

Stay

Young

现代体育



- ◎地球上最HIGH的运动
- ◎极限运动的鼻祖
- ◎快速掌握世界最热门的青少年极限运动——滑板的酷炫绝技

王汇丰 编著

滑板

滑板运动基础&实用技巧

Skateboard

从Newbie到顶尖板友,入门~精进,超详细贴身教程!
风驰电掣、极速快感,至潮至IN的街头风尚

成都时代出版社





滑板

滑板运动基础&实用技巧

王汇丰 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

滑板 / 王汇丰编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5464-0021-1

I. 滑… II. 王… 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 104238 号

滑板

HUABAN

王汇丰 编著

出品人	秦 明
责任编辑	廖高平
责任校对	周 慧
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	深圳市华信图文印务有限公司
规格	889mm×1194mm 1/24
印 张	4.5
字 数	145千
版 次	2009年7月第1版
印 次	2009年7月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0021-1
定 价	25.00元

版权所有·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)29550097

为了快乐， 我们滑起来吧

滑板不单是一项运动，还是一种年轻的生活态度；

玩滑板的年轻人，永远不会变老。

不过要说起滑板的历史，那可说不上年轻了，20世纪50年代末就有了滑板，

据说由冲浪运动演变而来的。滑板可以说是现代极限运动的鼻祖，

许多X-game项目，都是滑板的“徒子徒孙”。

滑板，已成为迄今为止，世界上最COOL的运动之一。

当你第一次做出AerialL、Invert、Ollie，第一次Fakie尖翻，

或者Boneless外转360度，那种感觉当然很COOL；

可是当你摔了个四脚朝天，然后满不在乎地爬起来拍拍屁股，

咕咚一声“不疼不疼”，不也是COOL得要命吗？！

滑板，还是世界上最快乐的运动。

没有玩过滑板的人，是很难体会到的。为什么这群人灰头土脸的像个猴，

不管摔得多疼，从地上爬起来时，脸上都是带着笑容？

为什么他们可以不断重复同一个动作，从太阳上山到下山，就是不觉得累？

答案只有一个，**就是为了快乐！**

好吧，夹着这本书，带上你的板跟头盔，let's rock n roll！

PART ①

Stay Ever Young：我滑板，我年轻 1

一、滑板起源：在人行道上冲浪 2

二、滑板的构造 4

1. 板面 4

2. 支架 4

3. 轮子 5

4. 轴承 5

三、保护自己，免受伤害 5

1. 滑板鞋 5

2. 滑板服装 6

3. 背包 6

4. 护具 7

四、玩滑板的注意事项 7

1. 不要太胖 7

2. 不要轻易放弃 8

3. 不要玩得太疯 8

五、音乐让你滑得更HIGH 8

六、滑板“黑话” 9

PART ②

踏上滑板：四轮滑板基础入门 11

一、热身运动 12

1. 手臂扩胸运动 12

2. 腰部运动 12

3. 腿部伸展运动 13

4. 踝关节运动 13

二、苦练基本功 14

1. 站立 14

2. 滑行 17

3. 转弯 19

4. 停止 21

PART ③

风驰电掣：极速提升滑板技巧 25

一、是时候来点炫的 26

1. 跳 26

2. 转身跳 31

3. 翻板跳 33

4. 过障碍方法 42

5. 斜面 48

二、玩儿X-GAME频道里的滑板 52

1. 下楼梯 52

2. 滑横杆 54

3. 滑斜杆 58

4. 用桥滑行 60

5. 用板滑行 70

6. 在弧面上滑行 78

PART ④

精彩比赛：全面解密滑板竞技 95

一、滑板竞技的种类及特点 96

1. 自由滑板 96

2. U池滑板 96

3. 公路滑板 96

4. 街头滑板 97

5. 障碍滑板 97

6. 山地滑板 98

二、滑板运动会 99

1. 极限运动会 99

2. 挑战引力运动会 99

三、滑板的各项世界纪录 101

附录

1. 四轮滑板的选购 102

2. 滑板的保养 103

PART

①



skateboarding makes me young

STAY EVER YOUNG

我滑板，我年轻

跳上滑板，风飕飕地从耳边吹过，
在极速中或旋转或跳跃，
体验无拘无束的**超快感运动**。

广场上、公园里，
继热度不减的广场轮滑之后，
滑板已然成为时下最受欢迎的集技巧和娱乐
于一体的**时尚休闲运动**。

To see a world in grain of sand
FOURIER ANALYSIS
FOURIER COMPONENTS OF TRANSIENT RESPONSE V(1)
...DC COMPONENT = 8.040043E + 00
TEMPERATURE = 27.000 DEG C



