

李爱君 主编

超图解

CHAOTUJIE

学

轮滑

当您翻开此书时

您将置身于趣味空间

体验到画面展示的惊艳

从未有过的新鲜

当您打开此书时

您将与快乐素面相见

体验到文字的简洁凝练

实例的精彩无边

只要您一点一滴地积累

给自己一点时间

练上一练

定能收获开心每一天



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

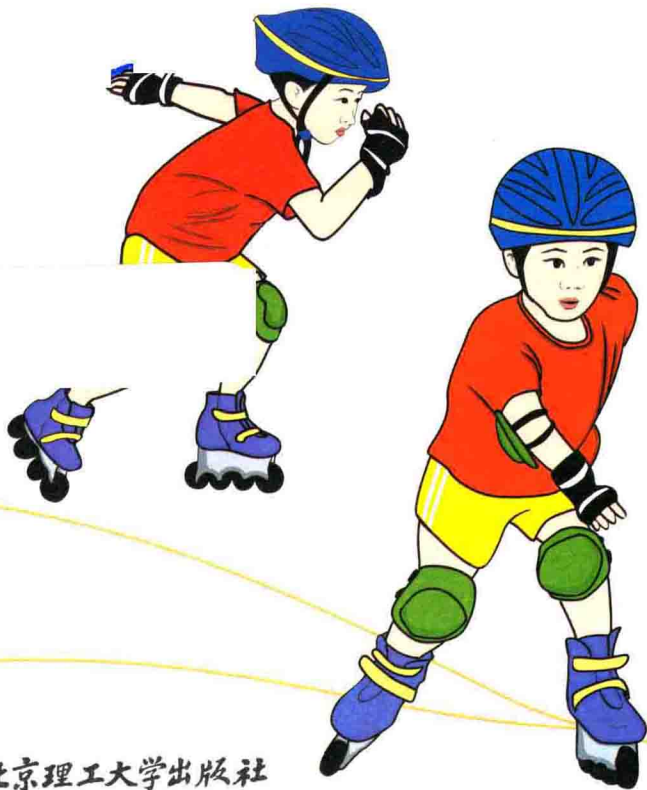
李爱君 主编

超图解

CHAOTUJIE

学

轮滑



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

超图解学轮滑/李爱君主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5640-9219-1

I. ①超… II. ①李… III. ①滑轮滑冰—图解 IV. ①G862.8—64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第159425号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京恒石彩印有限公司

开 本 / 889毫米×1194毫米 1/16

印 张 / 6

字 数 / 153千字

版 次 / 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

定 价 / 28.00元

责任编辑 / 刘永兵

文案编辑 / 刘永兵

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

李爱君 主编

超图解

CHAOTUJIE

学

轮滑



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

超图解学轮滑/李爱君主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5640-9219-1

I. ①超… II. ①李… III. ①滑轮滑冰—图解 IV. ①G862.8—64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第159425号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京恒石彩印有限公司

开 本 / 889毫米×1194毫米 1/16

印 张 / 6

字 数 / 153千字

版 次 / 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

定 价 / 28.00元

责任编辑 / 刘永兵

文案编辑 / 刘永兵

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

试读结束 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com



Preface

“追求快乐，逃避痛苦”是人类行为的共性。爱因斯坦曾经说过：“兴趣是最好的老师。”带着兴趣去学习，可以让人全身心投入，释放强大的潜能。

有的兴趣是与生俱来的，比如有的人天生喜欢文学、音乐、运动等。如果孩子们没有发现自己与生俱来的兴趣，可以通过后天的努力，培养某个领域的兴趣。比如通过不断接触和尝试，孩子们可能会爱上象棋或摄影，继而产生强烈的兴趣，“迷恋”其中，乐此不疲。

兴趣是一种爱好，也是一种责任。良好的兴趣对于孩子们的发展有着重大的意义。努力培养对孩子们有益的兴趣，让孩子们带着兴趣去学习，将会有助于他们收获精彩的人生。因此，我们应该努力寻找、培养对孩子们身心有益的兴趣。只有这样的兴趣，才值得我们去坚持；只有这样的兴趣，才会成为孩子们最好的老师；只有这样的兴趣，才会成为孩子们学业有成的“助推器”。根据市场及广大家长和孩子们的需求，我们组织一大批具有实践经验的老师和手工爱好者编写了“超图解”系列丛书。本套丛书分为以下分册：

1. 超图解学软陶
2. 超图解学色铅笔彩绘
3. 超图解学刺绣

4. 超图解学布艺
5. 超图解学魔术
6. 超图解学摄影
7. 超图解学轮滑
8. 超图解学科学实验
9. 超图解学科技制作
10. 超图解学围棋
11. 超图解学象棋
12. 超图解学五子棋
13. 超图解学国际象棋
14. 超图解学PPT制作

