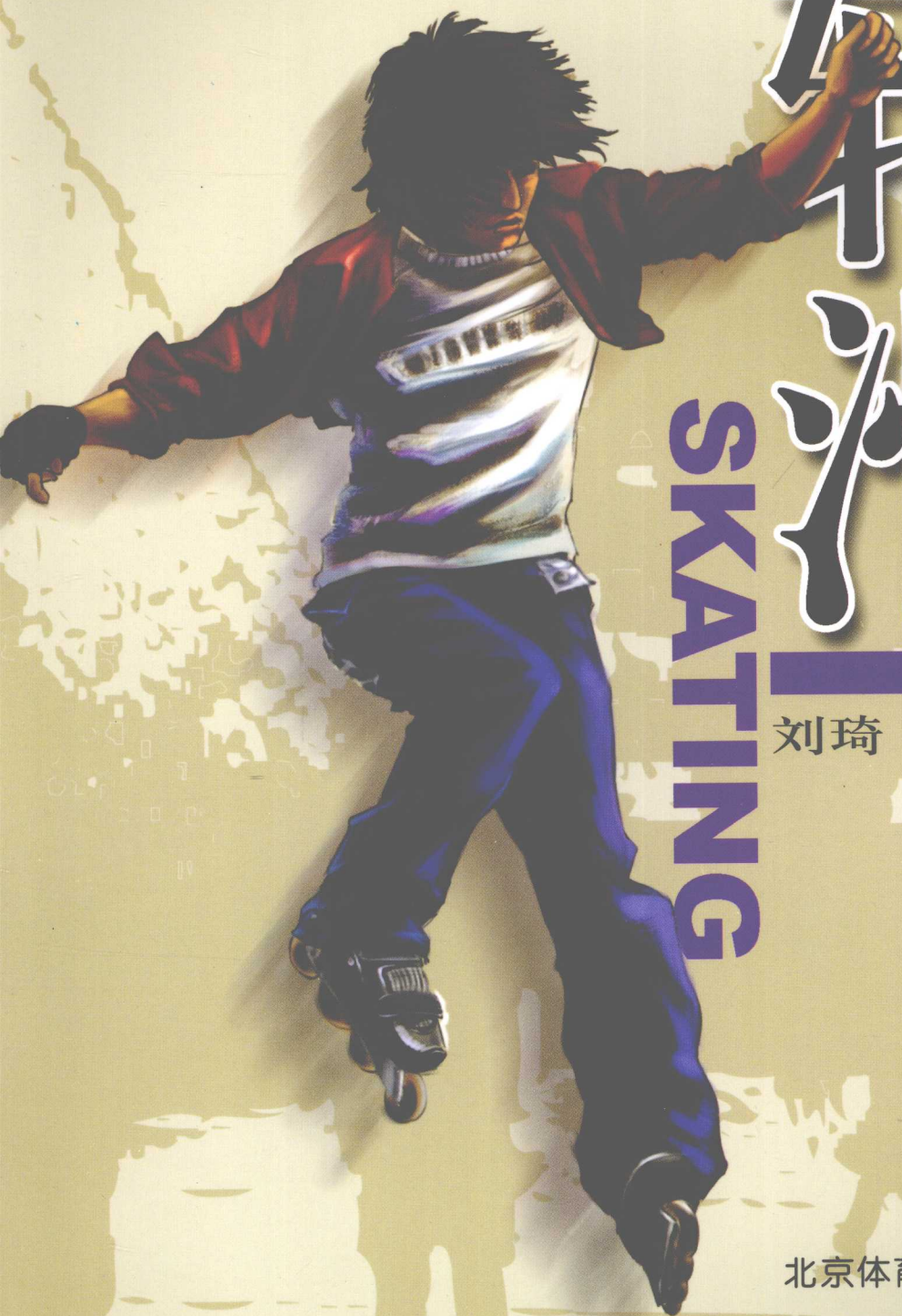




体育爱好者丛书



轮滑

SKATING

刘琦 马良 主编

北京体育大学出版社

体育爱好者丛书

轮

滑

刘 琦 马 良 主 编

北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 孙宇辉 冯 唐
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 传 贞 于 英
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

轮滑/刘琦,马良主编. - 北京:北京体育大学出版社,
2009. 8

(体育爱好者丛书)

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0236 - 5

I. 轮… II. ①刘…②马… III. 滑轮滑冰 - 基本知识
IV. G862. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154394 号

轮 滑

刘琦 马良 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 6.5

2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 14.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 编 刘 琦（北京农学院）

