

LUN HUA YUN DONG

体育爱好者丛书(新版)

XIN BAN TI YU
AI HAO ZHE CONG SHU

轮滑运动

李瑶章 符进学 编著



人民体育出版社

体育爱好者丛书(新版)

Ty23/12
轮滑运动

李瑶章 符进学编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

轮滑运动/李瑶章,符进学编著. - 2版. - 北京:人民体育出版社,1999 重印

(体育爱好者丛书)

ISBN 7-5009-1784-8

I. 轮… II. ①李… ②符… III. 滑轮滑冰 IV. G862.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 13872 号

轮滑运动

作者: 李瑶章 符进学

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: (010)67143708(发行处)

传真: (010)67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 中国铁道出版社印刷厂

开本: 787×1092 1/32

字数: 110 千

印张: 8.375

印数: 001-10,150 册

版次: 1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5009-1784-8/G·1683

定价: 11.00 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系



出版说明

随着人民生活水平的提高,“生命在于运动”的道理,越来越为人们所理解,参加体育锻炼和关心体育运动的人越来越多。人们希望了解体育知识,要求懂得运动的科学道理和掌握锻炼身体的方法。基于此,我们组织编写了这套《体育爱好者丛书》。

体育运动的项目很多,内容丰富,为满足广大体育爱好者的不同需求,我们将分册出版这套丛书,力求做到内容深入浅出,通俗易懂,图文并茂,雅俗共赏。《轮滑运动》是这套丛书中的一册,欢迎提出批评、建议。

序

轮滑运动是一项有益于人们身体健康的体育项目，对场地、器材要求不高，只要有轮滑鞋和一块平整的水泥地面或柏油路面，就可以开展。

轮滑运动具有较强的趣味性，其中速度轮滑充分体现了速度和力量的结合，轮滑球富有竞争性、对抗性，而花样轮滑则是在音乐伴奏下，把跳跃、旋转和步法与优美的舞蹈动作有机地结合在一起进行表演，给人以美的享受。

经常参加轮滑运动，对改善人的心肺功能、增强四肢和躯干的肌肉力量、提高身体的协调性和平衡能力，有着积极的作用。同时，对培养机敏、顽强的品质也有良好的影响。它既可以丰富人们的业余生活，又能陶冶人们的情操。

为了给初学轮滑的广大体育爱好者提供方便，我们简明扼要地介绍从事这项活动所应了解的基本知识和必须掌握的基本技术，并提供切实可行的练习方法。旨在推



动和促进群众性轮滑运动的广泛开展，为我国轮滑运动水平早日进入世界先进行列做点微薄的贡献。

书中不妥之处，请读者批评指正。

李瑶章

符进学



目 录

序

轮滑运动的发展概况.....	(1)
一、轮滑初学入门.....	(4)
(一)了解轮滑运动的特点.....	(4)
(二)选择合适的轮滑鞋.....	(5)
1. 双排轮轮滑鞋.....	(5)
2. 单排轮轮滑鞋.....	(7)
3. 如何选购轮滑鞋.....	(8)
(三)陆上模仿练习.....	(9)
1. 基本姿势.....	(9)
2. 侧蹬练习.....	(10)
(四)初步滑行的练习方法.....	(11)
1. 基本站立.....	(12)
2. 原地移动重心练习.....	(15)



3. 迈步移动重心练习.....	(17)
(五)初步滑行练习.....	(20)
1. 走步双脚滑行.....	(20)
2. 单脚蹬地双脚滑行练习.....	(21)
3. 交替蹬地交替滑行练习.....	(21)
4. 走步转弯练习.....	(22)
5. 惯性转弯.....	(22)
(六)停止方法.....	(24)
1. 转弯减速法.....	(24)
2. “T”形停止法.....	(24)
二、怎样练习速度轮滑.....	(25)
(一)什么是速度轮滑.....	(25)
1. 速度轮滑的特点.....	(25)
2. 速度轮滑的比赛项目.....	(26)
3. 速度轮滑的比赛场地.....	(27)
4. 速度轮滑运动员的服装用具.....	(29)
(二)速度轮滑的直线滑跑技术.....	(31)
1. 速度轮滑动作周期的构成.....	(31)
2. 正确的滑跑姿势.....	(32)
3. 惯性滑进与收腿技术.....	(33)
4. 单脚支撑蹬地与摆腿技术.....	(35)

