

怎样

溜旱冰



人民體育出版社

怎样溜旱冰

申杰之 著

人民体育出版社

怎样溜旱冰

申杰之 著

人民体育出版社出版

北京市大郊李印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/32 45千 印张2

1982年11月第1版 1982年11月第1次印刷

印数：1—85,000册

责任编辑：刘沂 封面设计：张继国

统一书号：7015·2058 定价：0.23元

写 在 前 面

朋友，你看过杂技团演出的溜冰节目吗？在一个直径约2米的圆桌上，用十二只花瓶摆成梅花桩，演员穿着一双滑轮鞋，在距离仅40厘米的花瓶间，前后左右往返纵横，轻巧灵活，进退自如；一会儿两名演员同时上台，在圆桌上时而旋转飞人，时而仰倚鹤立，环环相扣，动作别致惊险……。这，就是本书要向大家介绍的旱冰运动。

旱冰运动在我国北方被称为旱冰轱辘运动，在我国南方则称为溜冰运动。目前，有许多城市开设了溜冰场，人们在业余时间和节假日去那里溜旱冰，锻炼身体。

旱冰是一项国际性的体育运动，早在1815年，一位名叫加尔森的法国人，为了解决在夏天滑冰的问题，首先创造了用轱辘鞋滑冰，这就是最早的旱冰运动。1861年在巴黎世界博览会上出现了溜冰表演。1924年4月，英国、法国、德国和瑞士四国代表于瑞士的蒙特勒，成立了国际性旱冰组织。1925年这个组织正式取名为国际旱冰联合会，并组织了世界旱冰锦标赛。现在国际旱冰联合会每年举行一次国际比赛，设有速度溜冰、花样溜冰和旱冰球三个大项目。1980年9月，国际旱冰联合会第36次例会通过决议，接纳中华人民共和国旱冰协会为该联合会的正式成员。目前国际旱冰联合会共有38个会员协会。

近几年，旱冰运动在世界各地广泛开展起来。在西德已有两百多万人穿上了滑轮鞋，有踩着滑轮鞋去上班的，也有

登上它去买东西的。年轻的母亲手推婴儿车，脚踩滑轮鞋。调皮的儿童甚至脚踏滑轮鞋，以狗代马，让狗拉着他“飞驰”。有些城市还举办了花样溜冰表演和舞会。1980年在西德不来梅市举行的第一届旱冰的速度溜冰比赛，就有3000多人参加。这项运动在美国也得到了迅速的发展，现在有2800多万人参加。1979年7月，在波多黎各首府圣胡安举行的泛美运动会上，第一次把旱冰列为比赛项目，分花样、速度和冰球三个单项进行比赛。

旱冰运动在我国有较长的历史，19世纪30年代初期传入我国，不过当时主要是在沿海一带的城市开展，而且仅仅把它作为一项娱乐性的体育活动，并不普及。建国以后，上海、广州等地开设了不少溜冰场，这些溜冰场除了对爱好者开放以外，还经常开办训练班，建立以青少年为主体的溜冰队，经常进行表演，并把我国舞台上的“采茶扑蝶”、“荷花舞”、“扇舞”等民间舞蹈改编成溜冰舞，受到广大群众的好评。1964年旱冰首次被上海杂技团搬上舞台，经过艺术加工，使“溜冰”这个节目成为观众喜爱的保留节目。1978年底，旱冰运动进入了一个蓬勃发展的时期。现在全国各地已有40多个城镇开设了溜冰场，其中上海就有40多处，每天溜冰的人数达30000多人次。广大青少年参加这项运动，既锻炼了身体，又丰富了业余生活。

旱冰运动是一项有益于健康的体育活动。经常溜旱冰，能改善心血管系统和呼吸系统的机能，促进新陈代谢，增强臂、腿、腰和腹等部肌肉的力量和各个关节的灵活性，对锻炼协调性和平衡能力也有积极作用，同时还能培养勇敢顽强的意志品质。此外，这项活动不受场地大小的限制，不需要

其它辅助器材，只要有溜冰鞋和一块较平坦的场地就可以开展。溜冰又是一种趣味性较强的游戏，它富有竞争性和对抗性，因而具有极大的吸引力。

旱冰运动可以说是一项把速度、力量、技巧和舞蹈造型有机地结合在一起的运动，经常溜旱冰不仅能增强体质，而且还能充实业余生活，陶冶性情，结合各种优美的造型给人以美的享受。

旱冰运动已日益受到广大青少年的喜爱，各个溜冰场应从有益于健康出发，大力倡导以“五讲”“四美”为内容的文明礼貌活动。参加活动者应自觉遵守溜冰场的规定，共同维护公共秩序和讲究社会公德，以推动和促进群众性旱冰运动的开展和技术水平的提高。

