

飞翔吧, 少年!

【日】立本和树 内田千寻 藤沼到 主编 孙羽 译

零基础滑板技巧全书

HOW TO SKATE BOARDING?

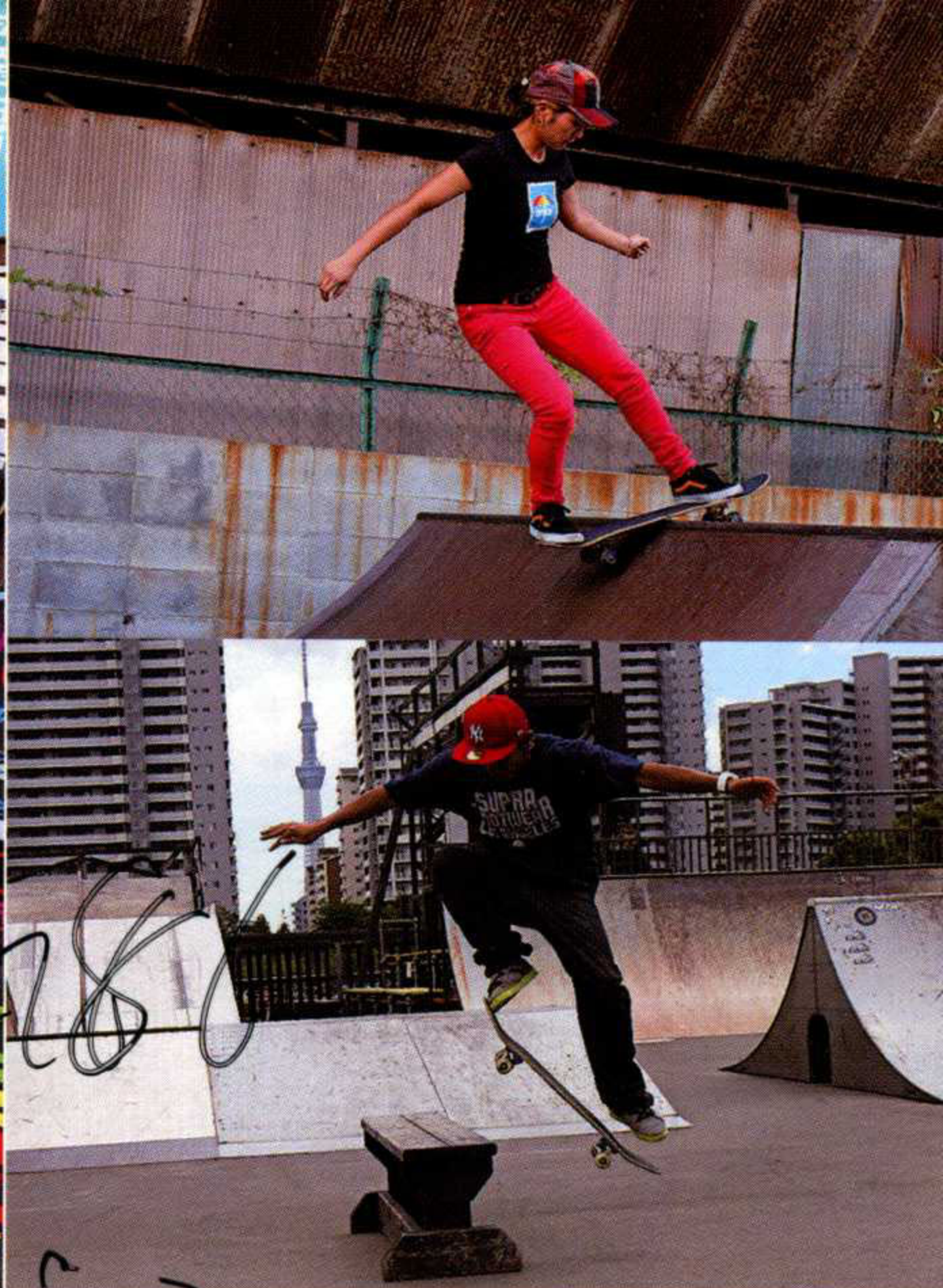
591幅滑板专门学校教练和运动员连续动作照片
全面图解基本滑行、双脚带板跳起、
展磨滑等初中级滑板技巧