书中精致的图片、精练的文字和精彩的实例，都饱含着编者的心血。本套丛书通过详细的讲解，来激发孩子们对各种新鲜事物的兴趣。阅读本书，孩子们可以了解更多的实践知识。“冰冻三尺，非一日之寒”，知识要一点一滴地积累，培养兴趣爱好也是这个道理，不是靠一天两天就能培养出来的。

本套丛书在编写过程中，得到了有关单位领导、专家和手工爱好者的关心、支持与指导，在此向他们表示衷心的感谢。

限于编者水平，书中难免有不妥甚至疏漏之处，恳请广大读者提出宝贵意见。

编者



轮滑运动概述 006

- 一、轮滑运动相关术语 006
- 二、轮滑运动的起源 007
- 三、轮滑运动的种类 008
- 四、轮滑运动的特点 016
- 五、世界轮滑运动的发展 017



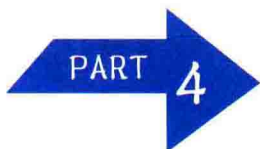
轮滑运动基本知识 019

- 一、轮滑运动的安全与健身 019
- 二、轮滑运动的场所 020
- 三、轮滑运动的装备 020
- 四、轮滑鞋的性能 024



轮滑运动基本技术 025

- 一、轮滑运动的保护技术 025
- 二、轮滑运动的平衡技术 032
- 三、轮滑运动的滑行技术 034
- 四、轮滑运动的制动技术 044
- 五、轮滑运动的转向技术 045



轮滑运动绕桩练习 048

- 一、蛇形类动作训练 048
- 二、交叉类动作训练 059

Contents

PART 5

轮滑运动安全与要求····· 070

- 一、轮滑运动安全问题不容忽视····· 070
- 二、轮滑运动要做好安防工作····· 071
- 三、怎样避免轮滑运动损伤····· 071
- 四、轮滑运动中常见损伤的处理办法····· 072

PART 6

轮滑运动竞赛项目····· 073

- 一、速度轮滑····· 073
- 二、自由式轮滑····· 084
- 三、花样轮滑····· 093
- 四、轮滑球····· 094

参考文献····· 096



PART 1 轮滑运动概述

轮滑运动集健身、竞技和惊险刺激于一身，参与者仅靠一双轮滑鞋和几件简单的护具，就可以施展其运动天赋，尽情展现其速度、力量、耐力和敏捷性。轮滑运动在世界各地都有大批爱好者，是一项娱乐性很强和普及很广的运动形式。



一、轮滑运动相关术语

- (1) 前滑：正对滑行方向，向前滑行。
- (2) 后滑：背对滑行方向，向后滑行。
- (3) 滑足：在地面上滑行的脚。
- (4) 浮足：在滑行过程中，离开地面的脚。
- (5) 刃：轮滑鞋底装有几个小轮子，当人体向内或向外倾斜时，身体重心偏移到轮子的不同部位，这些不同的部位称为轮子的刃。
- (6) 平刃：当人体直立时，体重均匀地分配在每个轮子上，支撑重心的轮子的正底部称为平刃。
- (7) 内刃：单排轮滑鞋支撑重心或用力的轮子内侧部分，双排轮滑鞋两个内侧轮子，称为内刃。
- (8) 外刃：单排轮滑鞋支撑重心或用力的轮子外侧部分，双排轮滑鞋两个外侧轮子，称为外刃。
- (9) 双平刃滑行：两脚以对称支撑重心的方式用平刃滑行的滑行方法。
- (10) 双内刃滑行：两脚以对称支撑重心的方式用内刃滑行的滑行方法。
- (11) 双外刃滑行：两脚以对称支撑重心的方式用外刃滑行的滑行方法。
- (12) 双前内刃滑行：两脚以对称支撑重心的方式，用轮子的前部内刃滑行的滑行方法。
- (13) 双前外刃滑行：两脚以对称支撑重心的方式，用轮子的前部外刃滑行的滑行方法。
- (14) 双后内刃滑行：两脚以对称支撑重心的方式，用轮子的后部内刃滑行的滑行方法。
- (15) 双后外刃滑行：两脚以对称支撑重心的方式，用轮子的后部外刃滑行的滑行方法。
- (16) 左平刃滑行：左腿支撑重心，左脚以平刃滑行的滑行方法。
- (17) 右平刃滑行：右腿支撑重心，右脚以平刃滑行的滑行方法。
- (18) 左内刃滑行：左腿支撑重心，左脚以内刃滑行的滑行方法。
- (19) 右内刃滑行：右腿支撑重心，右脚以内刃滑行的滑行方法。

