

419203

刘民杰 编译

A full-page photograph of a woman roller skating. She is wearing a red headband, a white halter-neck tank top, and light blue shorts with orange trim. She has a black bag slung over her shoulder and is wearing green socks and roller skates. She is smiling and looking towards the camera. The background is a blurred outdoor setting.

旱冰入门

旱 冰 入 门

辽宁科学技术出版社

一九八五年·沈阳

旱冰入门
Hanbing Rumen
刘民杰 编译

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)
辽宁省新华书店发行 锦州印刷厂印刷

开本: 787 1092 1/32 印张: $3\frac{1}{2}$ 字数: 75,000
1985年9月第1版 1985年9月第1次印刷

责任编辑: 禾 果 责任校对: 周一心
封面设计: 曹太文

印数: 1—10,000

统一书号: 7288·59 定价: 0.61元

目 录

一、旱冰运动的产生与发展	1
旱滑冰运动是谁发明的.....	1
旱冰运动的一系列革新,引起了全美旱冰界的 极大兴趣.....	2
旱冰运动在美国被列入正式比赛项目.....	3
美国为什么有这样的人热衷于旱冰运动.....	5
二、现代旱冰运动的溜冰鞋	8
旱冰鞋的种类.....	8
旱冰鞋的剖析.....	9
旱冰鞋的使用与保养.....	10
三、旱冰运动的基本技术	12
滑旱冰的第一步,要先学会走.....	12
停止方法.....	15
正确使用刃与“倾斜”.....	16
正确掌握平衡.....	18
侧滑技术.....	18
滑冰摔跤时应当注意哪些事项.....	20
“莫霍克”转体技术.....	21

四、旱冰游戏	23
歌舞游戏.....	23
传球游戏.....	23
争夺纸片子游戏.....	23
气球“爆炸”接力赛游戏.....	24
旱冰小回转游戏.....	24
“射鸭式”小回转游戏.....	25
往返穿梭游戏.....	26
跨越彩带游戏.....	26
五、花样旱滑冰规定动作	27
“8”字形.....	27
变刃形.....	32
“3”字形.....	34
双“3”字形.....	37
结环形.....	39
括弧形.....	42
钩手形.....	45
单足“8”字形.....	49
变刃“3”字形.....	51
变刃双“3”字形.....	53
变刃结环形.....	55
变刃括弧形.....	57
单足“3”字形.....	60
单足双“3”字形.....	62
单足结环形.....	65

单足括弧形.....	67
------------	----

六、旱冰比赛.....	75
-------------	----

七、旱冰运动常用的术语、符号、滑痕等.....	78
-------------------------	----

术语.....	78
---------	----

符号.....	80
---------	----

滑痕.....	81
---------	----

跳跃动作记分表.....	87
--------------	----

附录

(一) 国际旱冰联合会规定的速滑、花样旱冰比赛

规则.....	88
---------	----

速滑旱冰比赛规则 (摘要)	88
---------------------	----

花样旱冰比赛规则 (摘要)	96
---------------------	----

(二) 1982年世界旱冰速滑锦标赛成绩 (前3名).....

公路旱冰速滑比赛成绩	100
------------------	-----

跑道场地旱冰速滑比赛成绩	102
--------------------	-----

续后

一、旱冰运动的产生与发展

旱滑冰运动是谁发明的

没有一个人确切知道是谁发明了旱冰运动。据传在十八世纪是由一个居住在荷兰的人发明的，原来他是一名冰上运动员并且非常喜欢那项运动。据说有这么一天，旱冰运动的发明者走向经常去滑冰的那条河，走去一看，那条河已开始融化了。这个人于是扫兴地转身回家，就在这时他产生了一个念头，急急忙忙跑到工具房，在那里用一把锤子、钳子和四个大的木制线轴——就这样发明了一个新的运动项目——轱辘滑冰。

他仔细而牢固地用皮带把木轴安装在一双旧皮鞋上，至此，他创造了第一双轱辘旱冰鞋。

可以肯定，这位旱冰运动项目的发明者，对他的这一创造一定十分欣赏，但现在看来，那双冰鞋未必好用。直到1760年才稍稍的听到了一点儿有关轱辘溜冰的情况。

在那时，一位比利时技工和乐器创造者——约瑟夫·默林，研制了一双旱冰鞋，在那双鞋的下面安装上了轱辘。当他把自己的发明，拿给伦敦的一群观众看时，他才发现一个非常严重的缺点，他制做的旱冰鞋滑行时停不住。

当地一家报纸，第二天早晨报道了默林的冒险情况。该报这样描述道：“默林对着一面镜子飞驰，他把镜子撞得粉

碎，他的乐器也打得七零八落，自己也受了重伤。”

