

轮滑

基本技术图解

张瑛玮 编著
人民体育出版社



轮滑基本技术图解

张瑛玮 编著

人民体育出版社

(京)新登字040号

图书在版编目(CIP)数据

轮滑基本技术图解/张瑛玮编著.-北京:人民体育出版社,2001

ISBN 7-5009-2227-2

I.轮… II.张… III.滑轮滑冰-运动技术-图解
IV.G862.8-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第077925号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

850×1168 32开本 2.25印张 56千字

2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

印数:1-5,100册

*

ISBN 7-5009-2227-2/G·2126

定价:15.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行处) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

一 轮滑运动简介	2
1. 轮滑运动	2
2. 轮滑运动的装备	4
3. 轮滑鞋的选择、保养与升级	6
4. 轮滑运动的赛事介绍	8
5. 轮滑运动的安全注意事项	10
6. 轮滑运动损伤的处理	11
二 初学者的基本技术及训练方法	12
1. 基本站立姿势	12
2. 摔倒与站起	14
3. 迈步移动重心技术	16
4. 直道滑行技术	18
5. 转弯技术	20
6. 急停技术	22
三 速度轮滑的滑跑技术及训练方法	24
1. 直道滑跑技术 (1)	24
2. 直道滑跑技术 (2)	26
3. 直道滑跑技术 (3)	28
4. 弯道滑跑技术 (1)	30
5. 弯道滑跑技术 (2)	32
6. 弯道滑跑技术 (3)	34
7. 起跑技术	36
8. 终点冲刺技术	38
9. 长距离滑跑技术	40
10. 速度轮滑竞赛规则	42
四 花样轮滑的个人技术及训练方法	44
1. 站立与平衡技术	44
2. 向前滑行技术 (1)	46
3. 向前滑行技术 (2)	48
4. 向后滑行技术	50
5. 压步技术 (1)	52
6. 压步技术 (2)	54
7. 急停技术 (1)	56
8. 急停技术 (2)	58
9. 基本弧线 (1)	60
10. 基本弧线 (2)	62
五 轮滑运动的体能训练	64
1. 热身训练	64
2. 素质训练	66
3. 综合训练	68
4. 体能测定	70

一 轮滑运动简介

1. 轮滑运动

轮滑运动，在我国原称旱冰运动，又称滚轴溜冰运动。它包括双排轮的速度轮滑、花样轮滑、轮滑球以及单排轮的公路速滑、场地花样轮滑和U型池花样轮滑。这些项目均为脚穿带有四个轮子的轮滑鞋，在地面上滑行。

诞生

在18世纪，荷兰一名冰上运动员发现除了冬天，其他季节都不能进行滑冰，这使他非常沮丧，因为他是如此喜爱这项运动。直到有一天，他突然产生了一个念头：为什么不能用轮子在陆地上进行滑冰呢？于是他急忙跑回家里，用木制线轴做轱辘，用皮带将四个大木头线轴捆绑在皮鞋底下，在平坦的地面上滑来滑去。从此便诞生了用轱辘“滑冰”的轮滑运动。



发展

18世纪中期，一位比利时乐器工人改进了轮滑鞋。可是人们不久便发现这双轮滑鞋有个非常严重的缺陷——“刹车”不灵。当地一家报纸曾评价说：“墨林对着一面镜子飞驰，他把镜子撞得粉碎，把乐器也打得七零八落，自己还受了重伤。”这次新闻报道，使人们对轮滑运动产生了畏惧心理，致使轮滑运动消失了很长时间。直到1863年，美国人詹姆斯·普里姆普顿重新设计了轮滑鞋，这种新鞋用金属轮子代替了容易破损的木轱辘，并明显改变了转弯性能，才使得轮滑运动在世界上迅速发展。

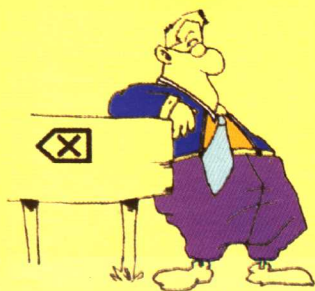
中国



轮滑运动传入我国大约在1930年前后，当时开展此项运动也仅限于上海、广州、香港等沿海城市。1980年，中国轮滑协会成立，并同时加入国际轮滑联合会，在全国各地相继修建了轮滑场馆，从此，我国的轮滑运动进入了一个蓬勃发展的时期。由于轮滑具有速度的快感和令人眩目的花样技巧，特别受到青少年的欢迎。近几年我国的轮滑运动技术水平飞速提高，还出现了极限轮滑，更是将速度、旋转、翻腾等技巧融为一体，展现了这项时髦运动的风采。

