLLER SKATING, DAZZLING HIP-HOP STREET CULTURE

Hip-Hop街头文化是早在上个世纪70年代由当时美国的黑人、犹太人、墨西哥人等有色人种发展而来的。当时，这部分人群备受歧视和压抑，于是他们寻找着可能的休闲方式来表达自我的抗议与反叛。于是，像轮滑、滑板、街舞等，都作为一种自我宣泄与自我表现的文化形态存在着。但是，随着世界的渐趋和平与社会的逐渐发展，现在的街头文化已经渐渐地摆脱了原有的颓废与消极的东西，而走上了越来越健康的方向。

轮滑运动便是街头文化的一种存在形态，无不体现着街头文化的精髓。

它是一项在人与自然的融合过程中，借助于运动设备，最大限度地发泄压力、寻找刺激的体育运动。从街头飞速穿过的轮滑者，他们获得的是在现代的生活和工作中无法体会到的愉悦感和成就感。穿梭的过程是一种寻求刺激、纾解压力、释放能量的方式，人们终于可以在快节奏的生活中找到一条回归自我的路。

轮滑运动还能使人最大限度地发挥自身心潜能，不断地向自身挑战。滑上栏杆的那份洒脱与惊险，从“U”形台上飞向空中的那份激越与刺激……都彰显着人类的智慧和力量的乐趣。

街头文化的七要素

随着街头轮滑爱好者的增多，轮滑所引领的街头文化再次刮起了一阵Hip-Hop热潮。当然，除了这个已经风靡了世界的轮滑要素外，还有其他的元素一起构成了街头文化这个富有个性的运动系列，如滑板、特技单车、滑板车、唱白等。加上具有街头文化风格的服饰，为全球的时尚界增添了更多的活力。

1. 服装

超大尺码的服饰可算是Hip-hop文化的经典风格。早在20世纪70年代时，美国的有色人种经济状况不如白人优越，然而小孩子却生得比白人多，为了让这些小孩子不致太快淘汰衣服，所以经常购买尺码较大的T恤。再加上Hip-Hop文化运

动味重，宽松的衣服方便多了。

2. 涂鸦

涂鸦（graffiti）即街头涂鸦，常见于美国一些住宅区的小巷道上或地下道及地铁站。涂鸦少年以喷漆作画于墙上，用以表达其所想宣告的意念、想法或是帮派用以划分地盘。从20世纪60年代末发源至今，渐渐成为一种街头艺术。

3. 街舞

街舞包含了机械舞、霹雳舞等，起源于美国街头舞蹈的即兴动作。街舞属于劲舞，动感十足，动作幅度大，要求舞者体质好。像单手倒立、前滚翻、大风车转、背旋等动作，属于难度系数高的表演，街舞少年必须保持足够的体力支

撑，以及拥有坚强的意志和勇气。

4.DJ

1967年，有位牙买加移民在美国纽约最早把两个唱盘及混音器摆在一起，独创“刷唱片”（scratch）的动作，吸引了很多人在街头欣赏。DJ作为播放唱机的操作员，从此成为流行文化的代言人。

5.唱白

唱白（MC）指party中带动气氛的主持人（master of ceremony）。一个好的MC要能带动众人的情绪，对着众人说话，以人声制造节奏以及模仿机器所发出声音如鼓声scratch等，所以，后来演变为Rap等说唱技巧。

6.特技单车

B仔的正确名字是BMX，全名是Bicycle

Motocross（自行车越野）。它是上世纪70年代中后期在美国兴起的一种自行车越野运动。上世纪80年代中期开始把BMX拿到平地玩，而且玩的花式比滑板更多、跳得更高、更刺激。它的动作有上百种，其中最基本的是车上静平衡，如后轮点地跳、前轮点地跳、擦轮、定车、飘、过桥等。

