



丛书主编
杨斌 陈捷

YOUER LUNHUA

幼儿轮滑

王岐富 刘勇◎编著



湖南师范大学出版社

本书为湖南省教育科学规划课题“湖南民族传统体育课程的艺术化教学模式研究”(课题编号:XJK014CTW022)和湖南省高校教育教学改革研究项目“初中起点六年制本科学前教育专业体育课程体系的构建与实证研究”(课题编号:2015633)研究成果



丛书主编

杨斌 陈捷

幼儿轮滑

王岐富 刘勇◎编著



湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿轮滑 / 王岐富, 刘勇编著. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2017. 7

ISBN 978 - 7 - 5648 - 2768 - 7

I. ①幼… II. ①王…②刘… III. ①滑轮滑冰—儿童读物 IV. ①G862. 8 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 326772 号

YOUERLUNHUA

幼儿轮滑

王岐富 刘 勇 编著

◇组稿编辑: 廖小刚

◇责任编辑: 廖小刚 朱美琳

◇责任校对: 孙雪姣

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731-88873071 88873070 传真/0731-88872636

◇经销: 湖南省新华书店

◇印刷: 长沙超峰印刷有限公司

◇开本: 710mm × 1000mm 1/16 开

◇印张: 11.5

◇字数: 185 千字

◇版次: 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

◇书号: ISBN 978 - 7 - 5648 - 2768 - 7

◇定价: 30.00 元

编委会

丛书主编

杨 斌 陈 捷

丛书副主编

郭剑华 周 亮 王 可 周强猛 宋彩珍

编写人员

谭 蕾	张 华	刘桂平	姚建军	李畅江
黄 洲	黄 虹	尹俊卿	谢松林	曹 辉
赵先甲	张利芳	郭远盘	陈 向	陈智峰
龚 梅	王岐富	伍施蓉	唐正元	梁 樑
喻 业	王天乐	龚涵睿	刘迪君	梁冠琦
刘 勇	韩 凯	丁曜东	夏晓璇	莫冰莉
王 冠	吉 辉	万忠伟	王小泽	熊景辉
欧阳敏	刘红星	董小曼	贺 卫	胡煜豪
刘金鹏	李 鹏	胡 坤	罗 汉	白 霖
张 晟	童 腾	吴 健	张定坤	莫文琦
彭高玉	蒋弼鑫	曾定发	李 鳌	

总 序

人生在世，为何而来？我的答案是：为追求真正的幸福而来。追求真正的幸福，就是对至真、至善、至美的向往与靠近。

幸福源自健康，生命在于运动。体育对于增强体质，锤炼意志，培养乐观向上、积极进取的人生态度，促进人的全面发展，具有不可替代的独特作用。

1917年，毛泽东在《新青年》上发表《体育之研究》的文章，提出了著名的主张——“欲文明其精神，先自野蛮其体魄”。毛主席的老师、杰出的教育家徐特立先生特别重视体育，大力倡导“三育并举、身心并完”，“劳力与劳心并进、手和脑并用”，以“造成一定立场、一定方向又无限生动发展的人格”。

“人生百年，立于幼学。”幼儿时期是人生的奠基阶段，健康的身体素质是幼儿鸿蒙初开的根本保障。体育不仅有利于幼儿大脑的发育，智力的开发，幼儿基本运动能力的形成和发展，而且有利于培育幼儿健全的人格，增强幼儿的自信心，提高幼儿的合作和社会交往能力，促进幼儿的个性发展和社会化发展。

开展好幼儿体育教学，是落实《3-6岁儿童学习与

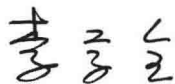
发展指南》的必然要求和重要举措。幼儿体育教学是一项集教学智慧、艺术才华和组织能力于一体的科学活动，要求教师合理把握活动的强度和密度，活动的内容设计、组织方式要符合幼儿的年龄特点；要从幼儿的主体地位出发，灵活运用教学策略，掌握好运动技能的“梯度”，循序渐进地为幼儿创造不断挑战的空间；要根据幼儿的思维特点，创设适宜的教学情境，将知识技能具体化、形象化，最大限度地激发幼儿学习的积极性、主动性和创造性；要以发展的眼光看待幼儿，全面评价活动开展，不断巩固教学成果。

