



时尚物语

晓华 编著 | 中国宇航出版社



晓华★编著

轮滑高手之路

G862.8

4

③

7
2w

中国宇航出版社
北京

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

轮滑高手之路 / 晓华编著. —北京: 中国宇航出版社

2006. 1

(时尚物语)

ISBN 7-80144-880-4

I. 轮... II. 晓... III. 滑轮滑冰-基本知识. IV. G862.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第147221号

责任编辑 田方卿 装帧设计 03工舍

出版
发行

中国宇航出版社

社址 北京市阜成路8号 邮编 100830
(010) 68768548

网址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经销 新华书店

发行部 (010) 68371900 (010) 88530478 (传真)
(010) 68768541 (010) 68767294 (传真)

零销店 读者服务部 北京宇航文苑
(010) 68371105 (010) 62579190

承印 北京智力达印刷有限公司

版次 2006年1月第1版

2006年1月第1次印刷

规格 889 × 1194

开本 1/24

印张 6.5

字数 130千字

书号 ISBN 7-80144-880-4

定价 20.00元

本书如有印装质量问题, 可与发行部调换



本书介绍了轮滑运动的起源、发展、轮滑鞋的分类、选购和保养知识，对速度轮滑、花样轮滑和平地花式的基本动作和难度动作进行了分类讲解，方便轮滑初学者、入门者和熟练者练习使用，是一本实用的动作练习指导和参考书。

轮滑带来的不仅是风一般飞行的感觉，还有释放激情、彰显个性、炫耀自我的快感。





目录

第一章 走进轮滑世界

第一节 风靡世界的轮滑运动 001

第二节 轮滑运动的起源和发展 006

- 一、早期的轮滑运动
- 二、大众化的轮滑运动

第三节 轮滑鞋的分类 011

- 一、双排轮滑鞋
- 二、单排轮滑鞋

第四节 轮滑鞋的选购与保养 014

- 一、选定轮滑鞋类型
- 二、选定轮滑鞋鞋身
- 三、选定轮滑鞋底架
- 四、选定轮滑鞋轮子
- 五、选定轮滑鞋轴承
- 六、选购注意事项
- 七、轮滑鞋的保养
- 八、护具的佩戴和选购