滑板起源: 在人行道上冲浪 The Origin of Skateboarding

在繁华都市潜藏着一股融于自然、挑战自我的极限运动风潮，这就是时下新兴的运动滑板（Skateboarding），它被归类于新新人类的运动，但它存在的历史却已有五十多年。

滑板运动以滑行为特色，自由的运动方式与超重力的飞一般感觉，给滑者带来了成功和刺激的快感。滑板运动不同于传统运动项目，不拘泥于固定的模式，需要滑者自由发挥想象力，在运动过程中以创造力来运动，强调身心的自由，推崇与自然互相融合的运动理念。

滑板是冲浪运动在陆地上的延伸，与水上冲浪一样风驰电掣、刺激紧张。上个世纪的50年代中后期，美国南加州海滩社区的居民们发明了世界上第一块滑板。将一块长、宽都为50CM，高约10CM的木板固定在轮滑的铁轮子上，虽然这只是一个简单的运动器材，但因为它能给人们带来冲浪一样的感受，所以越来越受到人们喜爱。

到了60年代，滑板开始被大量生产，并引发一股热潮，当时滑板所使用的轮子都是以金属制成，在滑行时非常不畅顺。因此，这项运动便逐渐被人们抛弃了。后来，由于橡皮轮与密封式轴承的出现，使得滑板再度流行且比过去更为风行，弧形滑板场地的开发也相对地增加，但接连的运动致伤事件却使滑板运动再次进入冷淡期。

由于滑板是冲浪运动衍生而来，因此滑板文化中带着冲浪的印记，这一点在20世纪70年代表现得最为突出，当时的滑板爱好者修建的滑板公园就是在模拟冲浪的地形，直到美国加州圣塔莫尼克的“西风”滑板队摒弃了冲浪刀具，首次把泳池作为练习垂直滑板的场地，并在全美掀起了“泳池滑板热”，滑板运动才开始从冲浪运动中分离出来，慢慢被爱好者们带上街头。

20世纪80年代出现了新一波的滑板热，但由于场地的缺乏，使滑板爱好者向两个不同的形式发展。一是延续场地的玩法，一些玩者在自家的后院中以木

板搭建起简单的场地，即现在的U形板；二是开始向街头发展，慢慢创造出许多的街头障碍玩法。现在世界上大部分滑板的玩者，都是以街头障碍的方式活动。

20世纪90年代，当滑板运动走入中国以后，中国的青年也开始体验滑板运动的疯狂和激情，并在玩滑板的过程中找到了属于自己的感觉：自由、个性、飞翔，做自己想做的事情。

21世纪的今天，滑板玩家已形成一个大“民族”，他们拥有自己的文化、语言、运动风格甚至音乐，而这一切正好完全符合青少年心中对于休闲运动的定义。





滑板的构造

What's the components of skateboard?

现在常见的滑板主要有两种类型：娱乐型滑板和运动型滑板。娱乐型滑板适用于初学者健身运动；运动型滑板则适用于滑行技术水平较高的滑板运动爱好者。由于运动者要做各种高难动作以及各种花样，因此运动型滑板的各部件强度及性能指标应满足使用要求。无论是哪种类型的滑板，都是由以下几个部件构成：板面、支架、轮子、轴承。

1. 板面

板面一般是用一层层薄木板压制而成。20世纪30年代和40年代的滑板爱好者们自己制作板面。这种板面可以用来滑行和转弯，但是还远远不能够满足滑板运动的要求。现在，板面的规格一般是19~23CM宽，81CM长，1CM厚。