7.滑板

20世纪50年代末及60年代初，美式冲浪音乐及电影领导潮流，人们在某种类似冲浪板的设计中寻找陆地冲浪的乐趣。第一张滑板在1959年推出市场。上世纪80年代末，夹心木制障碍物以及街道式场地的出现令滑板运动以一种自助的形式再现生机，这批滑板新生代开始培育出自己的明星运动员。



轮滑上街守则

Regulations on Skating on Streets

如果你所在的城市允许轮滑上街，并且你的技术水平够高，那么，你就可以去刷街了。但是上街后，你必须遵守以下的准则。

1. 学会轮滑的基本操控技巧，并且保证能够控制自己的速度才可上街。
2. 尽量在人行道或非机动车道上滑行并注意行人，不可进入机动车道。
3. 夜间上路时，身上需带能反射光线的反光条或是可以自行发光的发光器。

4. 马路非竞技场，因此速度不可太快。
5. 尊重行人权利，若不得已要经过，别忘了应有的礼貌，说声不好意思、借光、谢谢。
6. 若要超车应在其他行人、单车或其他物体右边进行。
7. 遵守一切交通规则。
8. 避免进入自己不熟悉的道路。
9. 要有人陪伴，以方便互相照顾。
10. 鞋袋内需放置工具，以应付突发情况。
11. 经常保持高度警觉性及忍让性。
12. 必须保证能完全控制自己的动作及速度。
13. 在道路的右侧滑行。
14. 在转弯时应注意你的轮滑鞋，勿伤及旁人。
15. 在上坡时严禁附在公车、汽车等交通工具附近。
16. 在刷街时不可饮用含有酒精的饮料。

[三]关于轮滑的“安全与健身小知识”

TIPS ON SAFETY AND HEALTH RELATING TO ROLLER SKATING

0158802

(一) 轮滑运动的安全小知识

Tips on Safety Relating to Roller Skating

(1) 初学者上场练习时, 应穿长裤和长袖衣服, 戴上护具。否则, 摔倒时易出现膝、肘部和手的擦伤。

(2) 每次练习前, 应注意检查场地。如有沙石、木屑、碎纸、烟头、冰棍杆等杂物要及时清除干净; 若有裂缝处要及时修补, 否则快速滑行中很容易绊倒摔伤。

(3) 每次上场练习前要严格地检查轮滑鞋是否符合练习要求。如有轴承损坏、底板螺丝松动、轮轴螺丝松动或脱落、鞋底撕裂等等, 都要及时处理, 修理妥善之后再上场练习。否则滑行中出现故障, 很容易摔伤。

(4) 初学者上场练习时必须采取正确的练习姿势。为了提高速度的需要, 轮滑鞋后轮的安装较为靠前, 很容易向后摔倒, 因此必须

注意上体的前倾和小腿的前倾, 切不可在滑行中身体伸展后仰。

(5) 初学者练习时还应及早地学会摔倒时的自我保护方法。在向前摔倒时应避免单臂前伸支撑; 向后摔倒时应避免上体伸展抬头, 要立即收腹低头, 重点保护头部; 向侧摔倒时, 两臂紧贴身体向侧滚动。