马 良（中华女子学院）

副主编 李国政（北京农学院）

武淑香（北京联合大学）

杨文学（北京体育大学）

马 楠（集美大学体育学院）

鸣 谢

感谢世界顶级轮滑品牌，直排轮滑创始者 ROLLERBLADE（罗勒布雷德），在本书插图的拍摄过程中，无偿提供器材。

感谢 ICP 国际轮滑教练、世界顶级轮滑品牌 ROLLERBLADE 金牌教练卓成先生，作为技术顾问，在本书的编撰过程中所给予的帮助和支持！感谢卓成先生出任本书技术示范。

感谢韦建凡先生作为技术顾问，在本书的编撰过程中所给予的帮助和支持！



录

CONTENTS

第一章 轮滑运动发展概述	(1)
第一节 轮滑运动的起源	(1)
一、与滑冰的不解之缘	(1)
二、直排轮滑	(1)
三、轮滑运动的分类	(2)
四、享誉国际的 ICP	(7)
第二节 轮滑运动的竞赛形式	(7)
一、速度轮滑	(8)
二、花样轮滑	(10)
三、轮滑球	(11)
四、自由式轮滑	(13)
 第二章 轮滑运动基本知识	(14)
第一节 轮滑运动装备	(14)
一、轮滑鞋	(14)
二、轮滑护具	(17)
第二节 轮滑鞋的性能	(18)
一、轮滑鞋的滑动性能	(18)
二、控制静止	(18)
三、控制滑动	(19)
第三节 轮滑运动的术语	(19)
第四节 轮滑运动的核心技术	(22)
一、重心突出	(22)
二、双脚平抬平落	(22)
三、充分地侧向蹬地	(23)

四、滑足支撑	(23)
五、浮足提膝收回	(23)
六、浮足就近落地	(23)
第三章 轮滑运动基本技术	(25)
第一节 轮滑运动的保护性技术	(25)
一、佩戴护具	(25)
二、保护性倒地技术	(26)
三、保护性侧滚翻技术	(27)
第二节 轮滑运动的非滑行技术	(28)
一、起立与坐下	(28)
二、基本站立姿势	(29)
第三节 轮滑运动的基本技术	(31)
一、横向踏步	(31)
二、V 字步前进	(32)
三、被动滑行技术	(33)
第四节 轮滑运动的常用制动技术	(34)
一、刹车器制动	(34)
二、A 字制动	(35)
三、T 字制动	(36)
第五节 轮滑运动的常用滑行技术	(37)
一、单蹬双滑技术	(37)
二、单蹬单滑技术	(37)
三、外刃滑行技术	(38)
第六节 轮滑运动的常用转向技术	(39)
一、踏步转向技术	(39)
二、A 字步转向技术	(40)
三、平行转向技术	(41)
四、压步转向技术	(42)
第七节 休闲轮滑常用技术	(43)
一、侧向踏步上坡	(44)
二、A 字下坡滑行	(45)
三、小面积松软地面的滑行通过技术	(46)

四、小障碍的跳过技术	(47)
五、直道加速启动技术	(48)
六、平行制动技术	(49)
七、倒 T 字制动技术	(50)
八、双脚平行转向滑行技术	(51)
九、双脚分离式转向滑行技术	(52)
第四章 速度轮滑技术	(53)
第一节 滑跑姿势	(53)
一、直道滑行的滑跑姿势	(53)
二、弯道滑行的滑跑姿势	(54)
第二节 弯道滑行技术	(55)
一、弯道滑行的蹬腿	(55)
二、弯道滑行的下轮	(56)
三、弯道滑行的收腿	(57)
四、弯道滑行的惯性滑进	(58)
五、弯道滑行的摆臂	(58)
六、进入弯道技术	(59)
七、出弯道技术	(59)
第三节 直道滑行技术	(59)
一、直道滑行的蹬腿	(60)
二、直道滑行的下轮	(63)
三、直道滑行的收腿	(63)
四、直道滑行的惯性滑进	(63)
五、直道滑行的摆臂	(64)
第四节 起跑技术	(65)
一、侧向起跑预备姿势	(65)
二、正向起跑预备姿势	(65)
三、起跑后第一步	(66)
四、切跑式疾跑	(67)
五、滑跑式疾跑	(67)
六、扭滑式疾跑	(67)
七、疾跑与滑行的衔接	(67)

第五节 冲刺技术	(68)
一、冲刺滑行	(68)
二、终点撞线	(68)
第五章 轮滑运动竞赛规则要点	(69)
第一节 速度轮滑竞赛规则要点	(69)
第二节 自由式轮滑竞赛规则要点	(81)
第三节 轮滑球竞赛规则要点	(91)