2. 支架

支架是连接轮子和板面的部件，由金属制成，安装在板面的底部，是滑板上最耐久的部件。你可以用它做一系列的grind动作，并使自己转弯。桥由轴套、轴、桥主钉、轴衬和基盘构成。基盘(baseplate)就是固定在板面上的部分，从基盘穿过的一根很粗的螺丝钉就叫主钉(kingpin)，可以通过调节主钉的松紧来控制桥的灵活性。主钉是整个桥上最容易损坏的部分，但是这是可以更换的部件，主钉的上面是轴衬(bushing)，每个桥上都有一大一小两个轴衬，它们有不同的硬度。随着你的使用和“虐待”，它们会破裂，之后你的桥就不能被拧紧紧了。幸运的是，很多桥的厂家都提供替换的轴衬，有不同的硬度可供选择。最初，滑板的支架与四轮轮滑鞋的轴没有什么区别。直到20世纪60年代中期，才开始生产专门为滑板设计的铝制支架。从那以后，除了一些细微的改变之外，支架的设计没有发生什么大的变



化，而且主要还是由铝制成。

3. 轮子

钢铁制造的轮子是不可想象的。这样的轮子落在砂砾路面上会使滑板变得非常难以控制，你随时都可能从滑板上掉下来。这也是在20世纪50年代初期之后就没有继续使用这种钢铁制造轮子的原因。



取代这种钢铁轮子的是用瓷制造的轮子，但是它们也不能满足要求。直到使用聚氨酯材料制造的轮子产生，滑板运动才发生了巨大的变化，因为聚氨酯材料的轮子能滑动得更加平稳，且硬度更高，更加坚韧，更加耐磨损。

4. 轴承

轴承位于支架的轴与轮子之间，作用是使轮子滚动得更加顺畅。自从1974年滑板使用精密轴承以来，基本没有发生什么变化。轴承使滑板变成了一种正规的运输工具，也成了一种真正的体育运动。所有滑板爱好者都希望自己使用的轴承是ABEC-1型的，因为这意味着他们是顶尖高手。



保护自己，免受伤害
Protect yourself from hurt

滑板运动是一项惊险而刺激的极限运动，深受青少年的追捧。但是，如果你是初学者的话，别急，“工欲善其事，必先利其器”。让我们先来一起认识和选择必要的滑板装备吧！

1. 滑板鞋

滑板鞋的好坏，对一名好的滑手来说是非常重要的。一般情况下，选择滑板鞋有以下一些要注意的地方。

板鞋的强度 滑板鞋的鞋底和鞋帮的材料最好是聚氨酯的，鞋面最好是厚实的翻毛牛皮，因为这样比较耐磨。注意一下你平时Ollie带板时鞋所接触的位置，在选鞋时应尽量避开这些位置有接线，这样可防止板鞋过早脱线而报废。现在，一些商家推出的板鞋，鞋头部位有超耐磨材料包裹，十分耐用。

板鞋的舒适性 一些技巧细腻的滑手，他们比较喜欢用较薄的板鞋。虽然这些板鞋鞋底比较薄，但通常都有比较厚或带气垫的鞋垫，鞋面所用的皮质比较软，做动作时能清楚地感受到板面上的砂。而对于动作比较猛的滑手来说，一般都选择比较厚实的滑板鞋，比如鞋底带气垫或油垫，鞋舌比较厚实，这样穿着感觉比较裹脚。

滑板鞋的牌子 比较好的滑板鞋的牌子主要有DC、VANS、KASTEL、DEFFS、DVS、CONVERS、2FISH、BIZO及ADIO等。

2. 滑板服装

作为一个滑手，最不可缺少的就是滑板服装。滑板服装主要以宽松为主，滑手大多选择滑板风格和HIP-HOP风格的服装，PUNK类的紧身风格也有不少人喜欢。有些人认为滑板是反主流的，所以需要怪异些；也有一些人认为滑板是一项真正的运动，穿着应像一名普通的田径运动员。不管穿着如何，滑手的风格绝不是靠衣服来决定的。

3. 背包

滑板背包一般功能较多，滑手可以根据个人情况，选择一个大小合适的背包。一般在包内会放置扳手、简单的服装、备用轮和轴承等备件，够大的话再装上一双板鞋。有的滑板包可以将滑板绑在包上，背起来方便，也不会加大包的体积。红药水、创可贴等急救药品也可以放置于包里。