中国工信出版集团

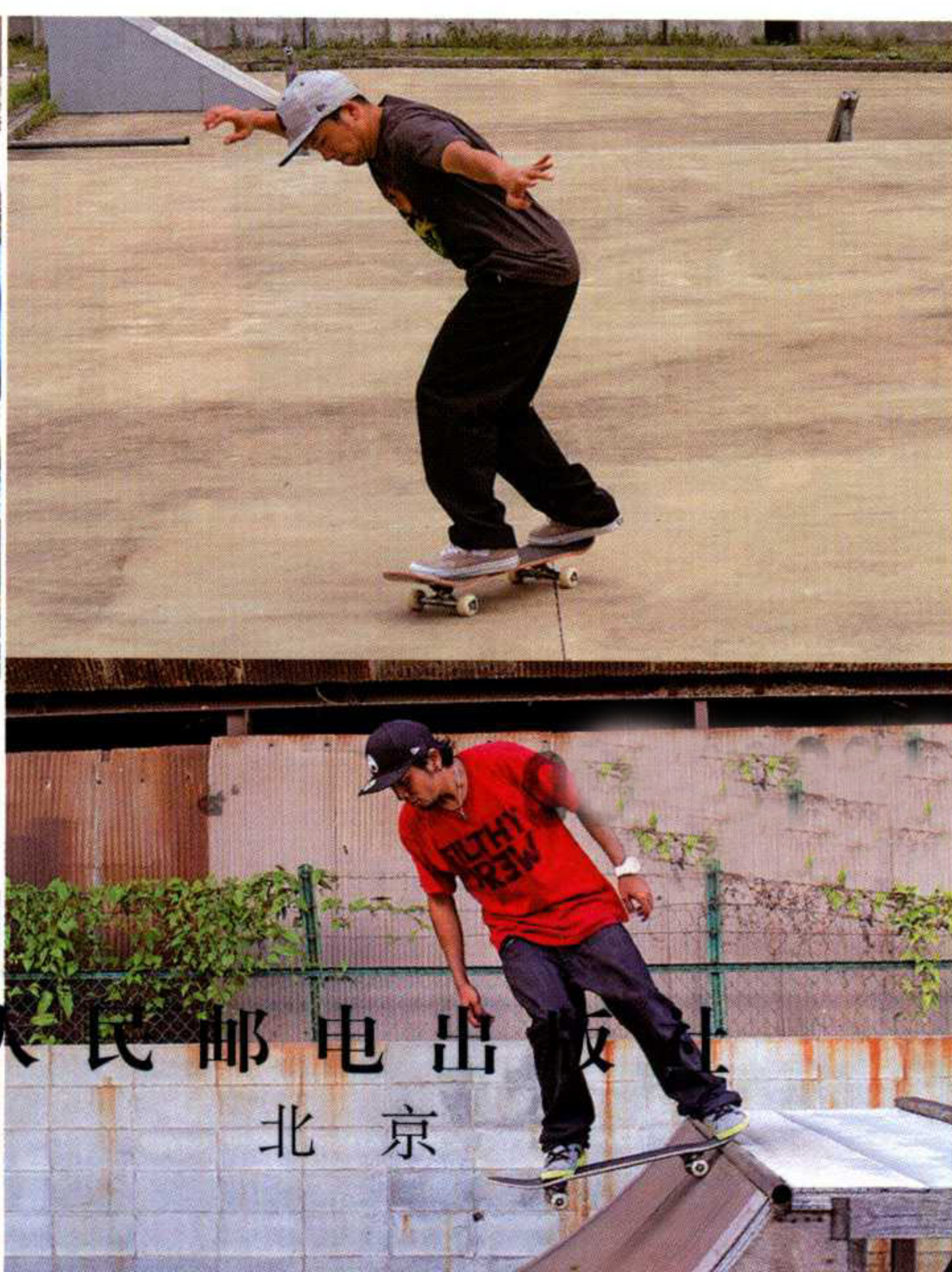


人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



飞翔吧，少年！零基础滑板技巧全书

[日]立本合树、内田千寻、藤沼到 主编
孙羽 译



图书在版编目 (C I P) 数据

飞翔吧, 少年! 零基础滑板技巧全书 / (日) 立本和树, (日) 内田千寻, (日) 藤沼到主编; 孙羽译. -- 北京: 人民邮电出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-115-40134-2

I. ①飞… II. ①立… ②内… ③藤… ④孙… III. ①滑轮滑冰—少年读物 IV. ①G862.8-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第200195号

版权声明

ZERO KARA HAJIMERU SKATE BOARD SHOCHUKYU-HEN

supervised by Kazuki Tatamoto, Chihiro Uchida, Itaru Fujinuma

Copyright © Kazuki Tatamoto, Chihiro Uchida, Itaru Fujinuma 2014

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Jitsugyo no Nihon Sha Ltd.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Jitsugyo no Nihon Sha Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

内 容 提 要

不管技术多么高超的滑板高手都曾有过“开始”的时候, 那些炫酷有型的滑板技巧都是从零开始循序渐进地掌握的。本书由三位专业的日本滑板教练写作, 从滑板的选购、维护和基础知识开始, 逐步讲解在平面上练习的基础技巧, 在迷你坡道和弧度坡道等设施上的进阶技巧, 常用的“双脚带板跳起”等感觉像飞起来一样的技巧, 以及驾驭障碍箱的高级技巧。本书最后还特别增加了如何通过练习滑板掌握滑雪板技巧的章节。每一个动作都通过不同角度的高速相机连拍照片展示连贯动作, 并有教练技术指导和脚与滑板的位置展示图, 帮助读者轻松掌握滑板基础技巧。

-
- ◆ 主 编 [日] 立本和树 内田千寻 藤沼到
译 孙 羽
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1230 1/24
印张: 6 2015 年 11 月第 1 版
字数: 280 千字 2015 年 11 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2015-0429 号
-

定价: 49.80 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316
反盗版热线: (010) 81055315
广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

目录 CONTENTS

003 享受滑板的乐趣

012 作者介绍

013 PART 1 长距离滑行篇

014 滑板各部位的名称

016 滑板的选择方法

018 站姿、持板方法1

020 站姿、持板方法2

022 从滑行到停止1

024 从滑行到停止2

026 卡宾弯 (carving turn) 1

028 卡宾弯2

030 踢腿转弯(Kick Turn) (平地) 1

032 踢腿转弯 (平地) 2

034 蛇行 (Tic Tac)

036 滑单轮 (manual)

038 台阶上法、下法1

040 台阶上法、下法2

042 台阶上法、下法 **POINT**

044 抓板 (Pick up) 1

046 抓板2

048 抓板 **POINT**

050 滑板场地中的设施

051 PART 2 挑战滑板场地

- 052 踢腿转弯（平坦斜面）1
- 054 踢腿转弯（平坦斜面）2
- 056 踢腿转弯（平坦斜面） **POINT**
- 058 踢腿转弯（变化坡道）1
- 060 踢腿转弯（变化坡道）2
- 062 倒滑（迷你坡道）1
- 064 倒滑（迷你坡道）2
- 066 掉入（Drop in）（迷你坡道）
- 068 倒滑搭板尾（INTER FAKIE tail rock）
- 070 背面AXLE STALL（迷你坡道）
- 072 倒滑搭板尾 **POINT**
- 073 背面AXLE STALL（迷你坡道） **POINT**
- 074 荡板（pumping，U型坡道）

076 滑板的简单维护和问题处理方法1

077 PART 3 基本特技动作篇

- 078 双脚带板跳起 (Ollie) 1
- 080 双脚带板跳起 2
- 082 双脚带板跳起 **POINT**
- 084 双脚带板跳起的应用和练习1
- 086 双脚带板跳起的应用和练习2
- 088 双脚带板跳起的应用和练习 **POINT**
- 090 倒板 (SHOVE-IT) 1
- 092 倒板2
- 094 倒板 **POINT**

