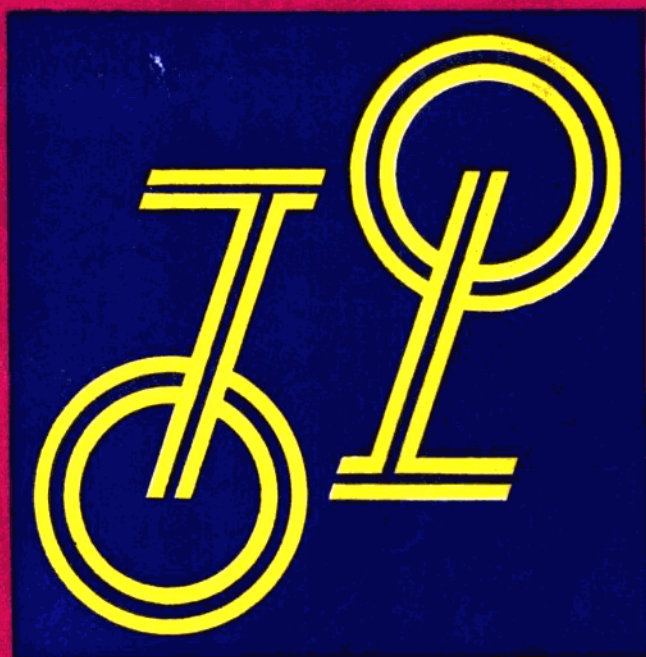


独轮车

王振修 著

妙趣无穷的新兴体育运动



北京体育学院出版社

前 言

独轮车运动是一项在世界范围内已经兴起的运动。从萌发期到发展成当今的一定规模,已有 70 多年的历史,经历了一个从业余游艺活动到走上杂技舞台表演,进而又从杂技舞台分出一支转入运动场的发展过程。

目前,这项新兴运动已经普及到世界 220 个国家和地区,虽然它还没有成为奥林匹克运动会的比赛项目,但世界范围的独轮车竞赛已经举办过 6 届。

我国是独轮车活动开展较早的国家,但由于长期将其局限在杂技艺术圈中,没能赶上现代独轮车运动的发展步伐,直到 1991 年我国才出现了第一支校园业余独轮车队。

改革开放的大潮,国际体育交往的频繁,推动了我国的独轮车运动。我国教育界、杂技界和体育界的一些有识之士,发起了我国的现代独轮车运动,开展了一些国内和国际的独轮车竞赛活动,并开展了与日本、德国等国家的独轮车训练和竞技的交流活动。

尽管我国的独轮车运动还处于“星星之火”的起步期,但是有志于“自立于世界民族之林”的东方“巨龙”,会在继承我国高水平的独轮车杂技传统并注意引进世界现代独轮车运动先进技术中,赶上和超过世界独轮车竞技水平。

我们要切记在许多体育运动项目上，我们“起大早、赶晚集”的历史教训，抓住现代独轮车运动刚刚兴起的契机，迅速在全国范围内普及独轮车运动，在较短的时间内冲出亚洲，走向世界。这样，一旦独轮车运动纳入奥运会比赛项目，我们就能摘取“瓜熟蒂落”的成果。

目 录

前 言

第一章 独轮车的产生和走向舞台	(1)
第一节 自行车演变出来的独轮车.....	(1)
第二节 早期的群众性独轮车活动.....	(4)
第三节 我国高超的车技艺术.....	(6)
第二章 独轮车为什么能从舞台走向运动场	(9)
第一节 器材经济实惠	(11)
1. 民间交流的可行性	(11)
2. 官方培训的可行性	(12)
第二节 技术简单易学	(12)
第三节 训练安全无险	(13)
第四节 全面提高身体素质	(14)
1. 力量素质	(15)
2. 速度素质	(15)
3. 耐力素质	(16)
4. 灵敏素质	(17)
5. 柔韧素质	(18)
第五节 良好的益智运动	(19)
第六节 满足人们的求新求美心理	(22)