作为徐特立先生亲手创办的百年师范、全国学前教育界的品牌学校，长沙师范学院致力于促进儿童全面健康成长，形成了“全面、系统服务学前教育，全方位培养优质学前教育人才”的鲜明办学特色。学校体育系的老师们，主动服务儿童的身心发展，积极探索实践，精心编写了包括《幼儿篮球》《幼儿基本体操》《幼儿足球》《幼儿健美操》《幼儿武术》《幼儿体育舞蹈》《幼儿轮滑》《幼儿体育游戏》等在内的系列幼儿体育教材。这一“破天荒”之举，既是学校专业建设的可喜成果，也是学前教育界的重要收获。

本系列教材融科学性、专业性、实用性为一体，遵循了幼儿身心发展的基本规律，体现了体育教学的特点要求：其一，理论教育与实际操作相结合，体育锻炼与游戏活动合二为一，知识性与趣味性兼而有之；其二，以快乐体育作为教学的出发点，内容浅显易懂、简洁明了；其三，创新内容编排，打破了以往体育教材重理论轻案例的传统模式。

生命可贵，健康第一；体育有益健康，健康增进幸福。我一直提倡，养成良好的运动习惯要“从娃娃抓起”，一个人一辈子要培养一两种运动爱好，最好具有一项以上运动特长。我衷心地希望，这套“探索性”教材的出版、应用和进一步完善，能够促使我们更加深入地去了解儿童、研究儿童、通达儿童的心灵，推动幼儿体育教学的改革发展，引领广大幼儿通过接受适当的体育锻炼、参加丰富多样的体育活动，充分享受运动的乐趣，感悟体育的精神，为创造美好未来、幸福人生持续提供丰沛的活力源泉。

是为序。



2017年5月

前 言

幼儿是祖国的未来和希望，学前教育作为终身学习的开端，对人生一生的发展具有重要的奠基作用。幼儿体育活动属于健康领域的学习内容，它既是学校阶段体育教育前的预备阶段，也是推进幼儿素质教育的突破口。教育部颁布的《幼儿园教育指导纲要（试行）》指出：“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。树立正确的健康观念，在重视幼儿身体健康的同时，要高度重视幼儿的心理健康。”同时，教育部制定的《3-6岁儿童学习与发展指南》将幼儿健康教育列为幼儿园诸多教育任务中极为重要的一项。幼儿园健康教育不仅关系到幼儿当前的健康状况，而且还会对其未来的发展乃至一生的健康产生重要、深远的影响。

健康的身体是实施幼儿全面发展教育的物质基础和前提。根据《幼儿园教育指导纲要（试行）》和《3-6岁儿童学习与发展指南》的要求，鼓励幼儿进行跑跳、钻爬、攀登、投掷、运球等活动，发展幼儿动作的协调性和灵活性。而轮滑运动则涵盖了滑行、跳、爬、滚等多种身体运动形式，且运动强度较大，因此，它能全面、有效、综合地促进孩子身体素质和身体机能的全面发展。与其他运动项目相比，轮滑运动的形式多样，具有更强的参与性、趣味性、应变性、娱乐性和竞技性等。幼儿轮滑运动集娱乐性、趣味性、健身性为一体，非常符合3~6岁幼儿的生理、心理特征，能够帮助幼儿园完成《3-

6岁儿童学习与发展指南》所要求达到的健康教育目标。

随着轮滑运动的蓬勃发展，幼儿轮滑逐渐进入人们的视野。然而现在幼儿园大多数教师对轮滑和幼儿轮滑不熟悉，幼儿园轮滑教学只停留在基础的滑行上。而单调重复的滑行活动会降低幼儿学习轮滑的质量和兴趣。另外，幼儿园教师由于不了解轮滑教学，因此也无法根据轮滑运动的特点制定轮滑球教学计划，形成不了较为系统的幼儿轮滑特色课程。因此，加强对幼儿轮滑运动的研究就显得十分必要。为了推动轮滑运动在幼儿园体育教育中的普及和推广，我们编写了本书，旨在传播观念，帮助幼儿园教师以及幼儿轮滑教育工作者科学地开展幼儿轮滑启蒙教学活动，助力中国轮滑事业的蓬勃发展。

本书作为湖南省教育科学规划课题“湖南民族传统体育课程的艺术化教学模式研究”（课题编号：XJK014CTW022）和湖南省高校教育教学改革研究项目“初中起点六年制本科学前教育专业体育课程体系的构建与实证研究”（课题编号：2015633）的研究成果，融知识性、科学性、专业性和实用性为一体，内容丰富、设计全面，不但可作为高等师范院校体育教育本科专业学前方向人才培养的教材，也可作为幼儿园教师、幼儿轮滑教育工作者开展轮滑教学活动和广大读者了解幼儿轮滑理论与实践的参考用书。