096 滑板的简单维护和问题处理方法2

097 PART 4 障碍箱篇

- 098 横板碾磨滑 (Boardslide) 1
- 100 横板碾磨滑2
- 102 次板头 (noseslide) 1
- 104 次板头2
- 106 双桥碾磨滑 (50-50 grind) 1
- 108 双桥碾磨滑2
- 110 次板头 **POINT**
- 111 双桥碾磨滑 **POINT**
- 112 后桥碾磨滑 (5-0 grind) 1

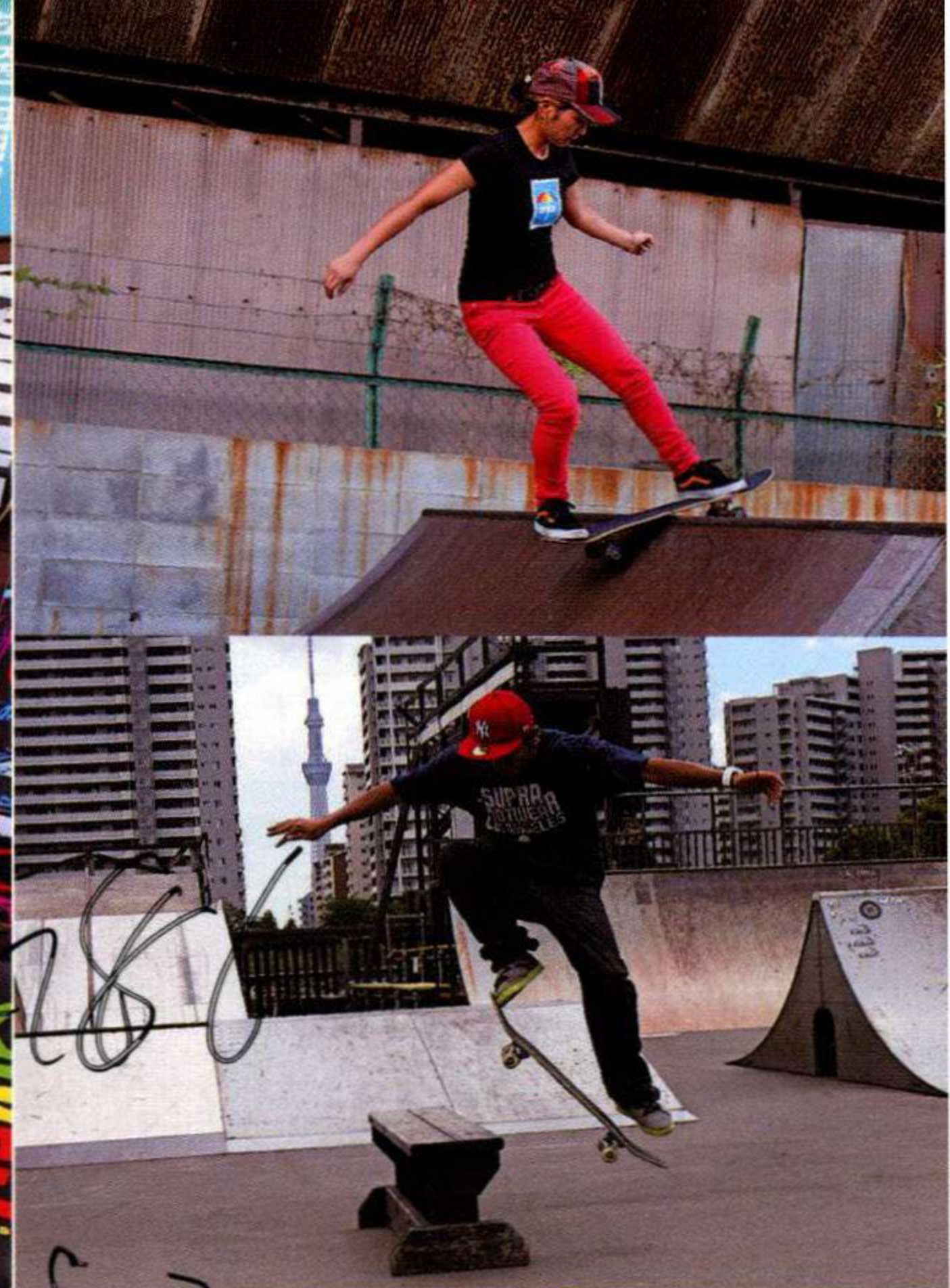
- 114 后桥碾磨滑2
- 116 板头碾磨滑 (nosegrind) 1
- 118 板头碾磨滑2
- 120 后桥碾磨滑 **POINT**
- 121 板头碾磨滑 **POINT**

122 本书中使用的滑板场地

123 PART 5 滑雪板技巧特别篇

- 124 站立和滑行1
- 126 站立和滑行2
- 128 转弯
- 130 横刹 (power slide)
- 132 踢腿转弯1
- 134 踢腿转弯2
- 136 掉入1
- 138 掉入2