第三章 世界独轮车运动的发展概况	(24)
第一节 国际独轮车运动	(24)
第二节 世界独轮车运动强国——日本	(28)
第四章 我国的第一支独轮车运动队	(35)
第一节 “匿名信”引出的校园独轮车活动	(36)
第二节 独轮车运动对全面发展的促进作用	(42)
1. 独轮车运动对德育的促进力量	(42)
2. 独轮车运动对智育的促进力量	(45)
3. 独轮车运动对体育的促进力量	(48)
4. 独轮车运动对美育的促进力量	(50)
第五章 独轮车运动在中国部分省市已经起步	(52)
第一节 中国部分省市青少年独轮车夏令营	(52)
1. 夏令营的申办过程	(52)
2. 夏令营在紧锣密鼓中开营	(57)
3. 独轮车夏令营花絮	(59)
第二节 中国首届“金狮杯”独轮车邀请赛	(65)
1. 比赛项目	(66)
2. 比赛成绩	(67)
3. 邀请赛的赞助单位	(68)
第三节 “’93 国际独轮车长城行”	(69)
1. 国际独轮车长城行的筹备工作	(69)
2. 筹备工作的转机	(70)
3. 国际独轮车长城行开幕式	(71)
第六章 独轮车运动的训练内容和方法	(76)
第一节 基本功训练	(76)
1. 力量素质训练	(76)

2. 速度素质训练	(77)
3. 耐力素质训练	(78)
4. 柔韧素质训练	(79)
5. 灵敏素质训练	(87)
第二节 训练用车的选择	(94)
1. 年龄组别和用车型号	(94)
2. 选用车的质量标准	(95)
第三节 骑行技术训练	(97)
1. 用辅助器材自学	(97)
2. 正规训练	(99)
第四节 独轮车速度赛技术训练	(106)
1. 起跑方法的训练	(106)
2. 骑行姿势的训练	(108)
3. 提高“踏频”的训练	(110)
4. 弯道技术训练	(113)
5. 上坡和下坡的骑行技术	(114)
6. 独轮车冲刺训练	(115)
7. 独轮车障碍赛训练	(115)
第五节 独轮车技巧花样赛训练	(118)
1. 技巧花样上车法训练	(118)
2. 技巧花样赛的规定图形训练	(123)
3. 技巧花样动作训练	(124)
4. 技巧花样赛配曲的选择	(135)
第七章 促进竞技水平提高的等级标准	(138)
第一节 自定标准的理由	(138)
第二节 北京 209 中学试行的等级标准	(140)

第八章 发展独轮车运动应纳入奥运战略	(156)
第一节 如何理解“奥运战略”.....	(156)
第二节 吸取“起大早赶晚集”的历史教训.....	(158)
第三节 “’93 国际独轮车长城行”的启示	(160)
第九章 急待开发的独轮车制造业	(162)
第一节 我国的独轮车手工业生产.....	(162)
第二节 现代独轮车的构造和规格.....	(164)
第三节 独轮车运动的训练辅助器材.....	(169)
第四节 我国已起步的独轮车制造厂家.....	(172)
结束语	(175)

第一章 独轮车的产生 和走向舞台

独轮车是自行车的一个分支,它是在自行车产生发展的过程中,演变出来的一种特殊车种。在杂技艺术家的努力之下,发展为包括双轮和独轮在内的车技艺术,独轮车很快成了杂技表演器械,杂技舞台上出现了令人惊异的独轮车技巧。

第一节 自行车演变出来的独轮车

18 世纪末,欧洲已经出现了自行车的雏形。但那仅仅是一种板上装有前后二轮,板前立竖把手的“踏行器”。使用时,双手握把手,稳定上体,一脚踏在板上,另一脚蹬地而行。起动后,还可以双脚在踏板上,享受滑行的乐趣。(图 1)

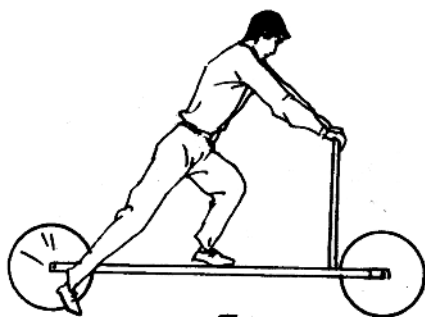


图 1

1790年,法国人多·西夫拉克发明制造了世界上第一辆自行车。这辆车既无车把,又无脚蹬,骑车人仅能骑在大梁上,双脚蹬地而行,不能拐弯,拐弯时只能搬车转向。(图2)



图2

1800年,俄国乌拉尔地区维尔霍杜里叶村的家奴工匠叶菲姆·米赫耶维奇·阿尔塔蒙诺夫,用铁制做了一辆脚踏车。车的前轮较后轮大,脚蹬在前轮轴心上,车把与车叉全是直的。他骑这辆自行车往返于莫斯科,行程达5335公里。当时的苏联,自称这是世界第一辆自行车。(图3)