第五节 轮滑运动中的自我保护 023

- 一、轮滑常见的运动损伤
- 二、轮滑中的自我保护
- 三、户外轮滑小贴士

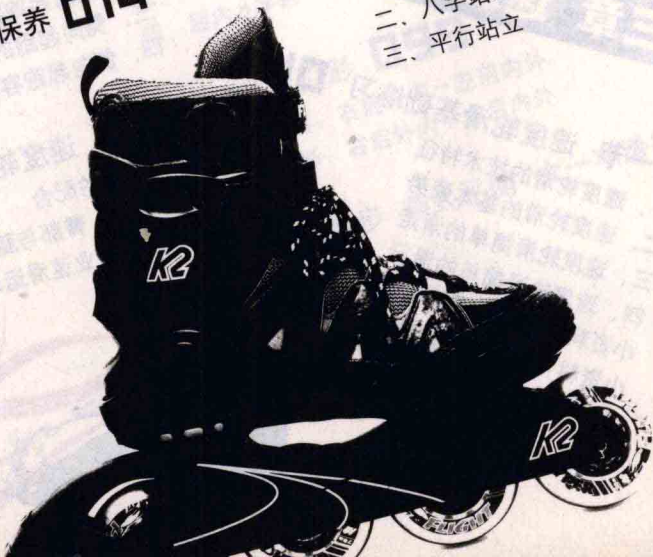
第二章 轮滑基本功训练

第一节 运动热身 027

- 一、肌肉拉伸
- 二、慢跑热身
- 三、轮滑鞋的正确穿法

第二节 原地站立 029

- 一、丁字站立
- 二、八字站立
- 三、平行站立



第三节 原地移动 031

- 一、原地左右移动重心
- 二、原地踏步练习
- 三、原地蹲起练习
- 四、两脚原地前后滑动

第四节 企鹅步和横向滑行练习 033

- 一、企鹅步练习
- 二、横向迈步移动练习
- 三、横向交叉步移动练习

第五节 基本刹车技术 035

- 一、内“八”字停止法
- 二、制动器刹车技术
- 三、急停技术

第三章 速度轮滑教室

第一节 速度轮滑基础练习 041

- 一、速度轮滑的技术特征
 - 二、速度轮滑的基本姿势
 - 三、速度轮滑简单的滑走
 - 四、速度轮滑简单的滑行
- 小资料：速度轮滑陆地训练一
小资料：速度轮滑陆地训练二
- 五、速度轮滑滑行练习



第二节 速度轮滑直道滑跑 052

- 一、基本姿势
- 二、蹬地动作
- 三、收腿动作
- 四、重心的移动
- 五、直道滑跑的三个关键环节

第三节 速度轮滑弯道滑跑 055

- 一、弯道技术动作的构成
- 二、正确的弯道滑跑姿势
- 三、进弯道技术
- 四、出弯道时的滑跑动作
- 五、弯道中的摆臂
- 六、弯道中的全身配合
- 七、纠正弯道滑跑中常见的错误
- 八、弯道滑跑练习