5. 双支撑蹬地与着地技术.....	(37)
6. 摆臂技术.....	(38)
7. 全身配合技术.....	(40)
(三)弯道滑跑技术.....	(42)
1. 弯道滑跑动作的构成.....	(43)
2. 正确的弯道滑跑姿势.....	(44)
3. 左腿单支撑蹬地与右腿摆腿技术.....	(45)
4. 左腿双支撑蹬地与右脚着地技术.....	(46)
5. 右腿单支撑蹬地与左腿摆腿技术.....	(48)
6. 右腿双支撑蹬地与左脚着地技术.....	(49)
7. 进、出弯道.....	(50)
8. 弯道摆臂.....	(51)
9. 全身配合.....	(52)
(四)起跑与冲刺技术.....	(55)
1. 起跑技术.....	(55)
2. 终点冲刺.....	(57)
(五)速度轮滑比赛的战术.....	(58)
1. 抢占有利位置.....	(59)
2. 超越.....	(60)
(六)滑跑技术练习方法与手段.....	(61)
1. 陆地模仿练习.....	(61)

2. 滑跑技术的诱导性练习.....	(66)
3. 滑跑技术练习.....	(71)
4. 起跑技术练习.....	(73)
(七) 主要比赛规则.....	(74)
1. 起跑要求.....	(74)
2. 起跑条件.....	(74)
3. 滑跑规则.....	(75)
4. 到达终点和名次的判定.....	(77)
三、怎样练习花样轮滑.....	(78)
(一) 花样轮滑.....	(79)
(二) 花样轮滑的基本技术.....	(80)
1. 向前滑行.....	(83)
2. 向后滑行.....	(88)
3. 停止法.....	(90)
4. 压步.....	(93)
5. 四种弧线.....	(97)
6. 前进的燕式平衡.....	(100)
(三) 花样轮滑的规定图形.....	(102)
1. “8”字形.....	(104)
2. 变刃形.....	(114)
3. “3”字形.....	(122)

4. 双“3”字形.....	(130)
5. 括弧形.....	(133)
6. 勾手形.....	(136)
7. 结环形	(141)
(四)花样轮滑中的自由滑.....	(146)
1. 步法.....	(146)
2. 跳跃.....	(157)
3. 旋转.....	(170)
(五)双人花样轮滑与舞蹈.....	(178)
1. 双人花样轮滑.....	(178)
2. 舞蹈.....	(179)
四、怎样打轮滑球	(189)
(一)轮滑球的起源和发展.....	(189)
(二)我国轮滑球运动的发展与现状.....	(194)
(三)我国轮滑球技术水平与世界和亚洲相比较.....	(196)
(四)轮滑球的场地和器材.....	(198)
(五)轮滑球的基本技术.....	(204)
1. 滑行技术.....	(204)
2. 杆上技术.....	(213)
3. 守门员技术.....	(223)
(六)轮滑球的基本战术.....	(227)

1. 个人战术.....	(227)
2. 防守战术.....	(232)
3. 进攻战术.....	(234)
(七)如何观看轮滑球比赛.....	(241)
五、单排轮轮滑球简介	(249)

轮滑运动的发展概况

轮滑运动过去叫旱冰运动,以区别“水冰”。旱冰实际上是指脚穿带有四只轮子的轮滑鞋,在坚实、平整的地面上滑行的一项体育运动。轮滑运动包括速滑、花样滑和轮滑球。

关于轮滑运动的起源,国际上有几种不同的说法。其中以在 8 世纪,由不知名的荷兰人发明滚轮溜冰一说为最早。其次是说在 1815 年,一位名叫加尔森的法国人,为了能在夏天进行滑冰练习,而创造了用轱辘鞋“滑冰”。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。后来纽约人詹姆士·普利姆普顿于 1863 年发明了滚轮溜冰运动。它由滑冰演变而成,起初为了在冰上能稳定地滑行,在每只鞋底上镶有四只小冰刀,这样在冰上滑行十分稳定,而到了夏季就用四只小轱辘代替四只小冰刀镶在鞋底上,这就是最早的滚轮溜冰了。

1866 年,詹姆士开办了第一个溜冰场,到 1884 年,由

美国人理查森和雷蒙德发明了滚珠轴承，它对改进滚轮溜冰技术起到了极大的推动作用。在这段时间里，滚轮溜冰运动迅速传到欧洲各国。

1924年4月21日，德国、法国、英国和瑞士四国的代表，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。

随着轮滑运动的发展，1940年4月28日，在罗马举行的第43届国际奥林匹克委员会会议上，正式承认了轮滑项目的国际联合会，从此轮滑运动在世界各地得到广泛的开展，尤其是在欧、美各国更为普及。自1936年，首次在瑞士举行世界轮滑锦标赛以来，国际轮滑联合会确定：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。目前，美国、意大利、德国、阿根廷等国的轮滑运动水平，处在世界领先地位。

1952年，国际滚轮溜冰联合会，正式改名为如今的国际轮滑联合会。1980年9月，国际轮滑联合会第36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会员。目前国际轮滑联合会有48个成员协会。