目 录

初学溜冰	1
站立、踏步	1
前滑	2
后滑	4
横滑	6
停止	7
怎样做到安全溜旱冰	8
速度溜冰	9
保持正确的滑行姿势	9
起跑	10
摆臂	11
直道滑行	12
弯道滑行	13
冲刺	14
花样溜冰	15
步法	16
一、S形	16
二、8字形	17
三、3字形	22
平衡造型	24
一、单脚滑行中的平衡造型	24
二、双脚滑行中的平衡造型	28

跳跃.....	30
一、半周跳.....	30
二、一周跳.....	32
脚尖动作.....	33
一、脚尖曲线滑行.....	34
二、脚尖前后“八”字.....	36
三、脚尖转体.....	37
四、旋转.....	38
飞人.....	41
旱冰比赛简介.....	46
旱冰场的开放与管理.....	48
一、组织分工.....	48
二、场地设施.....	48
三、开放办法.....	48
旱冰鞋.....	50
旱冰场地.....	51

初 学 溜 冰

旱冰与滑冰相似，所不同的是旱冰用轴承轱辘代替冰刀。穿上四个轮子的溜冰鞋可以在地面上做各种溜冰动作。这里介绍有关溜旱冰的一些基础知识。

初学者应怎样选择溜冰鞋呢？溜冰鞋的大小是自己鞋底长度的四分之三左右，冰鞋的前轮在脚掌与大脚趾之间(图一)。将脚平放在溜冰鞋上，脚后跟紧靠冰鞋的后跟，用带子上下交叉把冰鞋扎实扎牢。扎带的松紧程度以脚感到舒适为好，太紧会影响脚部的血液循环，太松则旱冰鞋容易左右摇动，影响滑行。



图 一

站立、踏步

溜冰鞋的轮子前后滚动，不容易站稳，因此在穿好溜冰鞋后，左脚跟可紧靠在右脚的内侧，使两脚成“丁”字形慢慢站起，同时上体稍前倾，两膝微屈，眼看前方，两臂自然下垂。然后开始踏步。

身体重心放在左脚上，提起右脚向前，右脚四轮着地，重心随着右脚前移。再提起左脚向前，身体重心又移到左脚上。这样两脚轮换向前，身体就能慢慢前进了(图二)。

踏步时，步幅要小，抬腿要低，身体始终保持前倾，两膝

微屈，眼向前看，两臂自然地左右摆动，控制身体重心。

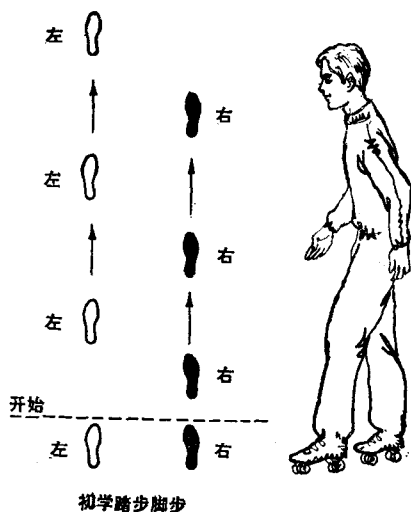


图 二

前 滑

掌握踏步动作后，可开始练习向前滑行。在踏步前进中，将左右两脚轮换向外侧后方蹬地，身体就能向前滑行了（图三）。也就是用右脚冰鞋内侧轮子向外侧后方蹬地，推动左脚向前滑行，身体重心落在左脚上（图四）。然后收右腿，右脚在靠近左脚内侧处着地，同时把重心移到右脚，再用左脚内侧轮子蹬地，推动右脚向前滑行。两脚轮换做上述动作。

