

一、轮滑的起源和发展

轮滑作为一项运动，它的历史可以追溯到1743年，当时是一项小众运动。英国艺术家卡罗尔·吉布森发明了一种使用木质轮子的轮滑鞋，这种鞋子可以使轮滑者在木制地板上滑行，这是轮滑运动的起源。

到了20世纪70年代，轮滑这一运动正式成为竞技体育项目。

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43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到了广泛的开展。自1936年首次在瑞士举行世界轮滑锦标赛后，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。1952年，国际滚轮溜冰联合会正式更名为“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正式会员。

二、轮滑的注意事项

轮滑运动虽然具有很强的观赏性和趣味性，但同时也存在一定的运动风险，因此应严格遵守有关的注意事项。

- (1) 练习轮滑前，应先做好准备活动，尤其是手腕和下肢各关节及韧带，要充分活动开。
- (2) 护具要带齐全，每次在上轮滑课或参与户外轮滑运动前，要检查轮滑的轴、螺丝有无松动，如松动了要拧紧。如有可能，应戴一些防护用具，如轮滑专用的护腕、护肘、护膝及头盔等。
- (3) 活动场所要选择平滑的广场，避开水坑、砂子、沙砾、铁栅栏、尖锐物等；不可以在大马路上穿梭驰骋，以免造成无可弥补的伤害。
- (4) 禁止做有危险或妨碍他人的动作，特别是在人多的公共轮滑场内，不能几人拉手滑行、在速滑跑道上逆行或与大家滑行方向逆行，这都是既妨碍他人，又容易发生危险的事情。
- (5) 学习轮滑时摔跤是不可避免的，但要学会在摔跤时做好自我保护。当要向前或向侧摔倒时，要主动屈膝下蹲，用双手撑地缓冲，减小着地的力量；当要向后摔倒时，也要主动屈膝下蹲，降低重心，尽量让臀部先坐下，并注意保护尾骨处，同时低头团身，避免头部向后仰磕地。摔倒时应尽量避免直臂单手撑地，这样很容易损伤手腕。
- (6) 患有严重疾病的人（如有心脏病、高血压等）不宜参加激烈的轮滑活动，最多可以慢速锻炼一下。此外，饮酒后和过度疲劳的人也不宜参加轮滑活动。

三、轮滑的基本技巧

（一）预备练习

当头盔护具和轮滑鞋穿戴完毕后，坐在椅子上，两脚平行分开，相距15~20厘米，在原地做两脚交替前后推动或以两鞋轮子稍内侧着地，交替左右推动的动作，体会轮子在脚下滚动时的感觉和左右推动时的摩擦力较大甚至不能推移的感觉。

（二）站立

- (1) “V”型站立：两脚尖外展40°~50°成“V”型，脚跟紧靠，上体微前倾，重心落在两脚中间。

(2) “T” 型站立：两脚成“T” 型靠住站立。前脚跟靠住后脚弓，上体微前倾，重心略偏 于后脚。

(3) 平行站立：两脚平行分开稍窄于肩，脚尖稍内扣，膝部微屈，重心落在两脚中间。 穿单排轮滑鞋做此练习，还要注意站立时两脚略向内倾，以利于保持稳定。

(三) 非滑行技术练习

1. 初级预备姿势

练习目的：保持站立和练习动作的稳定和平衡。

要领：上体微前倾，两手放于胸腹的侧前部，膝关节弯曲，小腿微前倾，脚踝成 80° 角。全身自然放松，两脚间距 20~25 厘米，身体重心落在两脚之间。

2. 站立前后推鞋

练习目的：控制重心，了解鞋和场地的性能。

要领：手扶栏杆或在教练的扶持和保护下，两脚相距 15~20 厘米平行开立，在原地做 交替前后推动，体会 4 个轮子在脚下的位置和滚动时的感觉。

3. 站立左右推鞋

练习目的：控制重心，了解鞋和场地的性能。

要领：手扶栏杆或在教练的扶持下，两脚相距 15~20 厘米平行开立，以两鞋轮子的稍内侧着地，在原地做两脚交替左右推动，体会轮子左右推动时的摩擦力较大甚至不能推移的感觉。