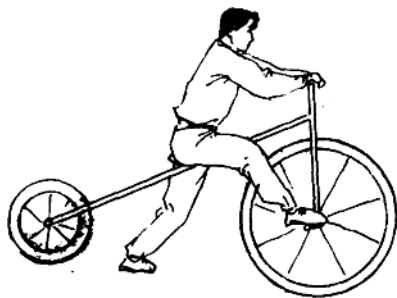


图3

1818年,在英国、德国相继出现了可以拐弯的自行车,它是按照德国机械师德拉依斯的设计改进的。车的前轮装有可以控制前轮转变方向的车把,骑行时,可以随意转弯。

1839年,美国人麦克依伦发明了与现代自行车相似的双轮车,只不过前轮大,后轮小,前轮的轴心装有脚蹬,骑车人不必再用脚蹬地,只需踏蹬脚蹬就可以前进了。(图4)



图4

到了19世纪末,自行车经过不断改进,传动装置有了新的突破,车架上出现了中轴、链条、飞轮。美国人邓禄普又将原来的实心轮胎改为充气轮胎。使自行车的骑行速度和坚固性有了很大的提高。

自行车沿着机械制造技术的发展不断前进而且至今仍没有止步,正朝着轻便、快速的方向向更高的水平发展。

但是,值得我们重视的是,1839年美国人发明的(图5)式自行车,正是独轮车的母车,如果去掉后轮和前后轮的连杆,再将车把改为车座,独轮车马上就出现了。(图5)

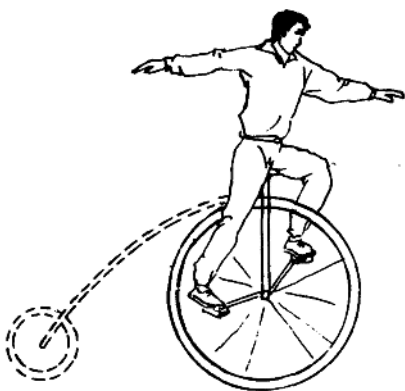


图 5

我们在自行车的发展演变中,找到了萌生独轮车的分蘖点。而且可以肯定地说,自行车是在日臻完美的技术改造中发展起来的;独轮车是大胆的骑行者,从追求更高的骑行技艺上,与自行车分枝演变出来的。

国际独轮车联盟称威廉姆·詹纳克为“独轮车之父”,可见,他是世界上第一个独轮车制造者和骑行者。

第二节 早期的群众性独轮车活动

国际独轮车联盟认为,在独轮车运动中,早期的知名人士是美国人沃特·尼尔森。他在 1933 年,骑行独轮车横穿美国领土,政府授予他十万元的奖金。(图 6)



图 6

图 6 美国人沃特·尼尔森(照片中间者)骑着这辆高架独轮车于 1933 年横穿美国领土。

但是,我国早在 1920 年,北京的街头就出现了引人注目的独轮车活动。

1920 年,河北省冀县人刘续章进京谋生,先在崇文门外宏义煤铺当学徒,后经营永顺成袜厂。这期间,他和几个朋友,经常研究骑自行车和独轮车的技巧,痴迷到了不顾袜厂倒闭,只知玩车、教车的程度。

1931 年,永顺成袜厂濒临倒闭,刘续章却与朋友和弟子成立了“万里云程踏车队”,后又改名“中国飞车旅行团”先后到天津、济南、青岛、上海、杭州、武汉一带演出,创立了中国车技艺术的第一个民间演出团体。使我国成为第一个将独轮车技巧搬上杂技舞台的国家。称刘续章为中国和世界的独轮车

“车技之父”他是当之无愧的。说北京崇文区是中国车技艺术的发祥地，也是理所当然的。

抗日战争时期，刘绩章带“少”字辈徒弟刘少安、徐少章、蔡少兰、蔡少武等人，赴武汉演出，正遇日寇飞机轰炸武汉，一个徒弟被炸死，许多道具被轰炸引起的大火烧坏，刘绩章气得一病不起，最后含恨而死。他的徒弟刘少安“撂地”演出，含泪攒钱，才将师父遗体送回原籍河北冀县安葬。可见，中国的独轮车杂技是在阶级苦、民族恨中发展起来的。

三、四十年代，与刘绩章同期开展独轮车车技活动的有王守勤、隋少甫、“车李”等多人，如今他们的后代或传人已经成为遍布全国的杂技团骨干，“长江后浪推前浪”，这些继承人在独轮车杂技技巧方面，有了更高水平的发展。