在前滑中，身体重心随着两脚交替向左右移动。在滑行时，如感到两脚疲劳，可将两脚同时放在地上滑行。掌握了

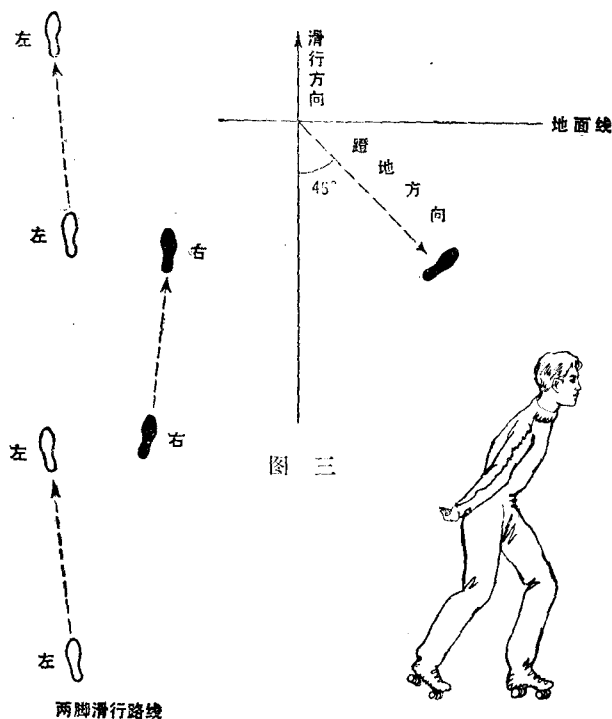


图 三

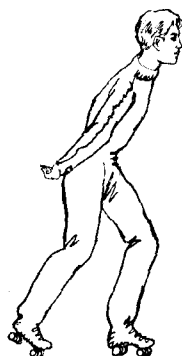


图 四

直线滑行基本动作后，就可以练习转弯动作了。

前滑的转弯是在上述动作基础上进行的，一般采用向前压步的方法（图五）。在前滑中，如果向左转弯，要先使身体重心落在左脚上，身体略向左方前倾，右脚向右侧后方蹬地后，收腿提到左脚的左前方，左脚再向右脚的右后方蹬地，推动右脚向左滑行，重心随即移到右脚上，上体略向左转。如果向右转弯，动作、方向正好相反。



图五 弯道滑行姿势

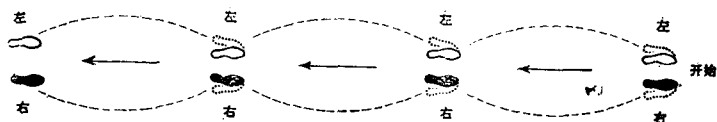
练习转弯时，两手伸出，两臂自然摆动，以保持身体平衡；两脚沿弧线向左前方或右前方滑行，身体不能过分倾斜，以免重心不稳而滑倒。初学者的步子不宜过大。先练弧度大的转弯，待掌握了动作要领后，再做弧度小的转弯练习，逐渐加大身体的倾斜度。

后 滑

初学后滑，可先练习两脚平行的后滑(也称倒溜葫芦)。

两脚平行站立，两膝微屈，两臂侧伸，身体重心在两脚的前脚掌上，眼看前方。两脚后轮稍用力向两边撇开，两脚之间的距离滑至肩宽时两腿再夹拢。两脚后轮将靠拢到一起时，两脚再同时向外撇开。这样双腿连续不断地向外撇开和向里夹拢，身体重心也随着向后移动，这样就能向后移动了(图六)。

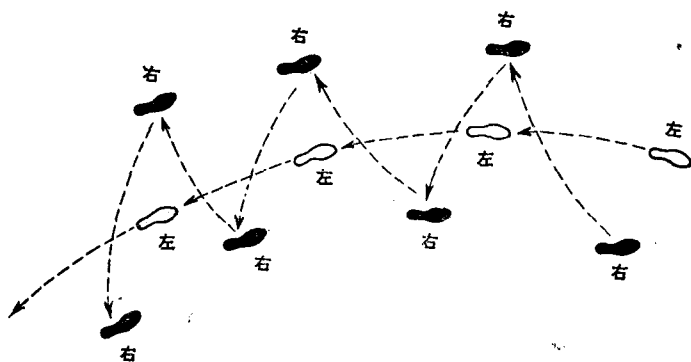
学会了两脚平行后滑，就可以试着将两脚前后分开重复



图六 两脚平行后滑(倒滑葫芦)

上述动作，身体重心仍放在两脚的前脚掌上，这样能提高向后滑的平衡能力。

学会了向后滑行，可以再练习向后转弯动作。向后转弯动作是在向后压步中进行的。首先，两脚前后分开后滑，左脚在前，右脚在后，身体重心在左脚上。右脚提起，在左脚的右后方落地，身体重心移到右脚上。用右脚四轮在左脚后方向左蹬，左膝弯曲，左脚移至右脚前，形成两脚交叉，身体重心移向左脚，上体略向右倾斜，右脚再移至左脚的右后方，重复上述动作，身体就向右后方转弯了(图七)。如要向左后方转弯，则两脚动作、方向相反。



图七 后溜转弯脚步

横 滑

横滑是旱冰花样滑的基础,要求两脚呈外八字形,脚尖向外,脚跟相对(图八),利用两脚向前后蹬地,推动身体侧向滑行。横滑时,上体略向前倾,两臂向左右自然伸开,靠大腿肌肉用力使两膝部与脚尖向左右张开。以向右侧滑行为例:两脚平行前滑,在右脚向前滑行的同时,左脚以前轮为圆心,左脚跟前移,与右脚跟相对,同时身体左转,向右滑行(图九)。左脚后轮向后蹬地,推动右脚滑行,左脚跟迅速紧跟右脚跟,这样连续做,使身体不断向侧前进(图十)。