“承蒙”他们把这个消息传到欧洲，致使轱辘溜冰一度消失。直至1818年，当轱辘溜冰运动再被人们见到的时候——那是在柏林的一家芭蕾舞舞台上。

那就是：1919年轱辘溜冰又出现在巴黎的一些大街上，但那种轱辘溜冰鞋充其量也只能在一条直线上滑跑，要停下来还很困难。

旱冰运动的一系列革新，引 起了全美旱冰界的极大兴趣

好多年以后，即1863年，一位叫詹姆斯·普利姆普顿的纽约人，重新设计了轱辘溜冰鞋，这种新冰鞋是用一种金属的轮子去代替那些容易破损的木质轮，并把轱辘安装在这样一种鞋上——只要滑冰者重心稍一移动就可以转弯。

普利姆普顿的发明创造，引起了全世界旱冰界的极大兴趣，他也从此出了名。

詹姆斯·普利姆普顿在纽约建造了一个价值十万美元的室内旱冰场。他又组织了纽约旱冰协会，该团体都赞助国内外这一新兴的体育运动项目。

就这样，室内旱冰场在世界各地迅速地发展起来了。甚至发展到狂热的阶段。不久，数十名发明者都拿出了普利姆普顿轱辘冰鞋的改制品，其中有的旱冰鞋的确很高级，但也有的很不合格。

过了不久，旱冰热又逐步冷了下来，其原因是：旱冰运动员们已经学会了如何围绕着冰场滑跑，他们感到已经没有什么新的技巧动作能够拿出来表演了，又没有专门的旱冰比赛，他们感到厌烦了。当时还没有双人滑和花样溜冰，加上

一些室内旱冰场又显得太小、太拥挤。

轱辘滑冰这项运动看起来大体是围绕着跑道重复进行，由于动作技巧和滑跑方式过于单一，以致使得人们的兴趣大大下降。

普利姆普顿是个精明人。他认识到了人们为什么对轱辘滑冰感到厌倦，并正确的提出了改革这项运动的意见，因而和其他一些有进取心的室内冰场场主们着手组织了旱冰表演，还聘请了职业的滑冰指导，同时又鼓励在旱冰运动中，去创造多种多样的新动作。

在大城市里，更大更好的室内旱冰场逐渐也兴建起来了，其中最大的一个是在美国的芝加哥，并于1902年对外开放。这个旱冰场长久以来就成为各个不同年龄组的旱冰运动员经常聚会的地方了。芝加哥城科利修姆室内旱冰场开幕的时候，已超过了七千多人；第二年把纽约古老的麦迪逊广场花园，也改成了一所溜冰场，其他中心广场也这么做了，结果吸引了成千上万热心于轱辘溜冰的运动员。

旱冰运动就这样再一次兴旺起来了。1937年一批室内旱冰场场家们聚会，又建立了“美国室内溜冰场场家协会”，目的是去推动业余旱冰运动。

该协会很快就通过了为国际比赛制定的轱辘溜冰的花样溜冰规则（规定动作和自由滑）以及各种类别的旱冰和冰上舞蹈规则。

旱冰运动在美国被列入正式比赛项目

美国历史上第一次旱冰比赛是于1938年在俄亥俄州辛辛那提举行的。实际上那是一次速度溜冰锦标赛。紧接着第二

年在美国密执安州的底特律、明尼奥拉、纽约州场家协会又一次举办全国花样溜冰和溜冰舞蹈锦标赛。

1940年，花样溜冰、速度溜冰和溜冰舞蹈锦标赛，第一次在克利夫兰公众体育馆举行了。这是一次全美综合性的大型比赛会。四天之内吸引了近五百名轱辘溜冰运动员参加比赛。

第二年该组织又建立了一个轱辘滑冰专业学校，便于国家的专业教师们能够每年集会交流情报与资料，并研究讨论有关溜冰方面的问题和教学方法等。这所学校又制定了旱冰冰球规则、组织业余轱辘冰球队和制定协会的规章。旱冰运动很快就发展成了一种有组织的大众体育运动项目。1958年，美国有二十五万多“女童子军”参加并通过了轱辘溜冰测验（并取得了优胜证章）。从参加测验获得旱冰奖章的人数来衡量——旱冰运动仅次于游泳而被排在全国第二位。

据估计，目前有七千多万美国人参加或经常参加旱冰运动。滑旱冰如今已经成了美国的男女老少最喜欢参加的体育运动项目之一了。也就是说，在美国平均每三个人中就有一人参加轱辘溜冰运动。