组织

轮滑运动最早建立国际组织是在1924年，当时的英国、法国、德国和瑞士四国代表在瑞士蒙特勒成立了国际轮滑联合会，但至1935年才举行首次轮式滑冰大赛，1942年又出现旱冰曲棍球运动。1977年在捷克首都布拉格举行的国际奥委会会议上，认定国际轮滑联盟为非奥运会体育组织之一。现在国际轮滑联盟的成员国有40多个，主要分布在欧洲、美洲、亚洲以及大洋洲，多是一些经济较发达的国家，国际轮滑联盟总部设在美国。



MAF25/15

一 轮滑运动简介

2. 轮滑运动的装备

轮滑鞋包括两大类：单排轮轮滑鞋和双排轮轮滑鞋

单排轮

单排轮轮滑鞋目前多数由塑料外壳内衬一双海绵袜子组成，穿起来比较舒适，但有不透气、较热等缺点。

单排轮轮滑鞋的下部有底板、夹轮板、轴承、轮子和制动器。

单排轮轮滑鞋的特点之一是滑起来支点窄而长，前后方较稳，但左右稳定性差，需要踝关节内、外侧有较强的力量来控制。

单排轮轮滑鞋的特点之二是轮与轮之间相距较近，前后方有多个支点，对地面上小坑、小沟可以顺利通过。所以这种鞋不仅可以在轮滑场使用，也可以在粗糙的地面上滑行。

双排轮

双排轮轮滑鞋为速滑鞋、花样鞋及轮滑球鞋。

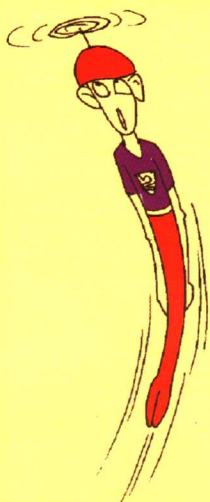
双排轮轮滑鞋用皮革制成，其中花样轮滑鞋鞋鞣儿很高，主要起固定脚踝的作用。

双排轮轮滑鞋的下部由底板、马脚、轴承、轮子和制动器组成。

双排轮轮滑鞋的特点之一是4个轮子的支点较宽，因此很有利于初学者的站立。但由于支点较宽，使人在低姿滑行做侧蹬动作时，踝关节需做内翻用力，使力量的发挥受到一定的限制。

双排轮轮滑鞋的特点之二是由于前后轮相距较远，且只有两个支点，所以滑行时遇到横向小沟或小坑时极易产生制动导致摔跤，所以这种鞋对地面的平整度要求较高，更适合在专门的轮滑场地内滑行。





头盔

头盔对于速度轮滑以及花样轮滑来说都是十分重要的。因为无论滑行者是快速滑行，还是花样轮滑中的翻腾、旋转等，都容易发生意外情况。

选择头盔时首先要看看头盔戴在头上大小是否合适，即不能过紧也不能过松。然后再看看头盔里垫的那层泡沫海绵是否柔软，同时确认一下头盔外壳的厚度，它应该大于1.5毫米。

做一般滑行动作所需要的头盔应是流线型的，上面有许多条型孔，让空气顺畅地从头顶流过，同时也能给头部降温。而做极限轮滑的滑行者的头盔应选择外壳的硬度及强度都非常高的。

护具

护具对于轮滑运动来说是必不可少的，它能防止轮滑者在跌倒时发生擦伤和撞伤。轮滑运动的专用护具包括护肘、护腕、护膝等。

轮滑运动的护具非常漂亮。它采用多层结构，靠近身体的部分是厚厚的海绵，海绵外面用皮革包裹，皮革外面还有一层坚硬的塑料外壳，材质很结实，能有效地减小冲击，保护身体。

选择护具时，应注意护具的大小、宽窄与身体是否匹配，过大或过小都会造成在摔跤时损伤身体。



一 轮滑运动简介

3. 轮滑鞋的选择、保养与升级

轮滑鞋的选择

目前在市场上，轮滑鞋随处可见且品种多样，但不是所有的轮滑鞋都适合自己，应根据自己的爱好、特长，有目的地选择轮滑鞋。

如果是初学或学习速度轮滑技术的滑行者，应选择速度轮滑鞋，它的特点是轮子的总长度要超过鞋的长度，使站立较稳。如果是学习花样或极限轮滑技术的滑行者，应选择双排或单排的花样轮滑鞋，它的特点是轮子的总长度与鞋的长度相同，灵活性较强。