(6) 在练习场上应严禁随意追逐、打闹、横穿跑道等。在速滑跑道上严禁顺时针方向滑跑。

(7) 在轮滑场上要自觉地保持地面的清洁, 严禁扔果皮、烟头、冰棍杆、碎纸、绳头、空瓶子等等杂物。

(8) 场地应备有常用外伤药品, 一旦有外伤出现要及时处理。如有骨折、脑震荡等严重伤害出现, 应及时护送医院治疗。

(二) 轮滑运动的健身小知识

Tips on Health Concerning Roller Skating

(1) 通过参加轮滑运动能够改善神经系统对人体机能的调节功能。经常参加轮滑运动可以促进神经细胞营养物质的合成与储存, 从而提高神经纤维的再生能力。

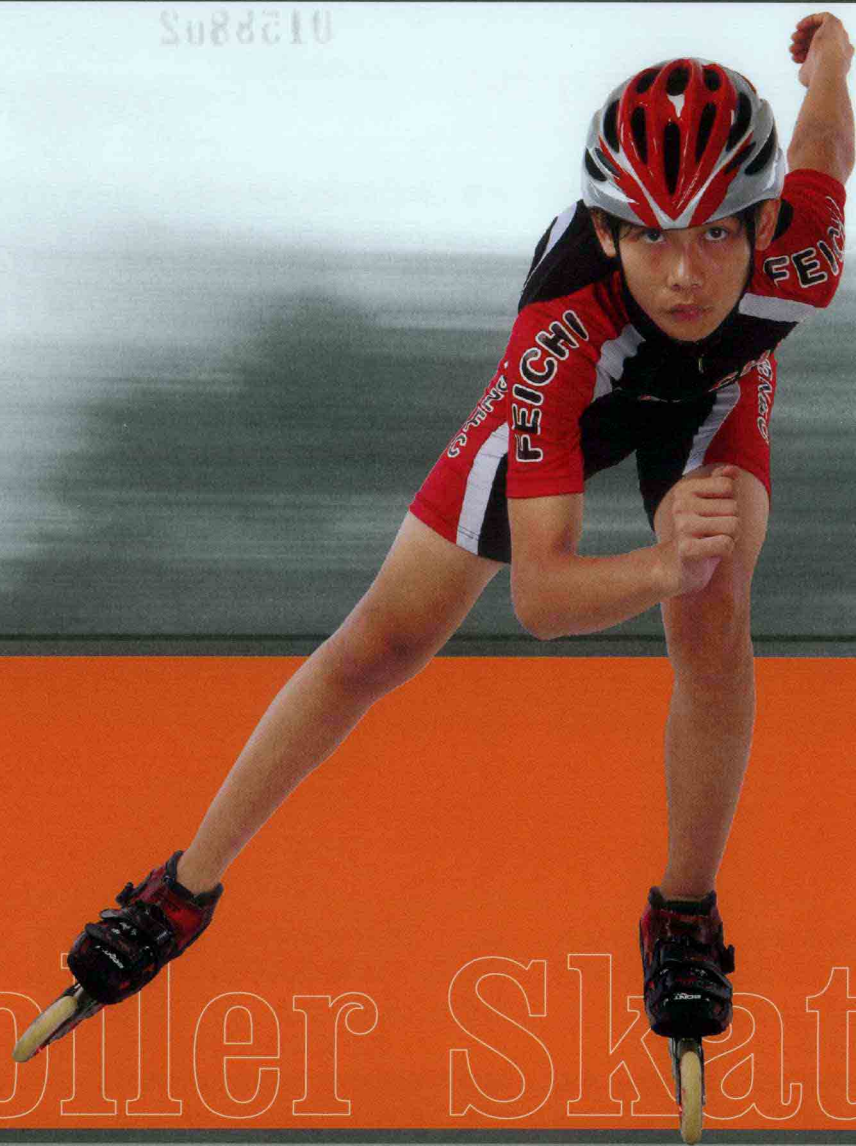
(2) 长期参加轮滑锻炼, 特别是长时间的锻炼, 不仅能使心脏增大, 同时还能提高心脏功能, 延缓心肌衰老。

(3) 经常参加轮滑运动, 尤其是户外运

动, 不仅能呼吸新鲜空气、促进新陈代谢、改善氧的供应, 而且能提高呼吸器官的工作能力, 使呼吸器官的机能得到改善, 使呼吸肌增强。

(4) 参加轮滑锻炼对骨髓有较大的刺激作用, 可促进骨骼发育, 同时还能提高骨骼的坚固性、耐压性。参加轮滑锻炼, 既可增大关节的稳固性, 又可提高关节的灵活性。

0128802



Roller Skating