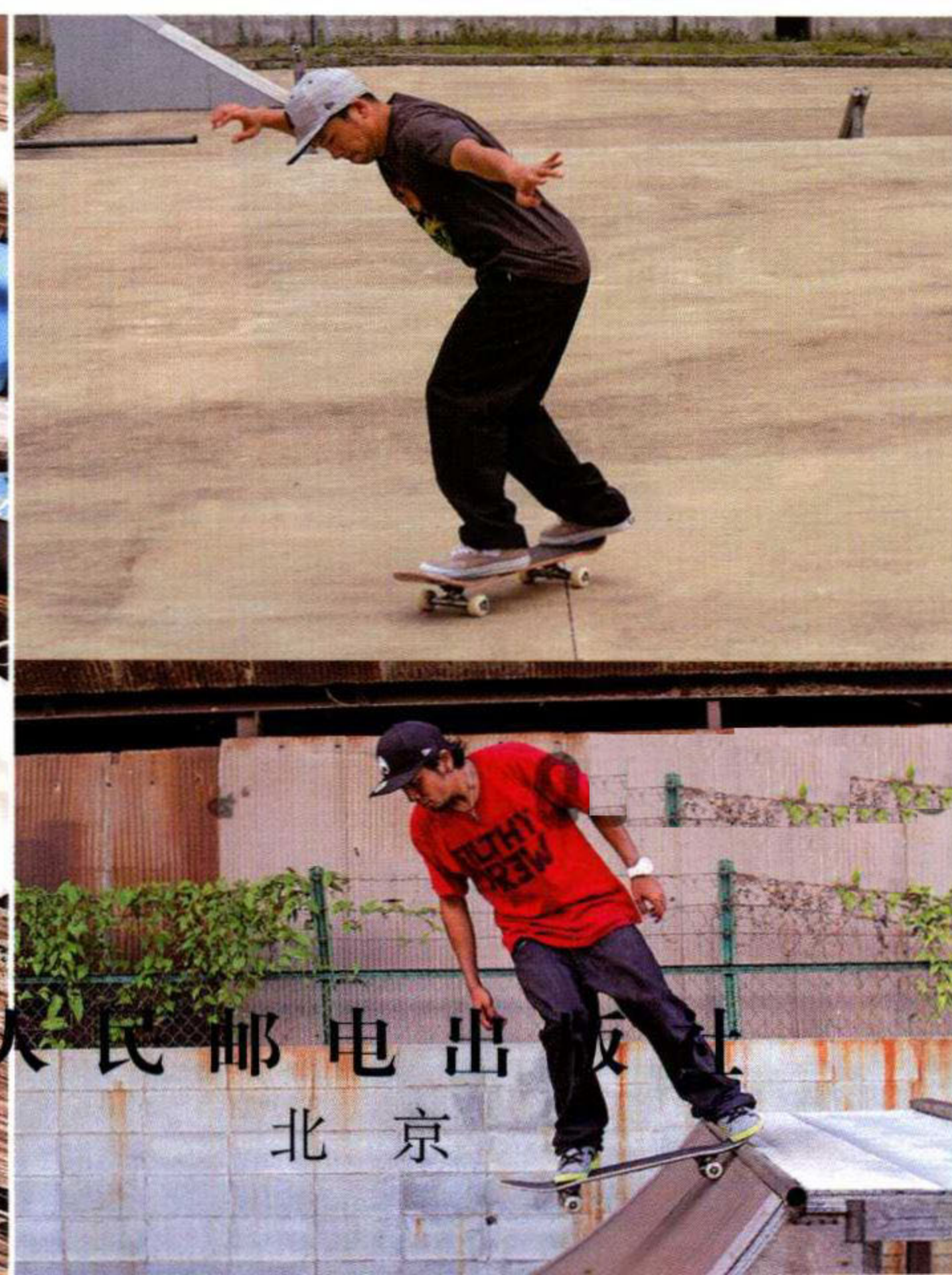
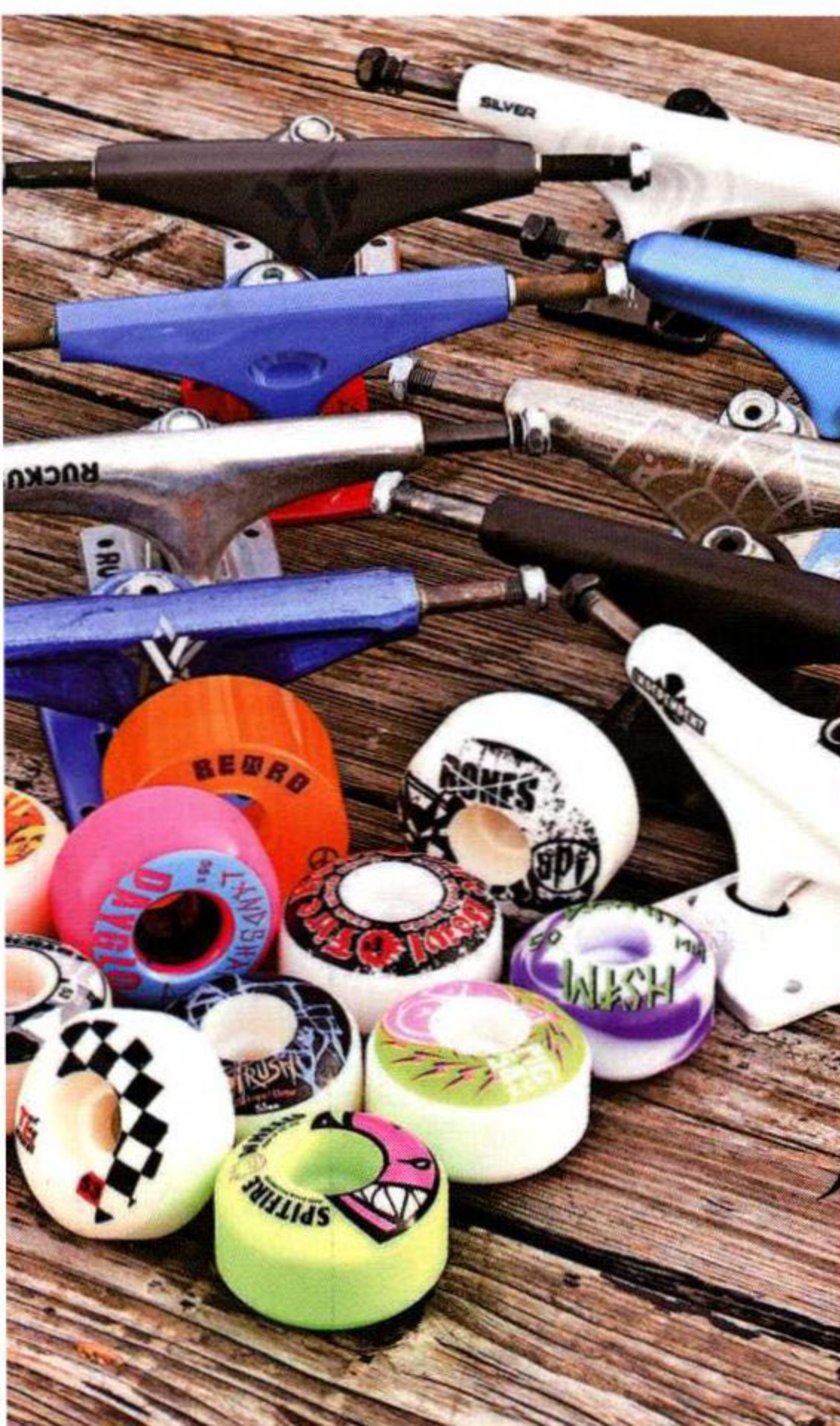
140 滑板专用词语解说