选购轮滑鞋时，对轴承的要求是滑度越大越好，可用手轻拨轮子，轮子转动时间越长，说明轴承的滑度越好。

轮子应尽可能选择聚酯材料，因为其耐磨耐热，长时间滑行硬度变化不大，对各种场地适应性较强。



轮滑鞋的保养

玩轮滑的人总是希望让轮滑鞋在滑行时速度更快、使用时间更长，这就需要对轮滑鞋经常进行保养，使轮滑鞋保持良好的状态。

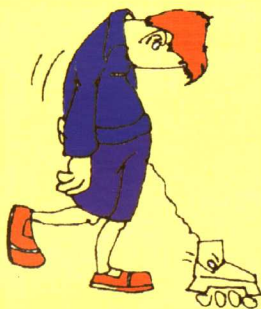
在运动前后经常在轴承上滴几滴润滑油，这样能延长轴承的使用寿命，同时提高滑速。

每次运动后要把鞋擦干净，用湿布擦掉轮滑鞋底部的泥渍。如果是皮革鞋面，应擦上鞋油，防止皮革干裂。

每次运动前，应仔细检查轮子、轴承等是否松动，防止意外事故发生。



护具的升级



普通的护具在一般的碰撞中避免伤害，但在疾速滑行中发生意外时就不一定能有效地保护身体了。所以必须强化我们的护具。

增强外层的塑料硬壳，加上一层或多层，甚至可以加上金属壳，如玻璃钢壳。

再包上海绵和皮革，增厚内层的海绵，以加大缓冲。

加强原有的紧固带。

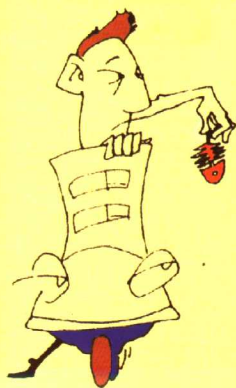
所有护具的改动都有一个前提，即不妨碍身体灵活的运动，而且感觉要舒适。

轮滑鞋的升级

为了使轮滑运动的速度更快，技巧更完善，要不断使用更好的材料对轮滑鞋等进行改造，使轮滑鞋得到升级。

升级之一是将普通的速度轮滑鞋加长，特点是夹轮板变长，轮子由一般的四轮增至五轮，从而使着地点延长，加快滑行的速度。

升级之二是将普通单排轮滑鞋升级为极限轮滑鞋，特点是夹轮板缩短，轮与轮之间距离缩短，从而使滑行更为灵活，技巧性更强。



一 轮滑运动简介

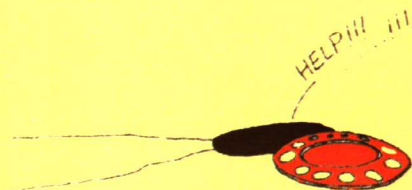
4. 轮滑运动的赛事介绍

速度比赛

速度比赛一般分为场地速度轮滑赛和公路速度轮滑赛。

场地速度轮滑赛在200米长的标准场地内进行，比赛分为男子组、女子组以及少年组，项目有计时赛、淘汰赛、计分赛、接力赛、分段赛以及追逐赛等，距离分300米、500米、1500米、3000米、5000米和10000米等。

公路速度轮滑赛一般在规定好路线的公路上进行，要求路面平坦，毫无阻碍，比赛以最短时间冲过终点为胜。公路赛既可以体验到轻风吹拂脸庞的浪漫，又可以观看沿途旖旎的风光，别有一番独特的风味。



花样和轮滑球比赛

花样轮滑比赛是以优美、舒展的姿态，均匀适宜的速度，脚穿双排轮轮滑鞋进行的一项比赛。它由单人滑、双人滑以及舞蹈等动作组成。包括规定图形、自由滑、长短节目以及自由舞等内容。

轮滑球比赛分为两队，每队各5名队员，在40米×20米的长方形场地内进行。球员必须佩戴头盔、护具等装备，比赛球杆长度应为90~150厘米，重量不得超过500克，比赛用球周长为23厘米，重量为155克，颜色与场地应明显区分。



U型池高度赛



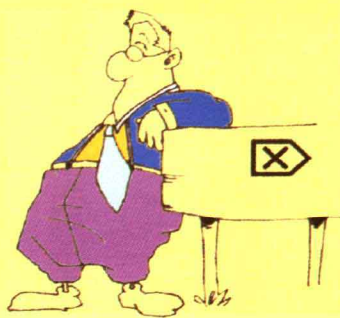
U型池的比赛分高度滑和自由滑两种。

高度滑是比赛中以运动员沿U型池冲出边缘后跳起高度的高低来分出胜负。比赛时，运动员从U型池的一边跃下，然后从另一边飞起来，滑手全速把自己抛上去，记录人员用标尺记下达到的高度。

自由滑是在3~5分钟之内完成腾空、转体、空翻等技巧动作。取胜的关键在于表演技巧的难度和花样。

极限场地花样赛

极限场地花样赛是世界极限运动会的比赛项目之一。它是在场内通过各式障碍的花样比赛。比赛要求在5分钟之内完成，包括腾空、翻转等技巧，是对滑手的控制平衡能力、应变能力以及完成高难特技动作能力的一个综合考查，表演的技巧难度较高。我国于1999年举办了全国极限运动会，一批年轻的运动员在比赛中表现出了良好的素质和精神面貌。相信不久的将来，我国会涌现出大批的轮滑世界冠军。



