



四輪溜冰

傅任財著



上海文化出版社

四輪溜冰

傅任財著



上海文化出版社



內 容 提 要

四輪溜冰是我國長江以南地區廣大的青少年們所喜愛的體育活動項目之一。本書分總論、溜冰的初步動作、退后溜、初中高三級的花式溜冰、溜冰舞蹈、雙人和集體溜冰等幾個部分；有比較詳細的說明和比較豐富的照片及插圖；可供愛好溜冰運動的人參考。

*

傅 任 財
著

四 輪 溜 冰

*

上海文化出版社出版

上海衡山路 58 弄 2 號

上海市書刊出版業營業許可証出 078 號

信誠印刷廠印刷 新華書店上海發行所總經售

*

開本：787×1092 1/32 印張：1 8/16 插頁：5 字數：32,000

1958 年 2 月第 1 版 1958 年 2 月第 1 次印刷

印數：1—3,000

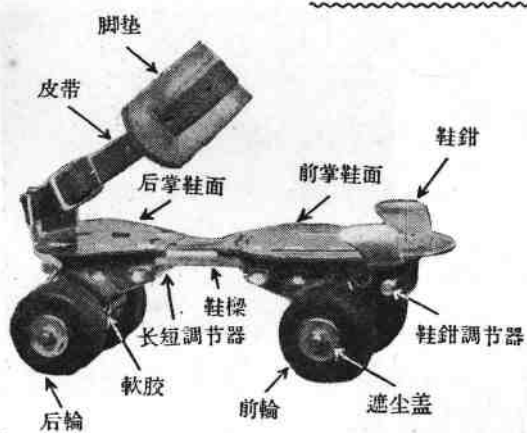
*

統一書號：7077.119

定價

(7) 0.24 元

*



1. 輪鞋式样 ◁

2. 退后溜停止 ◁



3.
工
字
式
◇



4.
小
手
枪
◇



5.
單
脚
螺
旋
◇

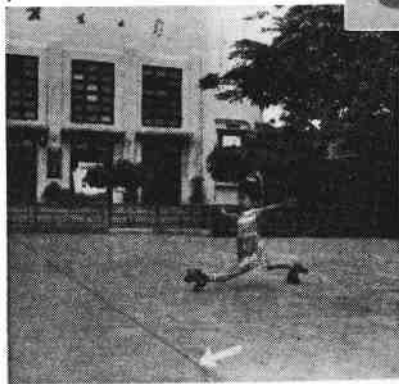




6.
后輪圓規式
◇



7.
前輪圓規式
◇



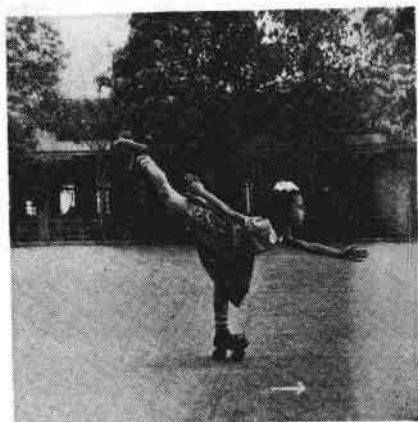
8.
(也叫「一字式」)
前后分腿式
◇



9. 前后分腿坐地 ⇩

10. 前燕式 ⇩





11. 側燕式 (一) ⇐

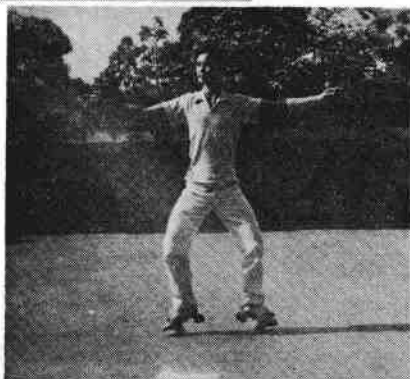
12. 側燕式 (二) ⇐





13.

后退的四輪橫溜
◁



14.

前进的四輪橫溜
◁

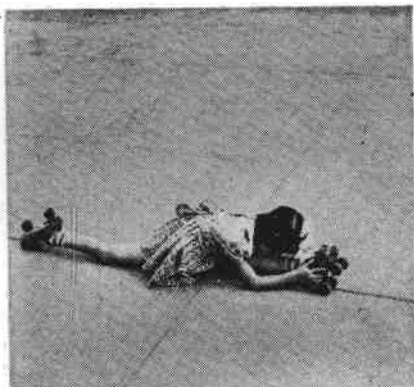
15.