28

飞翔吧，少年！零基础滑板技巧全书

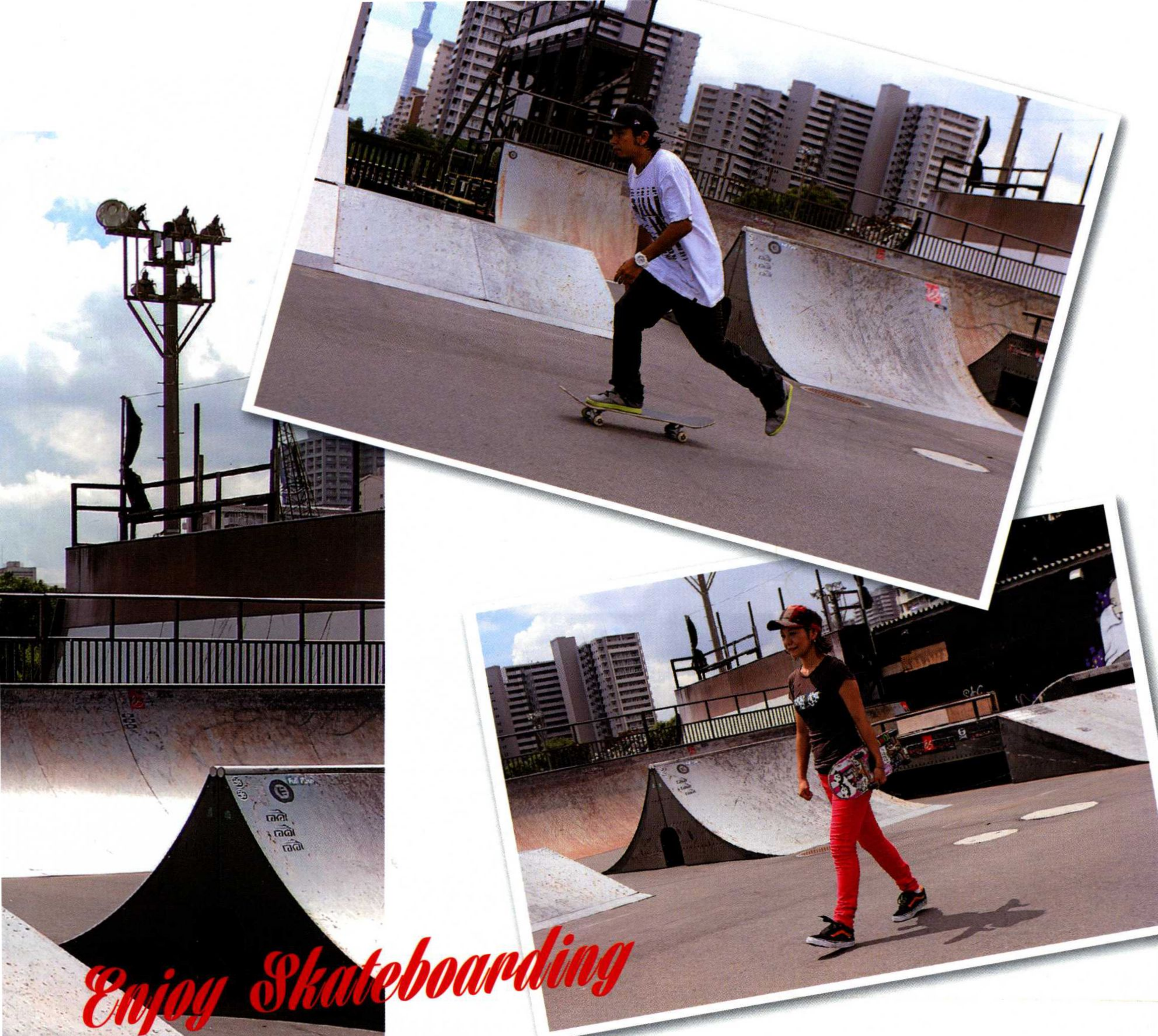
[日]立本合树、内田千寻、藤沼到 主编
孙羽 译



人民邮电出版社
北京







Enjoy Skateboarding **享受滑板的乐趣**

不管技术多么高超的滑板高手，都曾经有过“开始”的时候。
让我们了解一下滑板能够完成的技巧，
记住身体的动作方法，并进行各种各样的特技练习，不知不觉中，自己能够做到的动作也就会越来越多。
随着掌握的技术不断增加，我们也能够越来越深刻地体会到滑板运动的乐趣。
本书针对学习滑板的初学者，
介绍了各种滑板的基本技术、各种滑板特技，希望大家能够体验到滑板运动更多的乐趣！



Practice

首先掌握基本技巧，
然后循序渐进进行练习。

“那个技术真帅啊！”