一 轮滑运动简介

5. 轮滑运动的安全注意事项

轮滑运动是集速度、力量、技巧为一体的一项表演性运动，特别是初学者由于身体平衡掌握不好、视野窄等原因造成摔倒或撞人，极易发生伤害事故。因此，一定要注意安全。

安全注意事项

运动前要认真进行热身练习。轮滑是项激烈运动，全身肌肉都在活动，如果不做热身，身体突然剧烈运动容易造成肌肉扭伤和拉伤。所以，适当的热身是刺激肌肉、使身体兴奋起来以保护自己的最好方法。

运动前要检查轮滑鞋的螺母是否拧紧了，如果螺母松了，就要加固。

初学者应在规定范围内练习，或尽可能在人少的地方练习，注意循序渐进。在没有熟练掌握技术的情况下，不可过度追求滑行速度。

运动中摔跤是不可避免的，但要注意自我保护动作。

运动中要注意观察周围情况，不可只顾自己低头滑行，以免撞伤他人。

患有严重疾病的人（如心脏病、高血压等），不宜做激烈的轮滑运动。



自我保护方法

在滑行过程中，如果向前或向两侧摔倒时，要屈膝下蹲，用双手撑地缓冲，减缓摔倒的力量。

在滑行过程中，如果向后摔倒时，更要屈膝下蹲，降低重心，以使臀部先着地，同时低头团身，避免头部向后磕地。

在摔倒的过程中，要避免直臂单手撑地，防止损伤手腕。

6. 轮滑运动损伤的处理

轮滑运动是身体与地面直接接触的项目，所以可能受到多种伤害，下面讲解常见的伤害事故以及如何处理轻微的伤害。

家庭治疗



最常见的伤害是擦伤，这种情况很容易在家庭中进行治疗。先将受伤处清洗，然后涂上红药水或者碘酒即可。

对于拉伤的肌肉，可采用热敷治疗，采用这种方法可以促进血液循环，因而能加快受伤部位的机能恢复。方法是 will 一块热布或一个包上毛巾的装满热水的玻璃瓶放在受伤部位约15~20分钟即可。

对于碰伤，可采用冷敷治疗帮助消肿。可将冰块放进聚乙烯口袋做成冰袋，再将冰袋放在湿布或湿毛巾内，敷在碰伤部位约10分钟即可。

受伤部位	受伤情况	处 置
腰扭伤	因腰部用力不当或腰部负荷重量过大引起急性腰扭伤。	卧床休息，并用按摩治疗。
踝关节韧带扭伤	由于落地不稳、地面不平等引起。受伤局部会有疼痛、肿胀、压疼、皮下淤血等症。	可热敷、按摩、理疗或用加板固定踝关节韧带1~2周。
膝关节侧副韧带损伤	由于膝关节被撞击而发生。受伤部位会有肿胀、压痛、活动障碍等症。	可热敷、按摩、理疗或加压包扎，固定膝关节在微屈位3~5天。

二 初学者的基本技术及训练方法

1. 基本站立姿势

主题：站立与移动重心练习

目标：学会在草地或地毯等粗糙地面上的基本站立姿势，体会穿轮滑鞋的初步感觉。

方法：

基本姿态

上体前倾，双手屈臂前伸，屈膝，两脚平行分开与肩同宽。

原地抬脚练习

做左右移动重心的抬脚踏步练习。

原地蹲起练习

开始可半蹲，逐渐加大下蹲的幅度，最后可做深蹲。

侧向移动重心练习

在原地抬脚练习的基础上，做向左或向右移动重心练习。



基本姿态

特别提示

在各种练习当中应努力使支撑脚直立，控制其稳定性，同时在移动重心练习时，保持重心的平稳，避免上下起伏和身体摇摆。



原地抬脚练习



原地蹲起练习



侧向移动重心练习



二 初学者的基本技术及训练方法

2. 摔倒与站起

主题：摔倒与站起练习

目标：掌握摔倒与站起的一些基本技巧。

方法：

摔倒练习

在轮滑的学习过程中，摔跤是难免的，这里我们介绍摔跤的正确动作。当向前摔倒时，要主动屈膝下蹲，膝关节着地，同时身体前送，用双手撑地缓冲滑行。

站起练习

在摔倒后的站起练习中，应首先双手撑地成跪姿，然后单膝起立，同时双手靠压在大腿上撑起成站立。



摔倒练习

特别提示

在摔倒练习中，护腕、护肘及护膝一定要正确穿戴好。

在摔倒时，要避免腹部着地。