在美国有的学校已经把旱冰运动列为一种体育课程，如在两所大学里——俄克拉何马州立大学以及罗伯奥尔和罗伯茨大学，如果谁能成功的完成旱冰课程，就给他两个学分。

在“男童子军”和探险考查者们认为，从某种意义上说，轱辘滑冰还是他们的特殊活动教学内容。

最近通过电子计算机对一千六百名探险考查的年轻人，做了一次调查研究，结果表明：有相当大的一部分人，将旱冰运动列为他们最喜爱的一种娱乐活动。

旱冰向何处发展，这将取决于美国业余旱冰协会的人们

了。当旱冰被选为1979年泛美比赛的运动项目的时候，这对旱冰运动来说，的确是一次重要的突破。这件事已被认为，它是朝着奥林匹克运动会迈出了最重要的一步。

1979年初，当旱冰被美国奥林匹克委员会定为甲级运动项目的时候，这项运动又朝着争取列为奥林匹克比赛项目迈出了巨大的一步。事实上，这将意味着轱辘溜冰，在美国已处于和田径运动、拳击运动、游泳运动以及其他甲级奥林匹克体育运动项目平等的地位了。

在美国奥委会董事会上，旱冰被认定是有资格、有代表性的体育运动项目。不久的将来，轱辘滑冰比赛将会是奥林匹克竞赛一览表中的一个组成部分。

美国为什么有这么多的人热衷于旱冰运动

旱冰对人们的吸引力有着许多的原因，其一是：冰鞋本身是经过精心设计制造出来的，旱冰运动员在磨光擦亮的地面上，做各种方向的滑行，就象在结冰的池塘上一样轻盈自如。

由于旱冰场建造在室内，已完全不必考虑天气和季节情况，可以全年进行溜冰，这对青年人、成年人来说都是具有吸引力的。成年人所以感兴趣还在于，通过溜旱冰去度过一个下午或夜晚，并能获得有益于身心健康的体育锻炼。

滑旱冰最美好的方面在于，它既能柔和用力，又能竭尽全力的进行，既便于调节运动量和运动强度，还能象打网球或骑一个下午自行车似的，其运动量是均衡的，它能给人带来一种轻松活泼的游戏感。

除此之外，还能培育人的优美姿态，增强人的平衡能力

和身体的耐久力。正象美国旱冰协会的约瑟·谢维尔松在他的著述中指出的那样：“旱冰运动既能帮助少年健康成长，又能帮助老年人恢复他们的青春活力。”

轱辘溜冰之所以能够持续普及的另一个原因：它是一种容易学、好掌握的大众性的体育运动项目。在一个较短的时间里就可以初步学会。当然，对于一个一丝不苟、精益求精的掌握高超技术的旱冰速滑运动员和花样溜冰运动员来说，可能需要以终生的精力进行锻炼。

至于你能达到何种程度，完全要取决于自己。

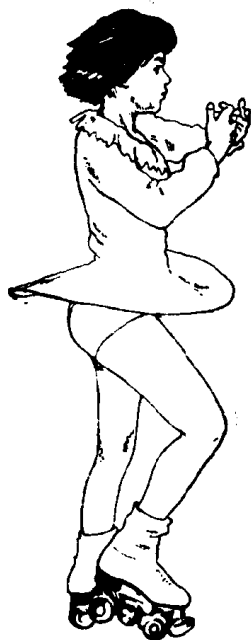


图1 单足旋转



图 2 跳跃动作

二、现代旱冰运动的溜冰鞋

新时代的轱辘溜冰鞋与过去的旧式冰鞋相比已大不相同了。

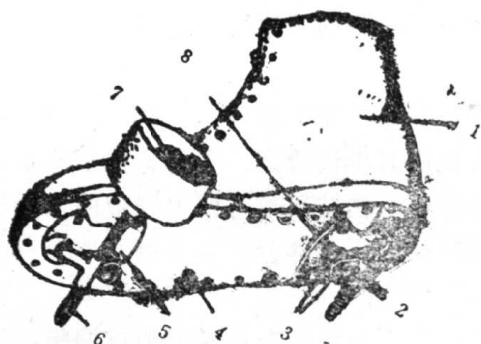
新式溜冰鞋是由许多新的特轻原材料制做而成的，因而坚固耐用，又易于保存。在现代化的室内轱辘溜冰场里，被广泛使用的那种旱冰鞋，是一种合乎规格的标准鞋——高跟高筒靴鞋（与冰上运动中的花样滑冰所使用的靴鞋大致相同）。这种鞋安上转动自如的轮子，在标准的旱冰场上滑行时，平稳无声，并能做出各种各样的动作。