第三节 我国高超的车技艺术

我国的车技艺术是在刘绩章先师的启蒙带动之下，逐渐发展起来的。但是，在黑暗的旧社会，处于自发状态的杂技艺术，既不可能得到反动政府的支持，更不会有物质条件的保证。民间车技艺术家只能在饥寒交迫中“撂地”演出，能糊口就很不错了，不可能在演技上有更高的追求。

解放后，人民当家作主的时代来临了，昔日被称作“下九流”的“杂耍艺人”，受到党和人民的爱戴和关怀，杂技演员的社会地位和经济待遇，有了翻天覆地的变化。

1950年10月，敬爱的毛泽东主席和周恩来总理，将当时一些著名的杂技演员请进中南海演出，金业勤兄妹表演的车技，以及其他一些杂技艺术家的精彩演出，受到毛主席和周总

理的热情鼓励。在中国共产党和人民政府的大力支持和扶植下,我国包括车技在内的杂技艺术腾飞了。

1954年,中国杂技团和重庆杂技团,开办了杂技学员班,培养了我国解放后的第一代杂技演员。

1981年11月,中央文化部召开全国杂技艺术家第一届代表大会,会上选出我国解放后培养出来的杂技新秀夏菊花担任中国杂技协会主席,同时创办了理论性专业刊物《杂技与魔术》。

1984年,中央文化部在兰州举办“全国第一届杂技比赛”,参赛杂技团43个,参赛杂技节目58个,在众多的杂技项目的表演中,北京杂技团的“集体车技”获银奖。

1986年,法国巴黎举办“明日国际杂技节”世界五大洲的杂技高手都参加了杂技比赛,我国北京杂技团和沈阳军区前进杂技团合演的“集体车技”荣获“法兰西共和国总统金奖”。中国掌握了世界一流的车技艺术,是世界各国杂技界所公认的。

在近几年车技表演中,分布在我国各省市的许多杂技团,不但普遍掌握了独轮车“定车踢碗”、“高台定车踢碗”,而且有的还能表演独轮车走钢丝,和在钢丝绳上定车踢碗的超高难技巧。据可靠的消息,我国有的杂技团正在设计排练一辆独轮车上“孔雀开屏”的多人技巧,我国的独轮车技巧,正在攀登更高的高峰。

我国的独轮车杂技早已冲出亚洲,走向世界。但是,我们却忽视了独轮车从杂技舞台分枝走向运动场的国际潮流。尽管我国开展独轮车活动最早,尽管我国有世界一流的独轮车技巧,但在开展群众性的独轮车运动,培养独轮车运动员方

面，却远远落后了。

这就需要我们继承我国独轮车杂技的高超技巧，借鉴世界独轮车运动的普及发展经验，很快地将我国群众性的独轮车运动开展起来。那么，我国就不仅在独轮车杂技艺术方面，而且在新兴的独轮车运动方面，全都冲出亚洲走向世界。

第二章 独轮车为什么能从 舞台走向运动场

自古以来,杂技与体育就是很难分家的。从杂技和体育的产生原理来看,它们都是源于生活又高于生活的升华产物。古人长期的与天奋斗、与地奋斗、与人奋斗的社会生活,为杂技和体育提供了“取之不尽、用之不竭”的源泉。杂技艺术家,体育运动家吸吮了丰富的社会素材营养,将它们提炼加工成为各种杂技形式和体育项目。

从杂技和体育的发展方向看,杂技遵从着“惊、奇、美”的价值取向;体育遵从着强壮身体的功能取向。它们既有区别,又有联系,既能并驾齐驱,又能互相转化的文体姐妹。

1969年,我国在山东省济南市北郊无影山出土了一盘公元前二世纪的陶俑,这盘陶俑中,有两人对称“倒立”,有两人“反躬下桥”,还有两人甩袖起舞,周围是多人的乐队,在为场中的体操、杂技、舞蹈配乐伴奏,生动地反映了我国古代体育、杂技、舞蹈、音乐的紧密结合。(图7)另外,流传至今的汉朝画像石上,反映文体结合的作品不少。(图8)



图7 乐舞杂技陶俑群



图8 配乐的舞蹈和杂技、体操(汉画像石)

另外,古代的射箭、马术、滑水、技巧;也都在文艺与体育之间相互配合、相互转化;产生了新的体育项目或杂技项目。

独轮车在人类历史中,出现刚刚一百多年,但它也沿着一条“交通娱乐工具——杂技艺术——体育运动”的演变道路,成为当代一项新兴的体育运动。

任何事物的转化是有一定条件的,独轮车为什么能从舞台走进运动场呢?主要有六个转化条件。