如果带着这种心态，想要一蹴而就的话，当然没办法学好滑板。
想要技术变得更好，最重要的是扎实地掌握基本技巧，
然后再循序渐进进行练习。

千万不能急躁，要反复认真地进行练习，这样所掌握的技术才会一点点逐渐增加。

Tricks

牢记身体的运动方法， 逐步增加掌握的技巧

当掌握了基本的技巧之后，自然而然就会想要挑战各种特技。

注意开始的时候，尽量不要挑战难度太大的动作。

首先要从基础的特技动作开始练习，

切实地了解身体的动作会引发滑板的哪些反应。

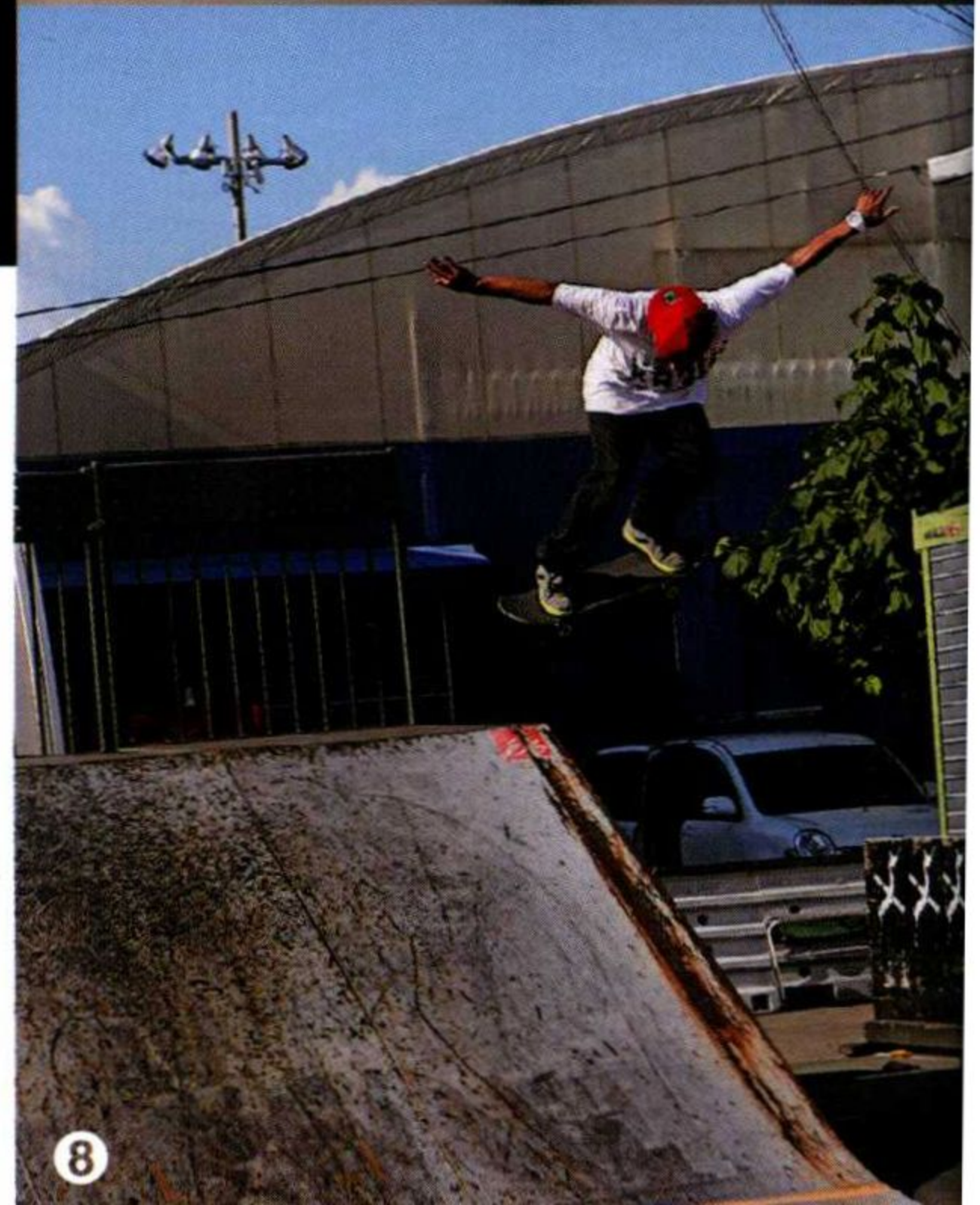
同时要注意理解不同特技动作所需的身体配合方法，

逐渐扩展特技动作的丰富程度。





从第1到第11以及左侧的照片是同一个动作的不同角度。关于这个动作，立本和树曾经说过：“如果把所有的动作都学会的话，这个动作自然就掌握了。”所以大家可以一边享受滑板的乐趣，一边增加花样动作。总有一天可以挑战更加高难度的动作。