第四节 速度轮滑起跑技术 067

- 一、正面起跑的基本姿势与动作要领
- 二、正面起跑容易出现的错误动作
- 三、侧向起跑的基本姿势与动作要领
- 四、侧向起跑容易出现的错误

第五节 速度轮滑中的全身配合 071

- 一、两腿的配合
 - 二、上体、臀部与腿的配合
- 小资料：专业速滑运动员一周训练计划



第四章 花样轮滑教室

第一节 前进滑行 075

- 一、站立
- 二、外八字前进步行
- 三、前进滑走
- 四、正面滑行
- 五、前葫芦步
- 六、前双曲线滑行
- 七、单脚向前直线滑行
- 八、前剪冰

第二节 后退滑行 082

- 一、内八字后退步行
- 二、后退滑行
- 三、后葫芦步
- 四、蛇形向后滑行
- 五、单脚后退滑行
- 六、后剪冰

第三节 压步 087

- 一、前压步
- 二、后压步

第四节 八条弧线 089

- 一、压刃
- 二、前外弧线
- 三、前内弧线
- 四、后外弧线
- 五、后内弧线

第五节 8字形 093

- 一、前外8字形
- 二、前内8字形
- 三、后外8字形
- 四、后内8字形

第六节 变刃形 099

- 一、前变刃形：右前外内—左前内外
- 二、后变刃形：右后外内—左后内外

第七节 3字步 燕式平衡 大一字滑行 104

- 一、3字步
- 二、燕式平衡
- 三、大一字滑行



轮滑高手之路

第五章 平地花式教室

第八节 弓箭步 规尺动作 阿拉贝斯 107

- 一、弓箭步
- 二、规尺动作
- 三、阿拉贝斯

第九节 旋转 110

- 一、双足旋转
- 二、燕式旋转
- 三、单脚直立旋转
- 四、关于旋转的小经验

第十节 跳跃 116

- 一、后内点地一周跳
- 二、后内结环一周跳

第十一节 花样轮滑自由滑步法 118

第一节 平地花式轮滑简介 121

第二节 平地花式轮滑鞋的选购 122

第三节 平地花式技术入门 124

- 一、平地花式基本功训练
- 二、锁链步
- 三、Crazy

第四节 平地花式动作介绍 129

- 一、常见平地花式动作
- 二、平地花式动作的连接

第六章 刷街、极限轮滑和轮滑球

第一节 刷街：在马路上奔跑 141

第二节 极限轮滑 142

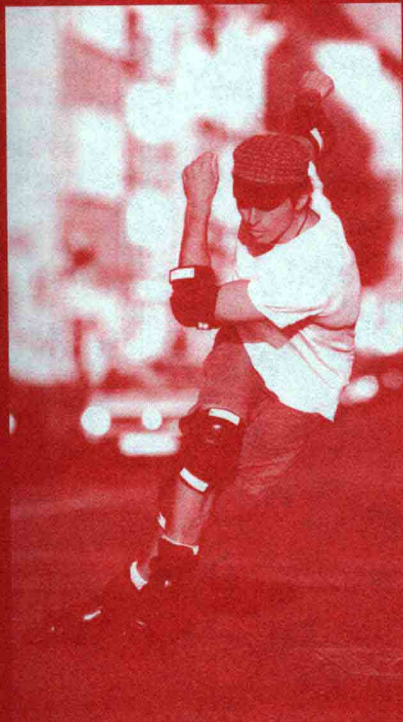
- 一、跳跃(跳高跳远)
- 二、下楼梯
- 三、滑石块/栏杆(Grind)

第三节 轮滑球 146



第一章

走进轮滑世界



第一节 风靡世界的轮滑运动

轮滑运动，过去大家一般称之为“滑旱冰”，它是水冰在陆上辅助训练过程中逐渐演变形成的运动项目。1987年1月1日，我国根据国际通用名称，将这一运动正式更名为轮滑。目前，世界上已形成多项轮滑竞技项目，在奥运会等正式体育比赛中，也已经出现轮滑的身影。

轮滑运动集健身、竞技、娱乐、趣味、技巧、休闲于一身，同水冰相比，它更刺激、惊险。轮滑受气候和场地条件的限制较小，其用具携带方便、技术容易掌握，而且具有健身休闲等多重功效，所以深受中青年和少年儿童的喜爱。随着该运动的不断完善，轮滑运动如今越来越普及，已经成为都市休闲健身生活的一种新时尚。

相对别的体育运动来说，轮滑有许多特色。

环保性 轮滑运动本身不会产生任何污染，倡导了健康的环保观念，是一项时尚的健康运动。

娱乐性 轮滑有很强的娱乐性和趣味性，通过这项运动，人们可以从紧张的学习和工作中解脱出来，达到放松身心的目的。

健身性 轮滑可以有效地改善和提高运动者的机体中枢神经系统功能，提高呼吸系统、消化系统、血液循环系统功能，全面协调和综合发展人体在速度、力量、耐力、灵敏性等各方面的素质，增强臂、腿、腰、腹肌肉的力量和身体关节的灵活性，特别对提高人的平衡能力有很大作用。

如果一个人想消耗卡路里，同时锻炼自己的肌肉，轮滑是最好的运动，其效果甚至超过跑步或骑自行车。美国麻省理工大学1993/1994体能测试报告(University of Massachusettes 1993/1994 Fitness Study Result)指出：

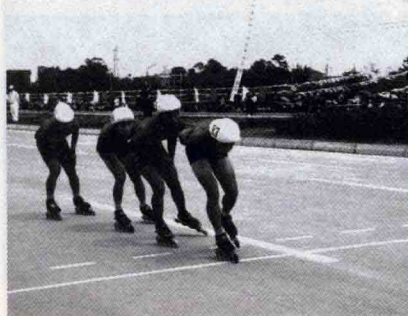
- (1) 轮滑比慢跑、单车、游泳更能增加人体吸收氧气的能力；
- (2) 轮滑的冲击性较慢跑低，因此被用来作为运动伤害的康复项目；
- (3) 轮滑和慢跑消耗相同的卡路里；
- (4) 轮滑可以增加人体肌肉以及各部位的协调性；
- (5) 经常玩轮滑还能帮助人对下肢减肥。

工具性 轮滑具有很多体育项目所不具备的一个特性，那就是在平整的路面上，轮滑可以作为代步工具。在交通越来越拥挤的今天，当你穿着轮滑鞋穿梭于车来人往的大街上时，必然会吸引好多路人的目光。