的基本动作
前四輪滑溜
◁



16.

前的准备动作
做金鸡独立式以
◀



17.

金鸡独立式的启动
◀

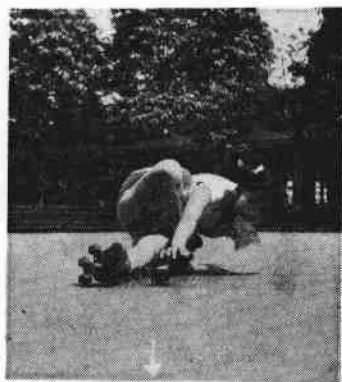


18.

金鸡独立式
◀

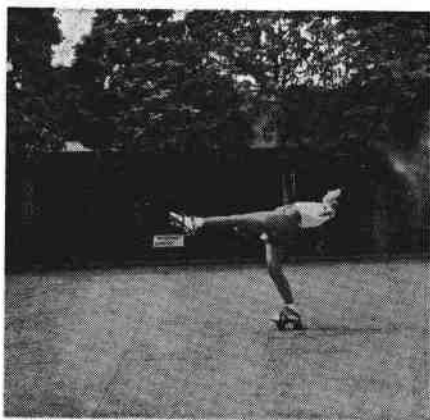


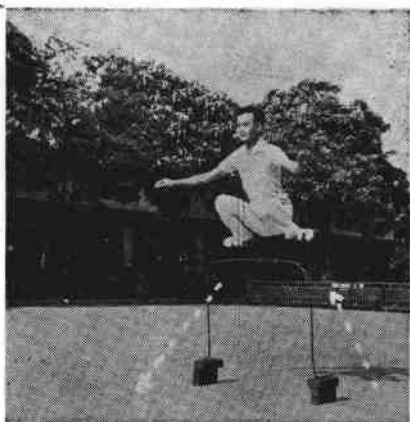
19. 飞鹰式 合



20. 飞鹰銜手帕 合

21. 仰燕式 合



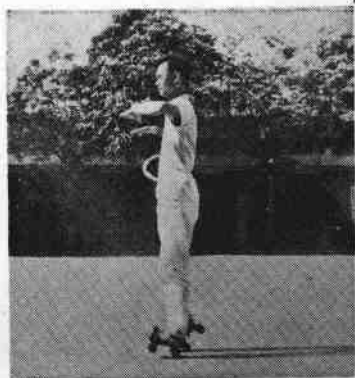


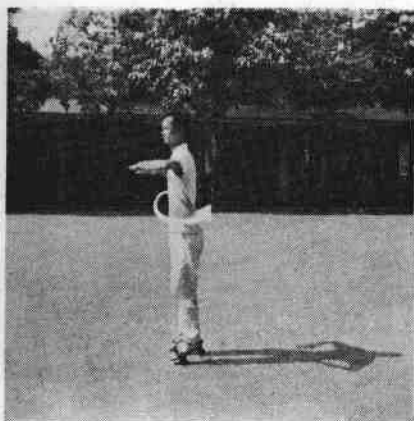
22. 溜冰跳栏 合

23. 在栏架上轉身180度的溜冰跳栏 合

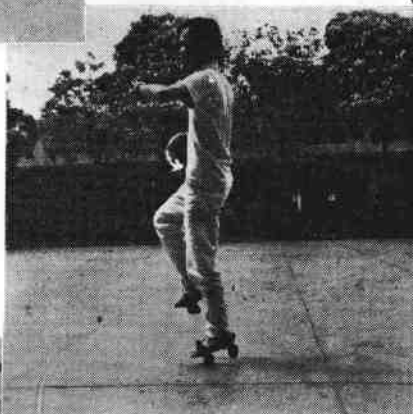


24. 前后四輪旋轉 合





25.
前
四
輪
旋
轉
◊



26.
單
腳
旋
轉
◊



27.
華
爾
茲
溜
冰
舞
姿
勢
◊



第一章 总 說

第一节 溜冰的好处	1
第二节 輪鞋的构造	2
第三节 怎样选择輪鞋和穿輪鞋	3
第四节 溜冰者应注意的事項	4
第五节 圖例和術語	5

第二章 溜冰的初步动作

第一节 前溜的基本步法	6
第二节 为什么会傾跌	8
第三节 轉弯	9
第四节 停止	11

第三章 退 后 溜

第一节 退后溜和轉弯	12
第二节 退后溜停止	14

第四章 初級花式溜冰

第一节 鎖鏈形	16
第二节 工字式	17
第三节 小手枪	17

第四节	姿勢的重要性和單脚螺旋	18
第五节	弧行前進	19
第六节	前進变后退和后退变前進的双脚轉身动作	20
第七节	前進变后退的和后退变前進的單脚轉身动作	21
第八节	圓規式	22
第九节	前后分腿式	23

第五章 中級花式溜冰

第一节	双脚橫溜	24
第二节	燕式	25
第三节	后退的四輪橫溜	27
第四节	前進的四輪橫溜	28
第五节	8字形溜	28
第六节	3字形溜	30

第六章 高級花式溜冰

第一节	四輪滑溜	32
第二节	金鸡独立式	34
第三节	飛鷹式	35
第四节	仰燕式	36
第五节	跳跃	37