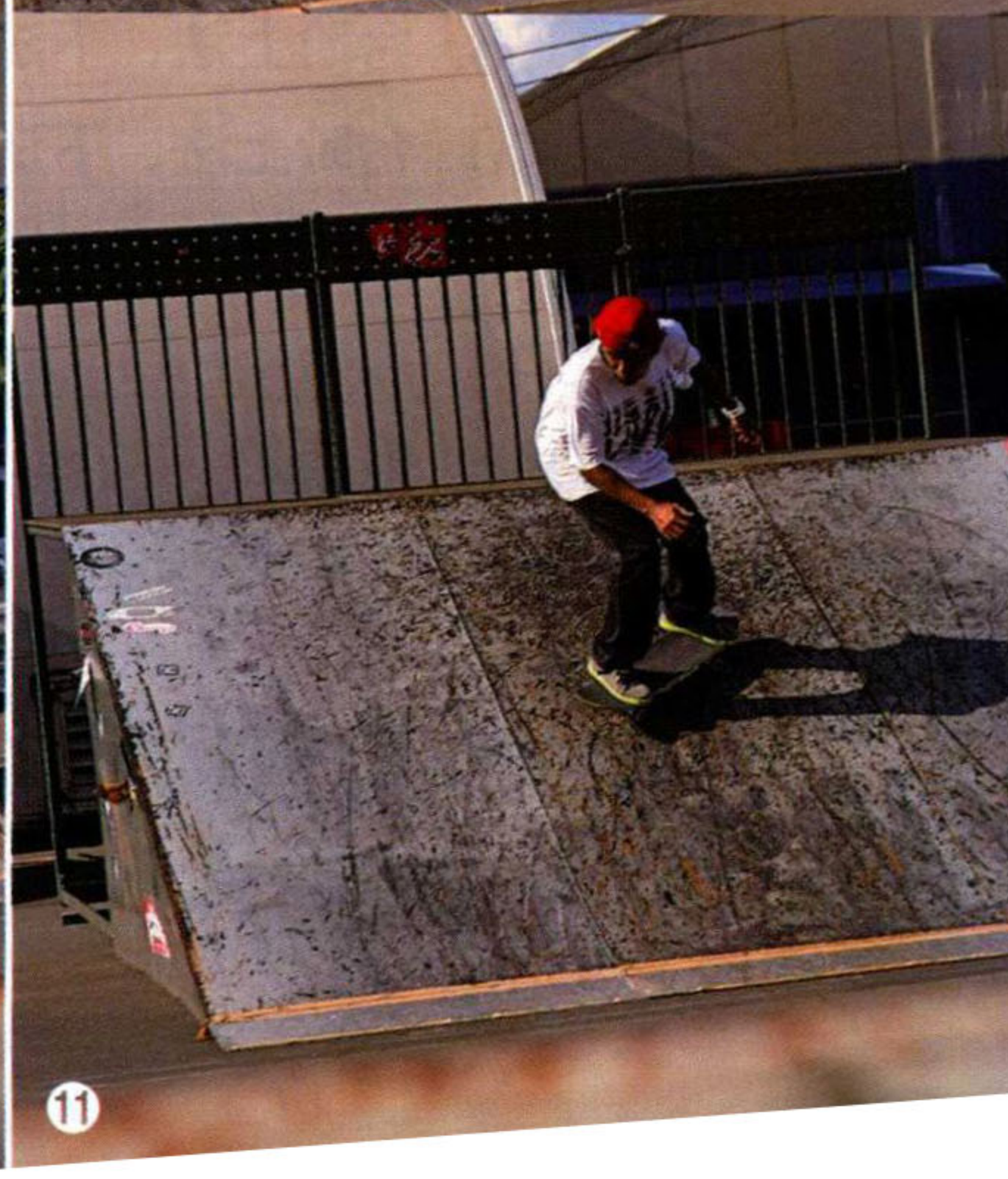
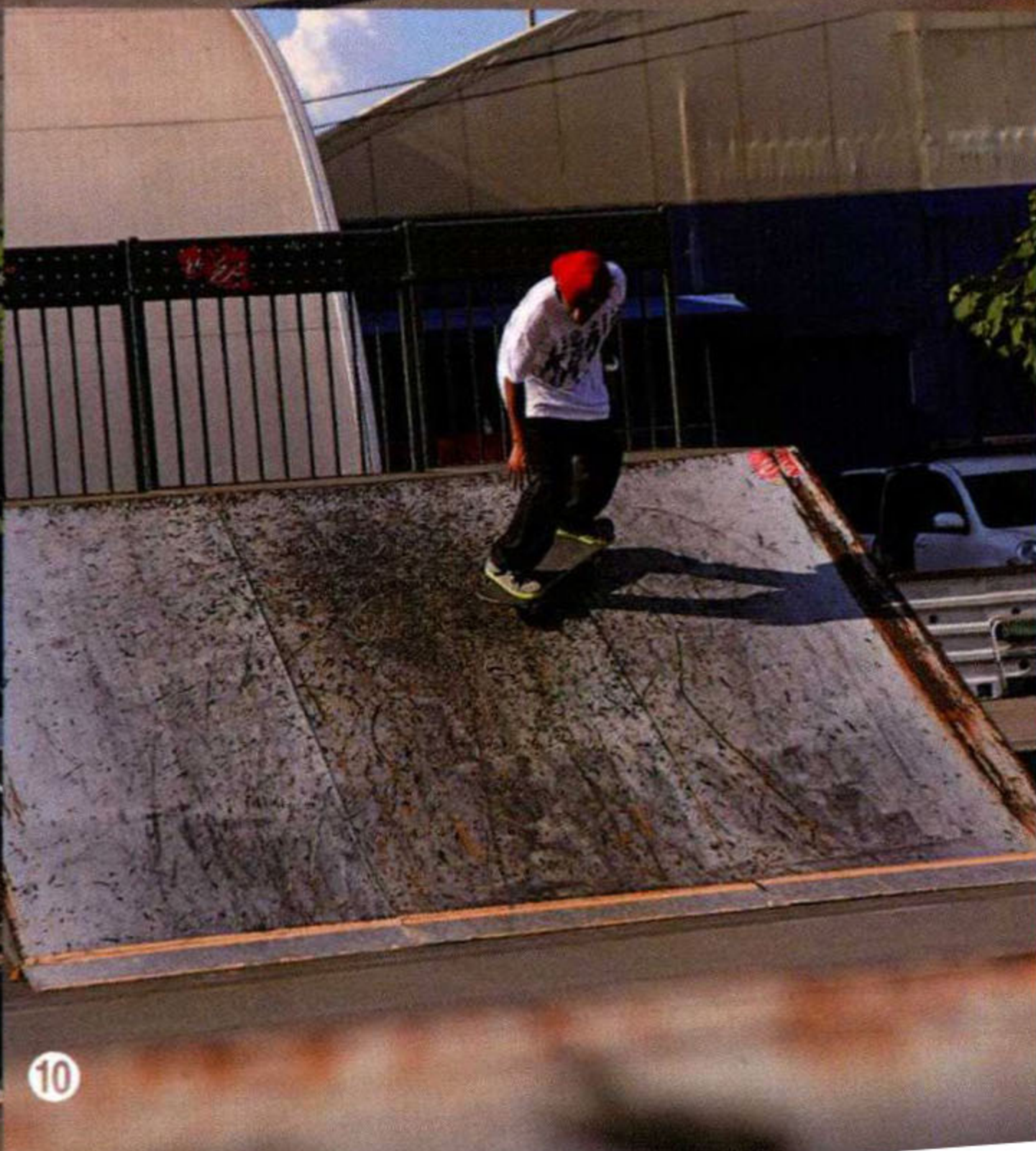
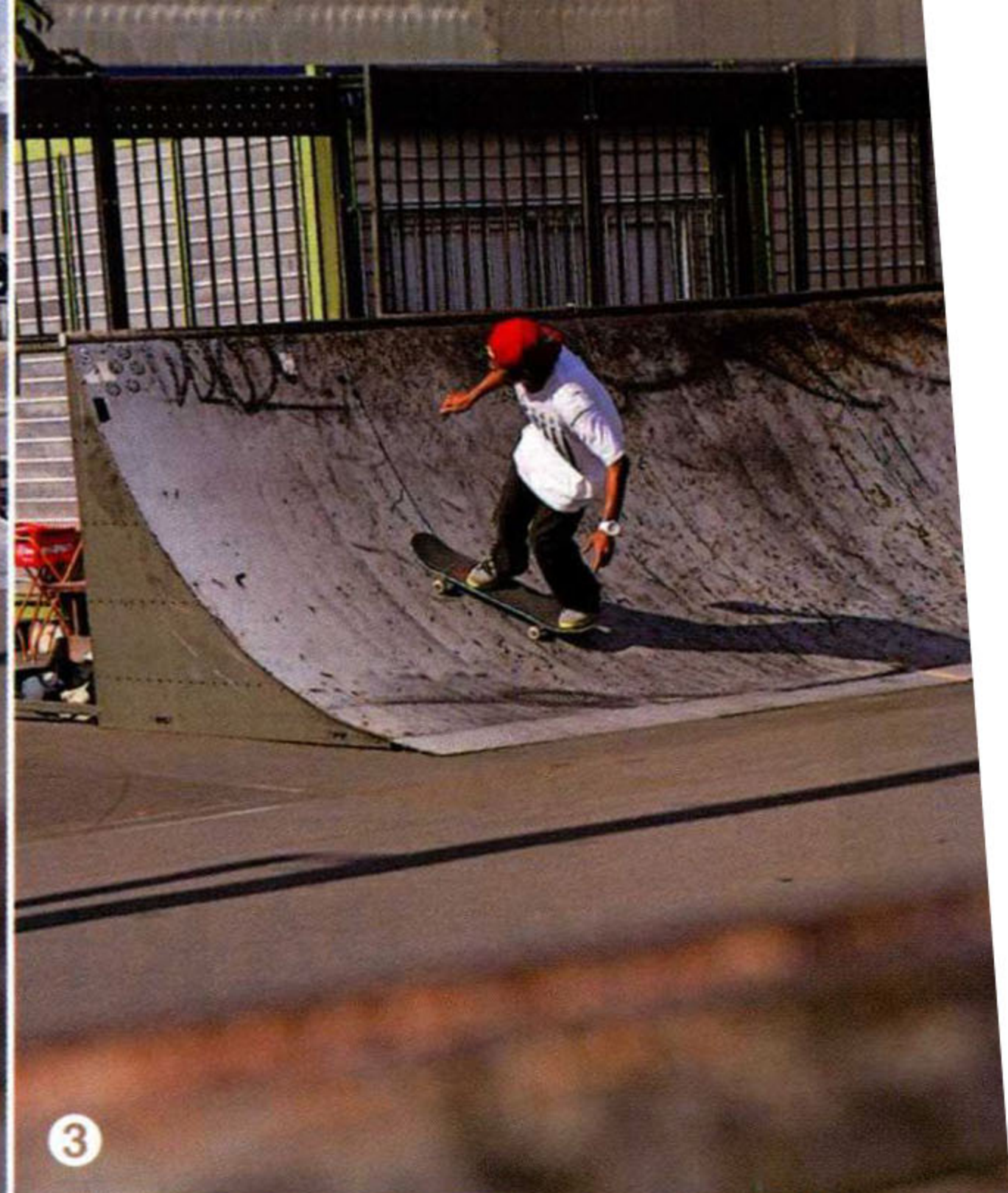
动作越娴熟 乐趣越广泛