本书在编写过程中，蒋弼鑫、曾定发、李鳌给予了大力支持；得到了湖南师范大学出版社、长沙市机关第三幼儿园、万婴教育集团等单位的关注与帮助，在此一并致以衷心的感谢。同时，参考了有关的著作和文章，借鉴和引用了一些同仁的研究成果，在此谨向这些作者表示谢意。

对幼儿体育活动内容的研究刚刚起步，尚有很多问题需要从理论到实践进行深入的科学探索。我们在研究过程中做了大量尝试及探索，取得了一定的成果。由于我们水平有限，肯定有不少需要完善及补充的地方，疏漏和不妥之处在所难免，敬请有关专家及广大学前教育工作者、幼儿园教师批评指正。

编 者

2017年3月

目 录

第一章 轮滑运动概述	(001)
第一节 轮滑项目起源	(001)
第二节 轮滑项目内涵与分类	(003)
第三节 轮滑基本技巧	(011)
第四节 轮滑基本练习内容	(012)
第五节 轮滑运动的安全事项与损伤处理	(018)
第二章 轮滑运动基本知识	(025)
第一节 轮滑运动场地	(025)
第二节 轮滑运动器材	(028)
第三节 轮滑鞋的性能	(032)
第四节 轮滑运动术语	(033)
第三章 幼儿轮滑概述	(036)
第一节 幼儿轮滑缘起	(036)
第二节 幼儿轮滑项目内涵	(037)
第三节 幼儿轮滑教学方法与步骤	(041)
第四节 幼儿轮滑教学课时案例	(044)
第五节 幼儿轮滑教学注意事项	(045)
第四章 幼儿身心发展特点及体育教学规律	(049)
第一节 3~4 岁幼儿身心发展特点	(049)

第二节	4~5 岁幼儿身心发展特点	(051)
第三节	5~6 岁幼儿身心发展特点	(053)
第五章	小班轮滑教学活动	(056)
第一节	小班幼儿轮滑教学总概	(056)
第二节	轮滑准备	(057)
第三节	轮滑摔跤	(060)
第四节	基本滑行	(062)
第六章	中班轮滑教学活动	(066)
第一节	中班幼儿轮滑教学总概	(066)
第二节	葫芦滑行	(067)
第三节	刹车	(070)
第四节	双鱼滑行	(073)
第七章	大班轮滑教学活动	(077)
第一节	大班幼儿轮滑教学总概	(077)
第二节	剪刀滑行	(079)
第三节	蛇字滑行	(081)
第四节	蟹步滑行	(084)
第五节	尼尔森滑行	(085)
第六节	玛丽滑行	(088)
第七节	攀藤滑行	(089)
第八章	幼儿轮滑游戏创编与实例	(091)
第一节	幼儿轮滑游戏概述	(091)
第二节	幼儿轮滑游戏创编	(095)
第三节	幼儿轮滑游戏实例	(100)
第九章	幼儿轮滑教案实例	(106)
附录		(116)
附录一	速度轮滑竞赛规则及裁判法	(116)
附录二	自由式轮滑竞赛规则和裁判通则	(128)
附录三	幼儿轮滑竞赛规则及裁判法	(165)

第一章 轮滑运动概述

第一节 轮滑项目起源

一、基本概念

轮滑原本作为一项极限运动被引入中国，可近年来这项运动已经逐步民众化，渐渐深入到我们生活当中，被广大群众所接触和喜欢。小到几岁孩童，大到六七十岁老人，对这项运动喜爱不已。人们越来越多地接触轮滑、滑板以及活力板等项目，此类运动常常给人带来帅气和潇洒的感觉，让人们在玩的过程中尽情地感受刺激与个人成就感。因此，轮滑既是一项休闲运动，也是一项竞技项目，随着它的不断完善，现今世界已形成多个轮滑竞技项目。

轮滑（Roller Skating）又称滚轴溜冰、滑旱冰，是穿着带滚轮的特制鞋在坚硬的场地上滑行的运动。目前多数滚轴溜冰者主要使用直排轮，因此直排轮也几乎成了轮滑运动的代名词。现代轮滑又可分为速度轮滑、花样轮滑和轮滑球等几大项目。除此之外，极限轮滑也是极具代表的一个项目，它利用 U 形台、滑竿等表演各种各样惊险、复杂的动作，分街道赛和