第六节	旋轉	39

第七章 溜冰舞蹈、双人溜冰和集体溜冰

后 記	44
-----------	----



第一章 总 說

第一节 溜冰的好处

四輪溜冰是一种帶有技巧性的体育活动。它对人們生理和心理的發育都有所帮助;对下面几点能起良好的作用:

1. 鍛煉平衡力——溜冰能訓練人的平衡力,無論進、退、轉等动作,都能起作用。溜冰时,身体的重心,落在一只脚的四个或兩個輪子上。这能鍛煉肌肉与神經間的連系作用。这种平衡力培养得好,有助于我們劳动和衛國。

2. 培养灵巧——在溜冰的时候,人体的神經要充分控制全身的肌肉,动作才能应付裕如,輕松灵巧,神經的反应才能迅速,所以說溜冰对灵活的培养也有帮助的。

3. 發达肌肉——溜冰能促進人体的新陈代謝,使各部分肌肉特別是腿部肌肉,得到發展和鍛煉的机会。

另外,溜冰还能使人振足精神,培养勇敢和毅力等良好品質。它是一种富有文娛性的体育活动。

第二节 輪鞋的构造

四輪溜冰是兩脚穿着四个輪子的冰鞋活动的，因此对輪鞋各部分的名称和作用，有必要弄清楚。現在分別介紹如下：

輪子——分前輪和后輪兩種，都是活动的。多由一根滾珠鋼質軸承承担(照片1)。

軟胶——是輪軸上的一塊墊膠。它的作用是保持旋轉时的伸縮力，減少輪子轉动时与地面摩擦而引起的震动。

另一种輪鞋是沒有墊胶的，虽然都可以轉动，但不够好，在進行各种花式活动时，尤覺不够好。

遮尘盖——輪鞋是緊貼地面轉动的，尘埃容易侵入滾珠軸承。为了防止尘埃妨碍輪子的轉动和不致減削輪子的使用年代起見，在滾珠軸承外面裝置遮尘盖。

輪鞋面——是由前掌、后掌和鞋梁三个部分組成的。它緊接着溜冰者的鞋底。由于溜冰者的足部各人不同，所以前后掌能通过鞋梁的活动而可以伸縮。溜冰者在穿輪鞋之前，首先要把他校正适合足底的長度，然后才能溜动自如。

長短調節器——它是控制鞋梁的伸縮和校正輪鞋長短的东西。先用鑰匙擰松螺旋釘，使前后掌伸縮到适合的長度，然后把螺旋釘旋緊。溜冰者在穿輪鞋之前，都應該把輪鞋的各个部分檢查一下，以免溜冰时發生意外。

皮帶——皮帶是把溜冰者的足部緊系在輪鞋的后掌上用的。穿輪鞋时，一定要把这条皮帶結得牢固，否則輪鞋的位置就容易变动，但不可結得太緊，否則就会妨碍足部的血液循环，也会引起足部的伤痛。

脚墊——皮帶有一定的坚硬性，容易擦痛脚背，因此在脚背