图 八



图 九

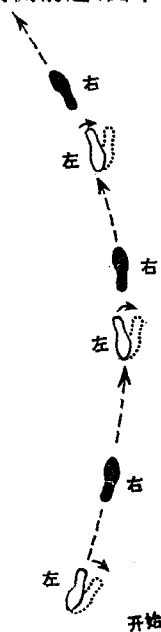


图 十

横滑产生惯性后，两脚保持横滑姿势不动，两膝稍伸直，腰部挺起，两臂向两侧自然伸出，可以成直线向左或向右滑行。向前横滑时，右脚尖的方向决定着滑行的方向：右脚尖向侧，就成直线滑行；右脚尖向左继而向右，就成“S”线滑行。向左滑行时则动作相反。

在熟练了上述动作后，要加快横滑的速度，可使两脚在身体前后平移，就是左脚向后蹬，右脚平移到体前，身体重心移到右脚；右脚向后蹬，左脚平移到体前，身体重心移到左脚上。这样两脚交替蹬地，就能加快横滑速度。

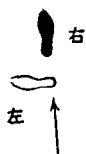
杂技演员在圆台上表演的精彩的飞人动作，就是在横滑的基础上借助于离心力形成的。

初学横滑时，可用两手扶住栏杆，两脚跟相对，手拉栏杆使身体向右滑行，也可以两人手拉手同时练习。

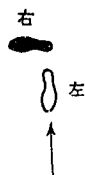
停 止

在滑行中，有时需要及时停止滑行，所以在掌握滑行基本动作的同时，还要学会停止(即刹车)。常用的停止法有“丁”字形停止和急行停止两种，其中“丁”字形停止较简单且易学。在前滑中，将身体重心放在前面的右脚上，右膝微屈，左脚横放在右脚后呈“丁”字形，左脚四轮侧面摩擦地面，减低滑行速度，停止滑行，这就是“丁”字形停止法(图十一)。如需急行停止，可再将前滑的右脚后跟同时向外撇，两脚平行地侧向摩擦地面，加大阻力，停止滑行。

在后滑中需要停止时，可将身体重心放在后滑的左脚上，左膝弯曲，将右脚四轮横放在左脚后两脚远的地方，使左脚跟对着右脚中部，成“丁”字状，右脚四轮摩擦地面，就



图十一 前滑“丁”字形停止法



图十二 后滑“丁”字形停止法

能在后滑中停止滑行(图十二)。横滑的停止也和后滑停止相似，只要将横滑中前面一脚的脚跟向外撇，使两脚呈倒“丁”字形即可。

怎样做到安全溜旱冰

初穿轱辘鞋，往往不能控制身体平衡，因此不能急于求成，可以先手把栏杆熟悉轱辘鞋的性能，再慢慢地按照动作的要领进行练习。在练习中，要消除紧张和恐惧心理，集中注意力去掌握动作。练习时要循序渐进，由易到难，滑行速度由慢到快，不要在初学时做追逐游戏。

在溜冰场上练习时，应顺着逆时针方向滑行，不要向相反方向滑，更不要在人群中乱穿。初学时如果身体失去平衡，应该尽快下蹲，降低身体重心。一旦摔倒时，应用两手同时撑地，不要用单手支撑。

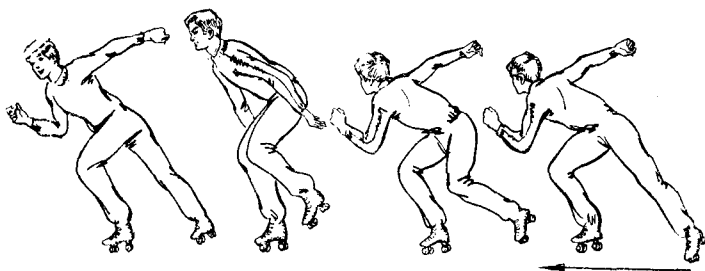
只要按照基本动作要领进行练习，就能很快学会。掌握基本动作后，就可以学习速度溜冰和花样溜冰了。

速 度 溜 冰

速度溜冰是一种比速度的溜冰项目，在规定距离内以快慢决定胜负。

保持正确的滑行姿势

为了能在滑跑中很好地发挥速度，保持正确的滑行姿势是十分重要的。姿势正确就能在快速的滑跑中使动作做得轻松、自然、省力。滑跑时，上体前倾，目视前方5—6米处，身体保持放松，摆臂与蹬地的动作协调配合。左腿向前滑出时，右臂向前摆；右腿向前滑出时，左臂向前摆。滑跑时，身体重心应随着两腿的交换移至滑行腿上，滑行腿的膝关节保持放松并稍弯曲前弓，用冰鞋的内侧轮子向身体的外侧后方用力蹬地，然后尽快地收腿，在靠近滑行腿的内侧着地(图十三)。



图十三 速度溜冰的正确姿势