第一章 轮滑运动发展概述

轮滑运动融健身竞技艺术和惊险刺激于一身，参与者仅靠一双轮滑鞋和几件简单的护具，就可以在任何地方挥洒他的运动天赋，尽情展示其速度力量耐力和敏捷，因而魅力无穷，在世界各地都有大批拥趸，是一项极具娱乐性和普及性的老少咸宜的运动方式。

第一节 轮滑运动的起源

轮滑运动出现于 18 世纪的欧洲。与很多运动项目不同，比如跨栏跑、掷标枪，起源于人们的生活和劳动，轮滑一从人们产生这个念头开始，就是一个运动项目、一种娱乐方式。而与其它运动相同的是，轮滑也经历了发明、推广，被世人所认识，并热衷于从事它、革新它的过程，继而走上了迅速发展的道路。

一、与滑冰的不解之缘

轮滑运动是从滑冰运动演变而来的。据有关资料记载，它是在 18 世纪由一个不知名的荷兰人所发明。那是位荷兰的滑冰运动员，为了能在不结冰的季节继续进行他所钟爱的滑冰训练，尝试把木线轴安在皮鞋下，在平坦的地面上滑行。经过不断地失败和改进，终于取得成功，开创了用轮子鞋“滑冰”的历史。从此，轮滑运动在欧洲诞生、兴起，并得到了较快地发展。

二、直排轮滑

1861 年，最早的轮滑选手在巴黎世界博览会上做了精彩表演，一举确立了其在体育运动大家庭中的地位。





真正的现代意义上的轮滑鞋，是由美国人詹姆斯于1863年发明的，他创新地使用金属轮子代替了木制轮子。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，首次将轮滑列为体育运动的正式比赛项目。

1884年，另外两个美国人理查森和雷蒙德发明了滚珠轴承，鞋子性能的提高，让这项运动变得极为有趣，这对改进轮滑技术和推动轮滑运动发展产生了巨大的影响。

众所周知，早期的轮滑鞋是双排轮结构，而后有人再次从冰刀上获得灵感，创新出了直排轮滑鞋，这种鞋的构造特点赋予了这项运动无穷的魅力与变化。它轻巧灵便，又坚固耐用，让人几乎可以完成任何动作，轮滑运动的乐趣又一次被无限放大了，而这项运动也因之得到了更大地发展。

三、轮滑运动的分类

当前世界上流行的轮滑运动种类大致有以下几种：Fitness - 刷街，Aggressive - 极限轮滑，Hockey - 轮滑球，Freeskate - 自由式轮滑，Speed - 竞速轮滑，Slalom - 平花轮滑，Slide - 刹停，Downhill - 速降，Jump - 跳跃，Artistic - 花样轮滑，Basket - 轮滑篮球，Dance - 轮滑舞蹈，Off - road - 越野轮滑。

（一）Fitness - 刷街

刷街是直排轮滑运动最流行的形式（图1-1）。在国外，很多人把轮滑当做一种健身的方式，就像跑步一样，同时又能兼做一种交通工具。刷街在技术上没有什么特殊要求，只要能滑、能停，会拐弯就可以了。也有人会从一个城市一路刷到另外一个城市，这算是种户外活动吧。它与街道竞速轮滑的区别在于并不追求速度，距离一般也更短一些。

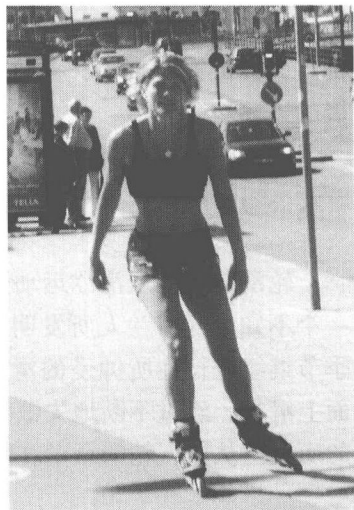


图1-1

（二）Aggressive - 极限轮滑

极限轮滑讲求的是高难度，非常刺激，高手们的动作常常令人目瞪口呆（图1-2）。它包括“STREET”（街区）和“RAMP”（U型池）两种形式，

选手们通过各种技巧来演绎着自己对“极限”的理解。

(三) Hockey - 轮滑球

轮滑球也有两种玩法，早期的近似于穿着轮滑鞋打曲棍球。鞋是双排轮结构，球杆跟曲棍球杆非常像。现在开展更多的是直排轮滑球，无论从装备器材还是打法，它都更接近冰球。(图1-3)