半管赛，它也是轮滑竞技项目中最吸引人的一项。

二、轮滑项目的起源

轮滑运动的起源可以追溯到8世纪，据说是一个不知名的荷兰人最先发明了滚轴溜冰。1760年，一个叫默林的比利时人将很小的木轮子安在鞋上滑行。1800年，为了在夏天能够继续进行溜冰练习，德国人将木轮子安装到冰鞋上。最早的滚轴溜冰鞋于1818年诞生于德国柏林，很快在法国巴黎的大街上也现了滚轴溜冰。然而在英国，这种运动被称为溜冰。这个时期，轮滑还只能直行，不能转弯，也没用制动的装置。18世纪60年代，出现了两轮（前后）溜冰的记载，但这种鞋很难控制滑行。1863年，美国人詹姆斯·普利姆普顿发明了一种有转动装置的鞋，从而推动了各国轮滑运动的发展。这种鞋能够转动，而且能控制，为此也带来了最早的轮滑运动热潮。

1866年，詹姆斯在纽约投资开办了第一个室内滚轴溜冰场，成立了纽约轮滑运动协会，并开展轮滑比赛。到1884年，美国人理查森和雷蒙德发明了滚珠轴承，这对改进滚轴溜冰运动的技术起到了极大的推动作用。1892年4月1日，国际轮滑组织在瑞士成立，总部设在美国。20世纪初，轮滑运动在美国和欧洲进一步发展，一些国家纷纷成立了速度轮滑俱乐部。英国于1908年修建了世界上最大的轮滑场。

1924年4月21日，德国、法国、英国和瑞士4国的11名代表相约在瑞士的蒙特勒市，成立了世界上最早的“国际滚轮溜冰联合会”。随着这项运动的发展，1940年4月28日，在罗马举行的第四十三届国际奥林匹克委员会会议上，正式承认了轮滑运动项目的国际联合会，从此轮滑运动在世界各国得以广泛开展，尤其是在欧美各国。自1936年首次在瑞士举行了世界轮滑锦标赛后，国际滚轮溜冰联合会决定，每年举行一次世界速度轮滑锦标赛（包括场地赛和公路赛）、一次世界花样轮滑锦标赛、一次世界轮滑球锦标赛等。

1952年，国际滚轴溜冰联合会第三十六次例会通过决议，正式更名为“国际轮滑联合会”。1977年国际轮滑联合会（FIRS）成为国际奥委会的正式成员。1980年9月，国际轮滑联合会第三十六次例会通过决议，正式接纳中华人民共和国轮滑协会为该联合会的正式会员。目前国际轮滑联合

会共有 48 个会员协会。

轮滑运动于 19 世纪传入我国，当时仅出现于沿海个别城市，只作为娱乐活动。直到 20 世纪 80 年代初期我国才有正式比赛出现，比赛项目只有速度轮滑、花样轮滑和轮滑球。我国于 1980 年成立中国轮滑协会，并于同年加入国际轮滑联合会，1983 年成立中国轮滑协会，1985 年加入亚洲轮滑联盟，从 1985 年起参加国际比赛。虽然起步晚，但是我国轮滑运动员在 1989 年举行的第三届亚洲轮滑锦标赛的速度轮滑项目取得了银牌和铜牌的好成绩。

第二节 轮滑项目内涵与分类

一、轮滑的概念

轮滑曾经有很多汉化版本：旱冰、溜冰、滑冰、滚轴溜冰，但是今天，我们统一叫轮滑，但并不否定之前的叫法，因为这些都是正确的。轮滑是很棒的代步工具，如果选对了类型，双排轮滑和单排轮滑都是可以刷街的，双排轮滑的代步是和长板不分伯仲的。所有轮滑鞋代步中，速滑鞋的刷街性能最为实用。

二、轮滑的特性

1. 娱乐性

轮滑有很强的娱乐性，从速度或技术上都很有趣，并且既可以个人单独练习也可以群体游戏。所以无论是平时休闲运动抑或朋友、同学之间举行的小型比赛，轮滑运动，都可使人们从平时紧张、繁重的学习和工作中解脱出来，达到身心放松的目的。