2005年8月，瑞士苏黎世警方为了节约开支，要求巡警停止骑马巡逻，换上轮滑鞋维持治安。于是，由9名女子和25名男子组成的轮滑巡警团，很快就出现在苏黎世的各大街道上。这支队伍的前进速度与骑马相仿，但是，购买和保养一双轮滑鞋的费用，可比购买和饲养一匹马的费用少多了。不过，该轮滑巡警团的领导者马赛尔·斯奇弗道出了穿轮滑鞋巡逻的缺点，由于穿着易滑的轮滑鞋，心存不良的人可以轻易地将巡警推倒。



▲图1-1 花样轮滑比赛



▲图1-2 速度轮滑比赛

轮滑除了是一项休闲运动，同时也是一种竞技项目。比较常见的轮滑竞技项目主要包括以下几种。

花样轮滑 花样轮滑源自花样滑冰，是体育和艺术相结合的运动项目。花样滑冰起源于18世纪的英国，后相继在德国、美国、加拿大等欧美国家迅速开展。1772年，英国皇家炮兵中尉罗伯特·约翰逊（Robert Johnson）撰写的《论滑冰》在伦敦出版，这是世界上第一部涉及花样滑冰的书籍。

同花样滑冰一样，花样轮滑也分为单人花样轮滑、双人花样轮滑和轮滑舞蹈等多种形式，其中单人花样轮滑是基础。图1-1是双人花样轮滑比赛项目的照片。

速度轮滑 速度轮滑是以单排、双排轮滑鞋为比赛工具的竞速轮滑项目。具体项目有场地赛和公路赛。图1-2是速度轮滑比赛的一个场面。

速度轮滑按照比赛形式又分为计时赛、开放赛和接力赛。

计时赛要求选手依次出发，裁判计时，以计时结果判定名次。若有成绩相同者，加赛一场以判定名次，但不影响已定的成绩。

开放赛要求所有选手从同一起跑线出发，以抵达终点的顺序判定名次。为了维持比赛的秩序，落后的选手予以淘汰或退出比赛场地，不准继续比赛。

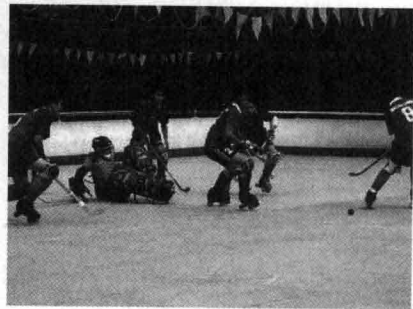
接力赛一般由4名选手轮流滑完比赛规定的距离。与其他接力赛不同的是，轮滑接力不交接接力棒，而以身体的接触为完成接力的标志。

不同的接力方式，选手分配距离的方式也不同。美式接力的接力方式是每一圈交接一次，第四棒再交给第一棒，如此循环直至滑完全程。美式接力有一定的接力区，这也是国内目前最常用的方式。欧式接力比较自由，选手不在一定的时间及地点交接，棒次也没有严格要求，选手只要想下来，随时可以交由下一棒选手接力。无限接力由4人自由分配所滑路段，但每人只能入场一次，而且每人至少滑一圈。定距接力和田径接力相同，每人溜 $1/4$ 的距离。

轮滑球(Hockey)和我们熟知的冰球不一样，轮滑球是在水泥地面、滑面塑胶地面进行的。常用器材包括轮滑球、击球用的曲棍、球鞋、护膝和头盔等。

轮滑球运动量大，场面精彩火爆，很受年轻人喜欢。轮滑球比赛中，玩家需用曲棍的下 $1/3$ 部位触球，其带有颜色的部位则用来拦截空中球。轮滑球曲棍与草地曲棍球、冰球所用的曲棍不同，它的正反两面是对称的，玩家在盘球和射门时，可使用曲棍的任何一面。