旱冰鞋的种类

旱冰鞋分为两种类型：一种是用铆钉将托盘镶在冰鞋底部，将轱辘用螺丝母拧在托盘下的轴承上，连鞋带轮全套出售。另一种则是鞋和轮子分开销售的，买来可由运动员或爱好者自己装配。但不管选择哪种类型的旱冰鞋，均应采用效能最好的。

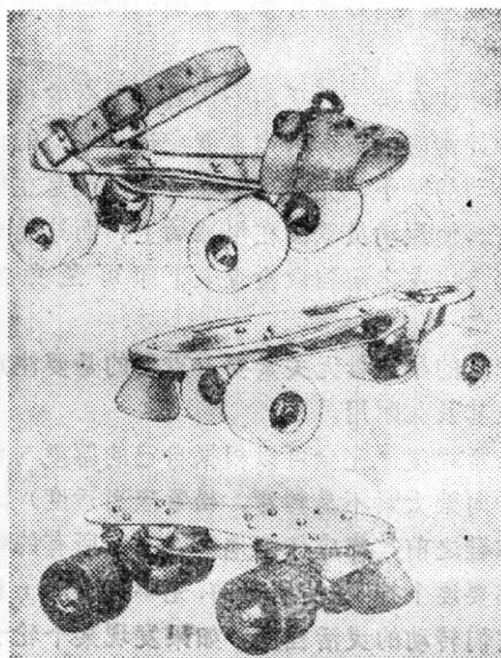
现代冰鞋虽然款式牌号不尽相同，但其基本结构是相同的——除在靴鞋下面镶有托盘之外，还在前后轮子处装有转向架，它能使前后两组轮子用不着离开地面，就可以转变方向（高矮还可以调节）。在托盘与轮轴之间镶有橡胶圆垫，以便能够起到缓冲防震的作用。此外，在螺丝钉与螺丝母之间还要加上各种垫圈。

旱冰鞋的剖析



1. 靴鞋
2. 螺丝钉
3. 橡胶垫圈
4. 鞋底
5. 托盘及转向架
6. 轴承
7. 固定螺母
8. 螺丝母

图 3



几种现代旱冰鞋

- 上 简易冰鞋
 中 待安装的旱冰花
 样和舞蹈用的轱
 辘溜冰鞋
 下 新式比赛用鞋

图 4

旱冰鞋的使用与保养

一开始不但要选择一双合脚的溜冰鞋，还要学会如何正确的穿冰鞋。

首先将冰鞋带解开，在每次穿靴鞋时，要防止将皮子拉得过度。当你把脚插入靴内时应该滑穿，免得将皮子拉松，然后将鞋带由下向上拉紧后，在鞋顶部将两根鞋带的末端打个蝴蝶结。这个鞋带蝴蝶结的下垂部分，必须离开地面有足够的高度，以防被踩跌倒。穿好鞋后（先不要着急起来），就在原地检查一下是否牢靠，如松紧度不合适时要加以调整。旱冰鞋必须合脚，如果太小就会磨脚，太大则妨碍滑行，太大太小滑起来都不舒服，鞋不合适必然会影响正确的滑行姿势和技巧。

溜冰之前先摇动一次左脚，再摇动一次右脚，看看松紧程度，如果听到一种异常的卡嗒卡嗒声，就应进行专门的检修。要知道，一个松动的轮子，完全可能在滑跑中或是在做其他动作时飞离出去，使运动员跌倒在旱冰场上，而这类事情，往往是在滑行起步出发之前稍微检查一下即可避免发生。

选择购买什么牌号的旱冰鞋无关紧要，重要的是要注意靴鞋的保养，以便使其长久耐用。

冰鞋转向架的松紧程度，完全可以根据自己的愿望与要求进行调试（如果转向架太紧不易转弯，松紧应当适度）。

在每次使用旱冰鞋之前，都应仔细地检查一下所有的螺丝帽，凡是松动的都要逐个拧紧。使用之前，先将每个轮子旋转几次，以便检查它们转动的灵活程度，如果发现某个轮子

转动缓慢，那就说明需要“加油”，如果加油调试后仍然转动不灵，就需找专门技工维修一下，不应马虎从事，以防在滑跑中发生危险。

旱冰靴鞋也需要很好保养，以防靴鞋“走形”，过早报废。每次用过之后，由于出汗免不了靴鞋潮湿，应该及时把鞋放在标准室温下晾干，切勿曝晒和烘烤，否则会引起旱冰鞋收缩、起皱，变得僵硬龟裂。平时应经常打油，不使用的时候，应将鞋“楦子”安放在靴鞋里，使其长久地保持原有的正常鞋型。运用这些保养方法，就能有效地延长旱冰鞋的使用寿命。

总之，不管是选择哪种类型的旱冰鞋，都应该考虑到坚固、无噪声、轻便灵活、安全耐用的原则。