2. 环保性

轮滑运动本身不会产生任何污染，其倡导了健康的环保理念，是一项时尚的健康运动。

3. 健身性

轮滑是一项全身性运动，它能促进心脑血管系统和呼吸系统机能的改善和代谢作用的加强，例如，能增强臂、腿、腰、腹等各处肌肉的力量和身体各个关节的灵活性，特别是对平衡能力的掌握有很大的帮助。同时，轮滑也是一项健康的有氧运动，一般来说轮滑的最大氧气消耗量（测量运动强度的基准）是跑步的90%，这属于典型的有氧运动，可以达到强化心血管和燃烧脂肪的效果。所以，也有越来越多的女性把轮滑作为一项改善体形、减肥塑身的运动。

4. 工具性

除了上述的特性外，轮滑还具有很多体育项目所不具备的一个特性，就是它可以当作交通工具。一般情况下，在平整的路面上，轮滑可以代步成为交通工具。在交通越来越拥挤的今天，轮滑已经成为一种流行的交通工具。当然，还是要提醒大家，滑着轮滑穿梭于车来人往的大街上时，一定要注意交通安全。

5. 安全性

作为一种非常受欢迎的运动，轮滑除了拥有极限运动所具有的娱乐性和刺激性外，还有着较强的安全性。美国麻省大学在最近的研究报告中，提出了一项惊人的发现：直排轮滑运动对关节所造成的冲击力较跑步对关节的冲击力约低50%。这主要是因为滑轮滑与跑步不一样，轮滑踏步的时候引起轮子的转动，采用聚氨酯制成的弹性的轮子对关节冲击很小，因此老年人和小孩子也适合这项运动。戴上头盔和护具后，摔倒受伤的危险性很小。

6. 经济性

轮滑作为一项简单经济的运动，大家在玩的时候除了初学时需要准备轮滑鞋和护具外，几乎不用再花费其他费用，这些运动器材的使用寿命也很长，无需一直更换。而且轮滑不像游泳、网球等运动一样，需要特定的运动场所，需要花费一笔价格不菲的会员费，办理会员卡进入专业场所练习等。

7. 方便性

轮滑不需要特定的运动场地，甚至有专门在公路上举办的轮滑公路赛

等赛事，这些都展现出了轮滑这项运动的方便性；同时，轮滑的另一大特点就是环保，既不消耗能源也不造成环境污染。

8. 刺激性

虽然轮滑是危险系数较低的一项极限运动，但这其实仅限于对业余休闲的玩家讲的，例如极限轮滑仍是一项非常具有挑战与刺激的运动。极限轮滑主要分为街式极限轮滑和专业场地极限轮滑，而专业场地的比赛又可以分为道具赛和半管赛。这些比赛主要是做些危险动作，比如下梯、跳台、空中动作。评委根据动作的难度和完成情况来评分，在观众大饱眼福的同时也绝对能让你体会到轮滑无与伦比的刺激性。

9. 观赏性

花样轮滑的出现最初是为了进行花样滑冰的训练，所以二者的观赏性也几乎相当。轮滑的另一个项目——平地花式轮滑同样极具观赏性。进行平地花式轮滑时，运动员穿着轮滑鞋，运用各种灵活多变的步法绕过放置在地上的障碍物，动作敏捷、灵巧，往往让观众惊叹不已，掌声不断。而速度轮滑则与跑步类似，更注重的是速度，以至于在轮滑的三个单项中是观赏性相对较差的一项，但由于运动的高速度和高难度，速度轮滑看起来仍是非常精彩。

三、轮滑项目的分类

轮滑运动可分为极限轮滑、速度轮滑、花样轮滑、轮滑球、轮滑舞蹈、休闲轮滑、自由式轮滑等。虽说都是轮滑，但不同项目给参与者带来的感觉是不同。随着它的不断完善，目前已形成多项轮滑竞技项目。

1. 极限轮滑

(1) 极限轮滑简介

极限轮滑 (Aggressive Skating) 也叫特技轮滑，玩极限轮滑的人被称为 Roller Blading。按个人意愿与习惯可以选用直排或双排极限轮滑鞋，极限轮滑为年轻人所追捧，主要分为 FSK (自由轮滑) 和专业场地，专业场地分道具赛和半管 (U 型池)。