4. 护具

在正规的滑板比赛中都要求佩戴护具。滑板护具包括头盔、护膝、护腕等，初学者必须采用，动作熟练的滑板爱好者在做高难度动作时也应该使用。

头盔 一个质量过硬的头盔是你最重要的安全装置，如果你玩滑板时没有戴头盔，刮伤扭伤可以很快恢复，但头部的损伤将会极大地影响你以后的生活。

护膝 塑料护膝是一种比较理想的护膝，此外还有很多其他材质的护膝。佩戴任何一款护膝都比没有佩戴护膝要好。

手套 滑板手套有很多形状和尺寸，在美国和日本有些人就拿摩托车手套当滑板手套，也有人拿园艺手套来替代，比较理想的手套是既合手又能让你摔倒时免受伤害。

护腕 和护膝一样，塑料护腕是最好的护腕。



玩滑板的注意事项

Don't be.....

玩滑板能提高心肺功能、有效拉伸腿部韧带、促进骨骼发育、防止腰酸背疼，还能提高人的平衡和反应能力、增强灵敏性和协调性，是进行体质和技能训练的理想选择。滑板运动富于刺激，有一定的危险性，需要有一些冒险精神，因此敢于学滑板是一种挑战。在学习滑板的过程中，以下三个方面需要特别留心。

1. 不要太胖

人们说吃什么就会变成什么。你是想看起来像一个油腻的汉堡包还是一架出色的战斗机？如果是后者的话，你必须从蔬菜和水果中摄入大量的碳水化合物，并多喝水，一般每天大约要喝8杯水，如果你练习很努力的话可能还要喝更多的水。

2. 不要轻易放弃

也许并不需要多少激励就可以让你每天都玩滑板，但也有很多学习滑板的人，因为在学习的过程中发生了意外，所以在中途就选择了放弃。如果你希望自己有进步，希望自己能能在滑板上有所成就的话就必须经常练习，不要轻易说放弃。

3. 不要玩得太疯

滑板运动虽然能够使头脑更加敏捷，但也会使你心跳变快，腿部肌肉僵硬。考虑到以上因素，当你没有玩滑板时，可以进行一些其他的户外运动，比如跑步、冲浪或者滑冰，它们能使你的生活更加丰富多彩，身体更加健康，滑板技术更加出色。同时，增强你的耐力和肌肉的伸缩性也是一个好主意。还有一些其他方法也能够使你滑得更好，比如了解你身体的重心，以便在空中旋转时能够搞清楚方向，试着在运动时盯住一个固定的东西看，这能够使你在做各种动作时明白自己的位置。



音乐让你滑得更HIGH

Play skateboard higher with music

说到滑板运动就不得不提音乐，其实自滑板运动诞生，它就有一个好伙伴：滑板音乐。一项运动和一种音乐，拥有同样的自由，同样的叛逆，同样的刺激，而且是同样的迷人，现在就让我们一起来了解滑板音乐吧！

最初的滑板音乐吸纳了HIP-HOP和PUNK的元素。PUNK的音乐是混乱、无序、粗野、原始的。它是冲着否定摇滚乐来的，一切摇滚的东西它都要否定、反叛。在朋克摇滚乐手眼中，唱片公司就是一个大骗局。上个世纪70年代商业化音乐的泛滥使美国青少年对流行音乐产生厌烦情绪。他们想听的音乐听不到，不想听的音乐随处可见。另一方面，失业和经济危机使大批青少年对统治阶层产生了怀疑，使他们选择了PUNK方式把不满发泄出来，这也是当时滑板族反叛和不羁本质的体现。

NEW WAVE 也是滑板音乐的一种，它最初是形容上世纪80年代初涌现的那批和以往音乐风格都不太相同的乐队，那里面有新浪漫乐风的DURAN 和ADAM ANT、死亡摇滚乐风的CULT、后朋克乐风的POLICE、还有MODERN的TALKING HEADS等等，十分混乱。乐队成员形象暧昧、女性化、装扮明艳。滑板音乐中的NEW WAVE 是很有特色的一支，在天性刚烈的滑板运动中，加入一些浪漫、柔性的风格，不能不说是一种别有意境的享受和玩法。