图1-2



图1-3

(四) Freeski - 自由式轮滑

自由式轮滑是个新生代，在其发祥地欧洲，也不过开展了数年时间。它最大的特点就是自由，没有固定的场地，没有固定的技术，滑行者随性地借助周边环境展示自己的技巧，或速度，或技术，或跳跃，或速降，一切皆有可能(图1-4)。这种新颖的、反应现代轮滑发展的玩儿法，在欧美已经成为目前都市轮滑精神的象征。



图1-4

(五) Speed - 竞速轮滑

竞速轮滑又叫做速度轮滑，和速滑极为相像，顾名思义就是在各种赛道上比赛谁滑得更快(图1-5)。它有很多种项目，有室内的室外的，有短距离、中距离、长距离，无论哪一种比赛，选手们都要按统一的规则完成全部



赛程，依据时间来确定优胜者。

(六) Slalom - 平花轮滑

平花轮滑突出技巧，是当今最平民化的一个项目了（图 1-6）。它分两种玩法，即花式绕桩和速度绕桩，前者比试滑行者的动作技巧，后者则更看重完成绕桩过程的速度。平花轮滑多使用直排轮滑鞋，但在欧洲的部分地区，一些双排轮滑鞋的坚定爱好者们，也在用他们的技术演绎着精彩。

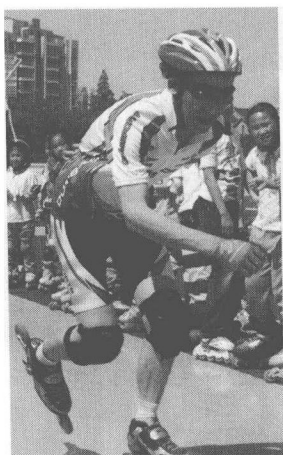


图 1-5



图 1-6

(七) Slide - 刹停

刹停是一种很特殊的玩法，简单的讲，就是用各种技巧让自己从滑行中停下来，可是真正看过高手们表演的人，无不为其精彩绝伦的演绎而瞠目结舌。（图 1-7）

(八) Downhill - 速降

速降，从名字上就知道这是一个从高地快速滑降到终点的过程（图 1-8）。从高山冲下的时速可达七八十公里，不是训练有素的选手，根本无法承受。其风险系数和难度系数之高，即便是对于一个速滑高手而言也是一种挑战。在这项运动开展得最好的欧洲，出于对安全性的考虑，一些国家，例如法国，也通过立法来规定禁止在公共道路上玩速降。



图 1-7



图 1-8

(九) Jump - 跳跃

穿上轮滑鞋跳跃也是一种玩法(图 1-9),它包括:花样跳跃(Style Jump or Figure Jump)、特技跳跃(Acrobatic Jump or Pure Height),高台跳跃(High Jump)和跳水(Water Jump)。从英文名字上或许更能对这些(各种各样)跳跃有所了解。花样跳跃,要求选手腾起在空中变化各种动作;像体操一样,有许多技术动作被注册,例如:the Zulu、the rucksack、the wizard 和 the karate 等等。对于特技跳跃和高台跳跃而言,区别在于后者通过一个跳台起跳,可以跳得更高,从而做出更加复杂的动作。跳水,就是从抛台腾跃而出,做出各种各样的动作后坠落水中,这有点像奥运会的跳水比赛。

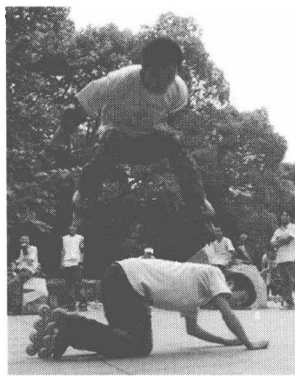


图 1-9

(十) Artistic - 花样轮滑

花样轮滑有双排花样轮滑和直排花样轮滑两种形式,它们与花样滑冰(Ice figure skating)有许多相似之处,都是技术难度与动作表现力并重的项目(图 1-10)。



(十一) Basket - 轮滑篮球

就像篮球一样，轮滑篮球也起源于美国。它的竞赛形式与篮球的“斗牛”一般无二，所不同的是要穿上轮滑鞋。就技术而言，玩轮滑篮球对于急停和变向环节要求甚高（图 1-11）。