当我们依照不同的阶段，逐渐掌握了各种各样的特技动作之后，我们就会逐渐体会到各种各样的乐趣以及不同的变化。

抱着享受滑板运动乐趣的心态去进行练习，

想要做出像图片中这样酷的动作，也是指日可待的事情！

希望大家能够带着愉快的心情，去阅读这本书中介绍的各种技巧，有朝一日挑战各种帅气的滑板技巧！



目录 CONTENTS

003 享受滑板的乐趣

012 作者介绍

013 PART 1 长距离滑行篇

014 滑板各部位的名称

016 滑板的选择方法

018 站姿、持板方法1

020 站姿、持板方法2

022 从滑行到停止1

024 从滑行到停止2

026 卡宾弯 (carving turn) 1

028 卡宾弯2

030 踢腿转弯(Kick Turn) (平地) 1

032 踢腿转弯 (平地) 2

034 蛇行 (Tic Tac)

036 滑单轮 (manual)

038 台阶上法、下法1

040 台阶上法、下法2

042 台阶上法、下法 **POINT**

044 抓板 (Pick up) 1

046 抓板2

048 抓板 **POINT**

050 滑板场地中的设施

051 PART 2 挑战滑板场地

- 052 踢腿转弯（平坦斜面）1
- 054 踢腿转弯（平坦斜面）2
- 056 踢腿转弯（平坦斜面） **POINT**
- 058 踢腿转弯（变化坡道）1
- 060 踢腿转弯（变化坡道）2
- 062 倒滑（迷你坡道）1
- 064 倒滑（迷你坡道）2
- 066 掉入（Drop in）（迷你坡道）
- 068 倒滑搭板尾（INTER FAKIE tail rock）
- 070 背面AXLE STALL（迷你坡道）
- 072 倒滑搭板尾 **POINT**
- 073 背面AXLE STALL（迷你坡道） **POINT**
- 074 荡板（pumping，U型坡道）

076 滑板的简单维护和问题处理方法1

077 PART 3 基本特技动作篇

- 078 双脚带板跳起 (Ollie) 1
- 080 双脚带板跳起 2
- 082 双脚带板跳起 **POINT**
- 084 双脚带板跳起的应用和练习1
- 086 双脚带板跳起的应用和练习2
- 088 双脚带板跳起的应用和练习 **POINT**
- 090 倒板 (SHOVE-IT) 1
- 092 倒板2
- 094 倒板 **POINT**

096 滑板的简单维护和问题处理方法2

097 PART 4 障碍箱篇

- 098 横板碾磨滑 (Boardslide) 1
- 100 横板碾磨滑2
- 102 次板头 (noseslide) 1
- 104 次板头2
- 106 双桥碾磨滑 (50-50 grind) 1
- 108 双桥碾磨滑2
- 110 次板头 **POINT**
- 111 双桥碾磨滑 **POINT**
- 112 后桥碾磨滑 (5-0 grind) 1