(2) 极限轮滑特点

极限轮滑一开始的时候都是使用双排极限轮滑鞋，后来独立发展出单排极限轮滑，拥有了独立的赛事，成为了新兴热门项目。双排极限轮滑和

单排极限轮滑玩家不同，在追求技巧上的超越的同时，世界范围内的双排极限轮滑玩家都致力于改装自己的双排极限轮滑鞋。由于原装极限轮滑鞋的滑块部分为金属板，所以国外玩家都自己使用定制尼龙改装的滑块安装于双排极限轮滑上，更有甚者直接使用长方形枫木板，加装双翘滑板桥和尼龙滑块，那自己制作的双排极限轮滑鞋，这样卡台性能极佳，还能有效地提高抓地力，让人更安全地享受极限轮滑带来的快感。

（3）极限轮滑的竞赛项目分类

主要分为街式和专业场地，专业场地分道具赛、街道赛和半管（U 型池）。

2. 速度轮滑

（1）速度轮滑简介

速度轮滑（Speed Roller Skating）属于周期性耐久力竞速运动项目。超长距离和长距离是速度轮滑运动的基础项目，短距离是核心项目。为此，在实施训练中抓两头（长、短）项目带中间项目的训练指导思想，能更有效地提高培养运动员的成才率和团队乃至国家的整体实力。在培养优秀速度轮滑运动选手的训练中，应遵循以有氧代谢与无氧代谢混合功能为主的原则，结合不同项目对有氧代谢和无氧代谢需求比例的差异进行有针对性的身体专项机能训练。

（2）速度轮滑的特点

①身体呈蹲姿：速度轮滑的滑跑姿势为蹲姿，团身，使身体呈流线型，以减小阻力。

②支点不固定：速度轮滑是比速度，初学者更容易体会到，在滑行的过程中无法在身体下面找到有效的支点，重心难以控制。

③向侧后用力蹬地：这就是速度轮滑与走跑的不同之处。平时我们向前运动走或跑是向后用力，而速度轮滑是向侧用力，速度越快，越接近向侧用力。因此学习轮滑要养成向侧用力蹬地的习惯。

（3）速度轮滑的竞赛项目分类

以单排、双排轮滑鞋为比赛工具的竞赛项目，分为场地跑道比赛和公路比赛两种。场地跑道像自行车一样呈盆形。

场地轮滑比赛项目有：300 米、500 米、1000 米、1500 米、2000 米、

3000 米、5000 米、10000 米、20000 米、30000 米、42000 米、50000 米单人计时赛和接力赛。

世界锦标赛场地跑道正式比赛项目有：男子 1000 米、5000 米、10000 米、20000 米 4 项以及女子 500 米、3000 米、5000 米 3 项。

公路速度轮滑比赛项目有：300 米、500 米、1000 米、1500 米、2000 米、3000 米、5000 米、10000 米、15000 米、20000 米、30000 米、50000 米单人计时赛和接力赛，还包括女子 21000 米半程马拉松赛、男子 42000 米马拉松赛项目。

3. 花样轮滑

(1) 花样轮滑简介

花样轮滑是运动员脚穿轮滑鞋，在轮滑场地内，在音乐的伴随下，进行各种曲线、步伐、跳跃、转体、旋转、舞蹈动作的滑行，是一项体育与艺术紧密结合的表演性运动项目。

(2) 花样轮滑的特点

花样轮滑是体育与艺术相结合的项目，它不仅要求具有高超的技巧，还要求必须有高度的艺术表现力和创造力。花样轮滑的整个过程必须与音乐紧密结合，并清楚深刻地表现出音乐的主题。运动员穿着轮滑鞋在地面上做的跳跃、旋转、步法等各种动作，不掌握平衡是难以实现的。无论是陆地上的旋转还是空中的旋转，花样轮滑自始至终都有“转”的动作，确切地说，花样轮滑的核心是旋转。由于花样轮滑比赛是每个人单独出场完成成套动作，因此选手要求战胜自我，有良好的心理稳定性，发挥个人最高水平，完成高质量的动作。

(3) 花样轮滑的竞赛项目分类

花样轮滑分为规定图形滑、自由滑、双人滑和双人舞 4 个项目。比赛在不小于 50 米长、25 米宽的场地上进行。参赛各队每项比赛可以有 3 人参加，男女总计 12 人。根据动作的难易程度、舞姿的优美程度打分确定胜方。

4. 轮滑球

(1) 轮滑球简介

轮滑球的外形看上去像是冰球和曲棍球的结合体，打法同冰球相似，