轮滑运动在我国北方叫“滑旱冰”，在南方叫“溜冰运动”。它在我国已有较长的历史。20世纪30年代初期，轮

滑运动从欧、美传入我国,当时它仅为一般的娱乐性体育活动或杂技表演节目。新中国成立以后,轮滑运动在沿海大城市有了开展,但直到 1978 年后,才进入了蓬蓬发展时期,全国各地城乡纷纷开设了“溜冰场”,吸引了广大青少年参加这项运动。1985 年,我国首次在河南省安阳市举行了全国轮滑速滑、花样滑锦标赛,至今已举行了 7 届全国轮滑锦标赛。1988 年举办了首届轮滑球比赛,参赛队有广州队、香港队和澳门队。1989 年 6 月,在吉林省白河举行了第一届全国轮滑球锦标赛。

在这段时间里,我国轮滑运动水平有了长足的进步。1989 年 10 月,在我国杭州市举行的第 3 届亚洲轮滑锦标赛中,有 10 个国家和地区的运动员参赛。我国选手获得了男、女花样轮滑个人全能冠军,同时,中国轮滑球队也获得冠军,并且获得总团体冠军而称雄于亚洲。但是,我国轮滑运动距世界先进水平还有较大的差距,因此我们要急起直追,积极促进群众性轮滑运动的开展,并不断提高训练水平,早日跻身世界先进行列。



一、轮滑初学入门

(一)了解轮滑运动的特点

轮滑是一项在运动中灵活变换身体重心、并维持好动态平衡的运动。

轮滑需要穿着装有能前后转动轮子的轮滑鞋在平地上滑行，而在滑行中无法在身体后面像日常走路时一样，找到有效的支点，只能在体侧找到合理而又稳固的支点。也就是说要想使身体向前滑动，只有通过向侧蹬地，方能获得使身体向前的动力。

滑轮滑时，一般采用蹲或半蹲的滑行姿势，这样可以通过腿的屈伸动作产生蹬地的力量。初学者要想尽快掌握轮滑的基本滑行技术，就必须养成良好的身体姿势，掌握正确的腿部的蹲姿。正确的姿势的形成，不但可以加速学习轮滑的进程，同时还可以在不慎摔倒时进行自我保护。

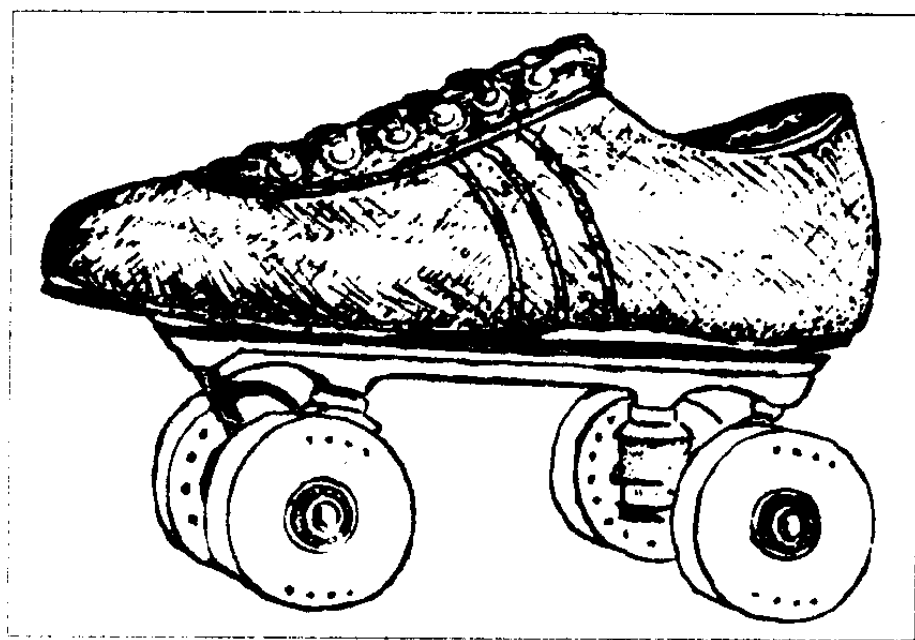
(二)选择合适的轮滑鞋

学习轮滑必须有一双合适的轮滑鞋。而在选购轮滑鞋之前,应对轮滑各个项目需要什么样的鞋有所了解。目前轮滑鞋分为双排轮和单排轮两大类。

1. 双排轮轮滑鞋

它可分为:速度轮滑鞋、花样轮滑鞋和轮滑球鞋(图一.1、2、3)。

双排轮滑鞋多用皮革制成。速度轮滑鞋的鞋勒较矮,近似一般运动鞋,鞋帮的下半部分较硬,便于脚在鞋内用



图一.1