(20) 左外刃滑行：左腿支撑重心，左脚以外刃滑行的滑行方法。

(21) 右外刃滑行：右腿支撑重心，右脚以外刃滑行的滑行方法。

(22) 左前内刃滑行：左腿支撑重心，左脚以轮子的前部（单排轮滑鞋）或前部轮子（双排轮滑鞋）的内刃滑行、做支撑或用力的滑行方法。

(23) 右前内刃滑行：右腿支撑重心，右脚以轮子的前部（单排轮滑鞋）或前部轮子（双排轮滑鞋）的内刃滑行、做支撑或用力的滑行方法。

(24) 左前外刃滑行：左腿支撑重心，左脚以轮子的前部（单排轮滑鞋）或前部轮子（双排轮滑鞋）的外刃滑行、做支撑或用力的滑行方法。

(25) 右前外刃滑行：右腿支撑重心，右脚以轮子的前部（单排轮滑鞋）或前部轮子（双排轮滑鞋）的外刃滑行、做支撑或用力的滑行方法。

(26) 左后内刃滑行：左腿支撑重心，左脚以轮子的后部（单排轮滑鞋）或后部轮子（双排轮滑鞋）的内刃滑行、做支撑或用力的滑行方法。

(27) 右后内刃滑行：右腿支撑重心，右脚以轮子的后部（单排轮滑鞋）或后部轮子（双排轮滑鞋）的内刃滑行、做支撑或用力的滑行方法。

(28) 左后外刃滑行：左腿支撑重心，左脚以轮子的后部（单排轮滑鞋）或后部轮子（双排轮滑鞋）的外刃滑行、做支撑或用力的滑行方法。

(29) 右后外刃滑行：右腿支撑重心，右脚以轮子的后部（单排轮滑鞋）或后部轮子（双排轮滑鞋）的外刃滑行、做支撑或用力的滑行方法。

(30) 纵轴：将两个或两个以上的圆构成的图形，纵向分为对称的两个或两个以上半圆的那一条线。

(31) 横轴：将两个圆构成的图形，沿两圆相切处，将两圆分为对等的一条线。

(32) 封口：在花样滑行的线路中，两圆或三圆图形的切点处，即纵轴与横轴的交叉点处称为封口。



二、轮滑运动的起源

轮滑运动是从滑冰运动过渡而来的。据有关资料记载，滑轮在18世纪由一个不知名的荷兰人发明。最初，这个荷兰的滑冰运动员为了在不结冰的季节继续进行训练，尝试把木线轴安装在皮鞋下，在平坦的地面上滑行。他在经历不断失败和改进后终于取得成功，创造了用轮子鞋“滑冰”的历史，从此，轮滑运动在欧洲诞生、兴起并得到了较快的发展。

1860年，比利时的一位技工和一位乐器制造工人制作了一双轮滑鞋，但是当他们把自己的杰作带到英国伦敦的世界博览会上热情地展示给伦敦的观众时，出现了意外：他们由于无法“刹车”而打破了一面大镜子，自己也受了伤。由此，轮滑运动被视为一项“危险的运动”而遭到冷落。

1861年，轮滑项目在巴黎世界博览会上的精彩表演，确立了其在体育运动大家庭中的地位。

真正的轮滑是由美国的詹姆斯·普利姆普顿于1863年发明的，他创造性地用金属轮子代替木质轮

子，使轮滑鞋滑行起来具有更多的优越性，深受大家欢迎。他的发明推动了各国轮滑运动的发展，他也由此发了大财。

1866年，詹姆斯在纽约投资开办了第一个室内轮滑场，并敦促纽约轮滑运动协会将轮滑运动首次列入体育运动的正式比赛项目。与此同时，轮滑运动迅速传到欧洲各国。

1875—1937年，滑冰运动对轮滑运动影响很大。轮滑运动逐渐演变为花样轮滑、速度轮滑和轮滑球三种运动项目。



三、轮滑运动的种类

当前世界流行的轮滑运动种类大致有以下几种。

1. 刷街

刷街是直排轮滑运动最流行的形式（图1-1）。很多人把轮滑当作一种健身的方式，就像跑步一样。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，也算是一种户外活动，它与街道竞速轮滑的区别在于并不追求速度，距离更长一些。



图1-1

2. 极限轮滑

极限轮滑讲究的是高难度，非常刺激，高手们的动作常常令人瞠目结舌（图1-2）。它包括“街区”和“U形池”两种形式。高手们通过各种技巧演绎着自己对“极限”的理解。

3. 轮滑球

滑轮球有两种玩法。早期的轮滑球近似穿着轮滑鞋打曲棍球。鞋是双排轮结构，球杆与曲棍球杆非常像。现在开展更多的是直排轮滑轮球，无论是从装备器材上还是从打法上，都更接近冰球（图1-3）。



图1-2



图1-3

4. 自由式轮滑

自由式轮滑起源于欧洲，不过开展了数十年时间。它最大的特点是自由，没有固定的场地，没有特定的技术，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（图1-4）。这种新颖的反映现代轮滑发展趋势的玩法，在欧洲已经成为目前都市轮滑精神的象征。