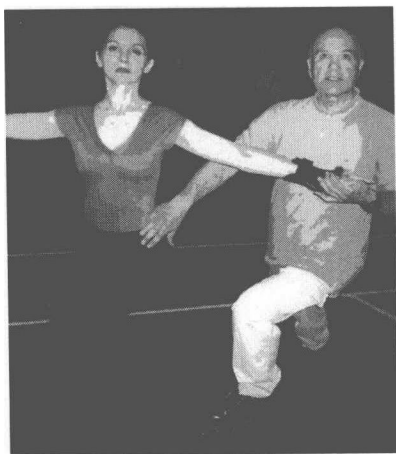


图 1-10



图 1-11

(十二) Dance - 轮滑舞

这种玩法，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、轮舞的基本舞步都有较高要求（图 1-12）。当然，最重要的还是舞者要有超一流的表现力。

(十三) Off-road - 越野轮滑

这可谓绝对越野型的轮滑运动，使用特殊的鞋具，只有 2 个或 3 个轮子，直径很大，为充气轮胎，并配备线刹装置（图 1-13）。轮子一般只能向前，不能向后，以便于爬山。鞋身为坚固的硬合成材料，以适合越野环境，保护选手的双脚。



图 1-12

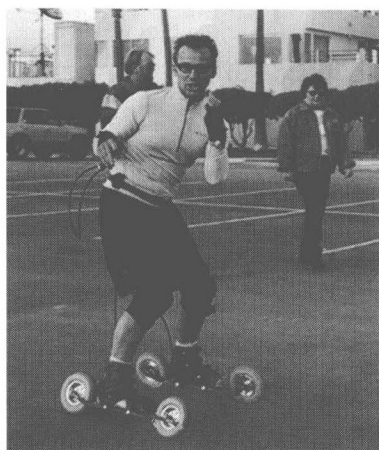


图 1-13

四、享誉国际的 ICP

1991 年，国际直排轮滑协会（IISA）成立，作为非营利性组织，它致力于将直排轮滑发展成一项集休闲、竞技和商业为一体的运动。在轮滑器材制造商、销售商以及成千上万直排轮滑爱好者的帮助下，IISA 开发了安全的教学课程，用以保护和推动大众轮滑。而 ICP 作为 IISA 的标准教学课程，不断在世界各地举办活动与比赛。

而今 IISA 作为世界上最重要的单排轮滑协会，为媒体、商业机构和政府组织交流信息提供了一片净土。协会所推出的 ICP 也成为了世界范围内最声誉卓著的安全有效的直排轮滑教程。

第二节 轮滑运动的竞赛形式

每一项运动都可以形成竞赛，轮滑也不例外。而激烈的竞赛，更造就了一大批优秀的选手，他们超凡的技艺成为推动这项运动发展的巨大动力。

上文中所述的 13 种轮滑项目，都有自身相应的赛事活动，但在我国开展较好、较为成熟、较为固定的比赛是速度轮滑、花样轮滑、休闲轮滑和轮滑球。于此，我们主要针对这 4 个项目的比赛，加以介绍。





一、速度轮滑

速度轮滑是在一段规定的距离或时间内，以运动员的滑行速度的快慢或滑行的距离远近来决定胜负的轮滑比赛项目。

(一) 速度轮滑的特点

1. 姿 势

速度轮滑是采用特殊的姿势进行练习和比赛的。为了快速滑行中身体的平衡，减小空气阻力，运动员在练习和比赛中，采用的是上体前倾，两腿弯曲，用背手或摆臂的滑跑姿势。

2. 滑 跑

就练习者快速滑行而言，与陆地奔跑技术不同，速度轮滑的滑跑没有向前的反支撑和蹬地后双脚腾空的过程，它的技术是内向型周期循环性动作，技术的构成是由直道滑行的6个阶段、12个技术动作和弯道滑行的4个阶段、八个技术动作而构成的一个复步。

3. 蹬 地

由于在速度轮滑练习和比赛过程中，运动员穿着轮滑鞋，在快速滑行中（滑跑速度一般为8~15米/秒）不能在身体后方找到有效的支点，因而滑跑时的每一次蹬地只能在体侧与轮子滚动方向成90度角的方向找到合理的稳定支点。

4. 平 衡

由于练习者在速度轮滑场地滑跑是借助窄而长的轮滑鞋进行的，因而必须有较高的平衡能力。而练习和比赛的路线一般由直道和弯道组成，且速度轮滑在直道和弯道上分别采用不同的技术动作，因而，运动员必须将较好的平衡控制能力贯穿到练习和比赛的直道滑行和弯道滑行中。

(二) 速度轮滑的比赛项目和方法

速度轮滑的比赛项目和方法是多种多样的。目前世界上经常举办的比赛