滑板运动发展到今天，滑板音乐已经没有了先前的严格性，摇滚乐已经不再受到排斥，滑手们都根据自己的喜好选择玩滑板时的音乐。



滑板“黑话”

Glossary of Skateboarding

滑板运动中有很多术语，对于新手来说，了解一定的术语是非常必要的，而对于滑板高手来说，不了解一定的滑板术语会让你的酷炫魅力大打折扣。下面就简单介绍一下滑板术语，让准备玩滑板和正在玩滑板的人更深层次地了解滑板。

姿势 (stance) 正常姿势 (normal) 即左脚在前的regular姿势与右脚在前的goofy姿势。

反脚 (switch) 与正常姿势相反的姿势，如你本来是regular，但是却换为goofy做各种动作。

跃起 (air) 就是指跳起来至空中。

背身 (backside) 就是指当你做一个动作时，背部朝向斜坡或是障碍。

岸 (bank) 任何可以滑上滑下的障碍（如斜坡）。

掌握 (bust) 正确地完成了动作，或者滑得很好。

切 (carve) 通过移动身体的重心来转弯。

全板 (complete) 所有零件都完备的滑板，包括板面、防滑沙、轮、支架和轴承。

板底 (darkside) 滑板的底部。

倒滑 (fakie) 支撑脚在前进行滑行，与向前滑行的姿态相反，即以regular姿势向板尾方向滑行。

滑桥 (grind) 使用支架（又叫桥）或是板底在路牙、轨道或是其他物体表面上保持平衡并滑行。

半管道 (halfpipe) 任何尺寸的U形斜坡，在中央有一块平地可做动作。也被称为“直坡”。

弯 (transition) 一个斜坡的垂直面与水平面相交的地方，也叫半导体 (tranny)。

着地 (land) 成功完成一个动作而没有摔倒。

缘 (ledge) 任何你可以在上面做滑行和支架行动作的障碍。

转 (pump) 在转弯时伸直双腿以加速，也叫回旋 (gyrate)。

聚会 (session) 很多滑板爱好者聚集在一起做动作。

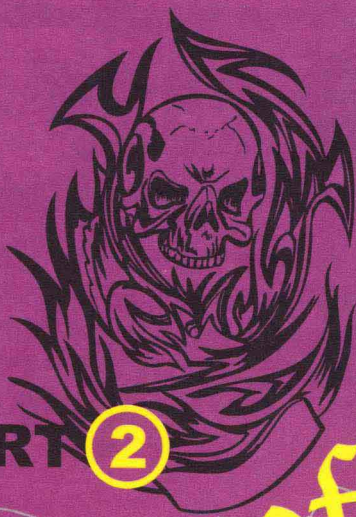
摔落 (slam) 滑行中摔倒受伤。

顶盖 (complete) 连接在一个障碍边缘上的材料，使你能够在上面移动和滑行。

杀未特 (shoveit) 板在脚底水平旋转180度或360度，但身体不转。



SKATEBOARD



PART ②

Accidence of four
wheels skateboarding

踏上滑板

四轮滑板基础入门

城市广场上一个青春的身影，

酷炫的空中转身跳跃，

吸引了无数路人的眼球，也打动了爱好运动的年轻一代。

目前滑板运动正在世界各地如火如荼地发展与普及，

越来越多的滑板新手们迫切需要基本的入门学习，

那么，

滑板初学者该如何开始学习滑板呢？

让我们一起从**基础练习**进入滑板世界。



热身运动

warming up

滑板运动是一项刺激的极限运动，为了确保滑板运动者的安全，运动前的热身是非常必要的。热身运动可以使更多的血液（氧气）流向肌肉，从而为身体进行剧烈的活动做好准备。剧烈活动前的拉伸运动会使筋骨更灵活，因为它提高了体温并增加了关节活动的范围，从而避免关节、韧带和肌肉损伤。

① 手臂扩胸运动

Lung expansion exercise



①-1



①-2

② 腰部运动

Waist exercise



②-1



②-2