5. 竞速轮滑

竞速轮滑又称速度轮滑，顾名思义，它和滑冰运动的速滑极为相似，就是在各种赛道上比赛谁滑得更快（图1-5）。竞速轮滑有很多种项目，室内的、室外的，短距离的、中距离的和长距离的。无论哪一种比赛，滑行者都要按照统一的规则完成全部赛程，依据时间的长短来确定名次。



图1-4



图1-5

6. 平花轮滑

平花轮滑突出技巧，是当今最平民化的一个轮滑运动项目（图1-6）。它分为两种玩法，即花式绕桩和速度绕桩，前者注重滑行者的动作技巧，后者则更看重绕桩的速度。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也在用他们的技术演绎着精彩。

7. 刹停

刹停是一种很特殊的玩法，简单地讲，就是用各种技巧让自己从滑行中停下来，真正看过高手们表演的人，无不为其精彩绝伦的表演而拍手叫好（图1-7）。



图1-6

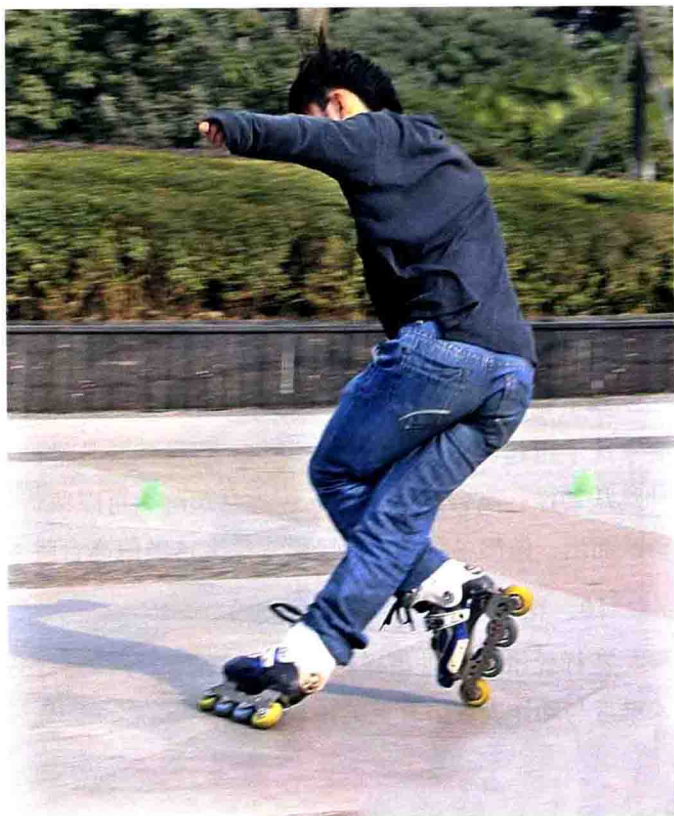


图1-7

8. 速降

速降是指从山上快速滑向山下终点的过程（图1-8）。从山上冲下的时速可达七八十千米，如果不是训练有素的滑行者，根本无法承受这样的速度和冲击力。其风险系数和难度系数之高，即便是对一个速降高手也是一种挑战。速降轮滑开展得最好的地区是欧洲，但是出于安全考虑，一些国家也通过立法禁止滑行者公共道路上玩速降。



图1-8

9. 跳跃

穿上轮滑鞋跳跃也是一种玩法（图1-9），包括：花样跳跃、特技跳跃、高台跳跃和跳水。花样跳跃要求选手腾起在空中做出各种动作；特技跳跃是借助一些物体（如栏杆、自行车、绳子、台阶等）做各种跳跃动作；高台跳跃是指通过跳台起跳，可以跳得更高，从而做出更加复杂的动作；跳水就是从跳台腾跃而出，做出各种动作后坠落水中，这类似高台跳水运动。

10. 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，花样轮滑与花样滑冰有许多相似之处，都是技术难度与动作表现力并重的项目（图1-10）。



图1-9



图1-10

11. 轮滑篮球

与篮球一样，轮滑篮球也起源于美国。它的竞赛形式与篮球的“斗牛”无二，不同的是要穿上轮滑鞋。就技术性而言，轮滑篮球对于急停和变向技术要求较高（图1-11）。



图1-11

12. 轮滑舞

轮滑舞结合了轮滑与街舞等舞蹈的特点，在技术上对体能、轮滑基本功、街舞的基本舞步都有较高的要求（图1-12）。当然，最重要的还是舞者要有超一流的表现力。

13. 越野轮滑

越野轮滑可谓是绝对越野型的轮滑运动，需要使用特殊鞋具，其上有2个或3个轮子，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，便于爬山。鞋身为坚固的硬合成材料，以适应野外环境，同时保护选手的双脚。