平地花式 平地花式不像花样轮滑那样对场地有严格要求，也没有旋转、跳跃等高难动作，因此初学入门较容易，危



▲ 图1-3 轮滑球比赛



▲图1-4 平地花式轮滑比赛

险性小，适应性强。由于平地花式轮滑可以自由发挥，轮上舞姿流畅柔美，所以越来越受到轮滑爱好者的青睐，已成为当今轮滑时尚的新亮点。

平地花式由“Fitness”（休闲）、“Slalom”（绕桩）、“Acrobatic Jump”（特技跳跃）、“High Jump”（高台跳高）和“Freeskating”（自由式）等不同的动作组成。图1-4是平地花式轮滑比赛的一个场面。

极限运动和技巧 利用U形台做各种各样惊险、复杂技巧的表演动作，这也是轮滑竞技项目中最吸引人的内容。

在极限运动中，所有的动作都由选手自由选定，选手也可以创造新动作，而腾越可以不单只是腾越一个动作，可以以任何方式衔接另外的动作，使难度增加，也让动作更具观赏性。图1-5是极限运动比赛的一个场面。



▲图1-5 极限运动比赛

第二节 轮滑运动的起源和发展

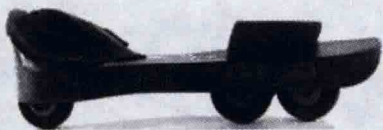
一、早期的轮滑运动

轮滑运动是从滑冰运动过渡来的。据载，最早的轮滑鞋诞生于公元1100年，当时的轮滑鞋是把骨头装在长皮靴脚掌上，以便猎人在冬天也能进行打猎。苏格兰人Dutchman于公元1700年创造性地制造了第一双轮滑鞋，他希望能夏天模拟出冰上溜冰（Ice Skating）动作，于是尝试把木线轴安装在皮鞋下，试图在平坦的地面上滑行。在不断的失败和改进后，他终于取得成功，创造了用轮子鞋“滑冰”的历史。从此轮滑运动在欧洲诞生并开始发展。

1860年，比利时一位乐器制造工人约瑟夫·默林（Joseph Merlin）用手工制作了一双轮滑鞋（见图1-6）。但是，当他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，却出现了令人意外不到的事情。由于无法刹车，他把一面大镜子撞破了，人也受了伤。这件事被媒体充分报道之后，引起巨大的关注。从此，轮滑运动被视为一项“危险的运动”，被冷落了相当长的一段时间。



▲ 图1-6 约瑟夫·默林的轮滑鞋



▲图1-7 M.Peitibled的第一双单排滑轮



▲图1-8 无滚珠轴承的轮子

1819年, M.Peitibled 在法国发明专利中记载了第一双单排滑轮轮滑鞋, 这是由两三个轮子组成的直线型轮滑鞋(见图1-7)。但是这构型没有到达预期的“流行”, 最后以不了了之收场。

1823年, 伦敦的罗伯特·约翰(Robert John)设计了一双轮滑鞋, 并称它为“Rolito”, 该鞋底部放置了5个轮子, 但那时这双鞋并没有受到重视。

真正的轮滑鞋是由美国的詹姆斯·普利姆普顿于1863年发明的。他制造了一双有四个轮子且轮子并排排列的轮滑鞋。在这双鞋上, 詹姆斯·普利姆普顿还创造性地用金属轮子代替木质轮子, 滑行起来可以转弯、前进和向后滑行, 所以深受大家的欢迎。这个发明极大地推动了轮滑运动的发展, 当然, 詹姆斯·普利姆普顿也因此发了大财。

1866年, 詹姆斯在纽约投资开办了第一座室内轮滑场, 并组织了纽约轮滑运动协会, 首次将轮滑运动列入体育运动正式比赛项目, 轮滑运动迅速传到欧洲各国。1879年, 英国成立了国家滑冰协会, 四年后, 轮滑运动也归于该协会管理。

1884年, 美国的理查森和雷蒙德发明了滚珠轴承, 这对改进轮滑鞋的技术起了极大的作用。图1-8是无滚珠轴承轮滑鞋的轮子。