4. 向前滑行的基本预备姿势

练习目的：为掌握向前滑行技术打下基础。

要领：上体微前倾，膝关节弯曲约成 140° 角，小腿微前倾，脚踝约成 70° 角。全身自然放松，两脚间距 20~25 厘米，身体重心落在两脚之间(稍靠前)。为了将身体重心向前移 出身体之外，也可以将两臂前抬起，掌心朝前。

5. 向后滑行的基本预备姿势

练习目的：为掌握向后滑行技术打下基础。

要领：上体微向后仰，膝关节弯曲约成 150° 角，全身自然放松，两脚间距 20~25 厘米，脚尖稍内扣，身体重心落在两脚之间(稍靠后)。

6. 原地蹲起

练习目的：控制重心，体会重心的上下移动。

要领：由基本预备姿势开始，两脚相距 5~10 厘米平行开立，上体前倾，腰背部放松， 含胸收腹，两臂自然下垂或背于腰后，眼看前方 4~5 米处，重心落在两脚中间，逐渐弯曲 膝关节。当膝关节弯曲至最低点后，保持 1~2 秒，然后两腿蹬伸起立，恢复基本预备 姿势。

7. 原地左右移动重心

练习目的：控制重心，体会重心的左右移动。

要领：由基本预备姿势开始，两脚相距 5~10 厘米平行开立或成“V”型，两眼向前方 5 米处，上体微前倾，腰背部放松，含胸收腹，两臂自然下垂或背于腰后，重心落在两脚中间，然后逐渐将重心移至一脚，另一脚帮助维持平衡，保持 1~2 秒后恢复预备姿势。当离地脚放下时，要注意轮子同时着地，以同样的方法将重心移向另一侧并保持 1~2 秒后，再恢复至预备姿势。

8. 原地抬腿

练习目的：控制重心，体会单腿支撑。

要领：由基本预备姿势开始，两眼向前方 5 米处，逐渐将重心移至一脚，另一脚以膝关节上提，轮子同时离开地面的方式抬起，并保持鞋底始终与地面平行，1~2 秒后恢复预备姿势。当离地脚放下时，要注意轮子同时着地，然后再以同样的方式将重心移向另一侧，提膝抬起另一条腿，保持 1~2 秒后再恢复预备姿势。

四、轮滑的基本常识

(一) 极限滑轮的分类 1. 自由式

全称自由式轮滑，简称“FSK”，和平地花式动作不同，自由式并不拘泥于一个平整的场地。其主要灵感是来自速滑(speed)的速度与极限(aggressive)的技巧，并结合了速降(downhill)、刹停(slide)、花样(artistic)的技术，是一种全新的反映现代轮滑发展的玩法，目前在欧美已经成为一种都市轮滑精神的象征！

2. 场地极限轮滑

极限轮滑也叫作特技轮滑，包含各种滑台阶、滑钢管和空翻的动作。按场地可以细分为“STREET”（街区）和“RAMP”（U型池、碗池），每个人通过各种技巧来演绎自己对“极限”的理解，并且不断地去突破自己生理心理的“极限”。

(二) 轮滑鞋的分类

1. 单排极限轮滑鞋

上鞋厚实以保护脚部，固定踝骨，而刀架则是特殊尼龙，轮子分为两轮和四轮两种，四轮刀架为中间轮径小两边轮径大，刀架中间有带凹槽的滑块以供卡管，整体重心低，相当坚固。

2. 双排极限轮滑鞋

上鞋厚实为传统，由于双排轮滑特有的稳定性，所以一般为矮帮，轮架中间固定有滑块，以供卡管，架桥比较长，也供卡管使用。双排鞋轮子较小，重心比单排鞋高，因为稳定性和抓地力较强，所以中和了重心问题。

(三) 护具

护具是最容易被忽视但又很重要的一项装备，包括头盔、护肘、护腕和护膝。很多人出于怕被认为娇气或者嫌麻烦的心理不愿佩戴护具，但几乎所有长期练习轮滑的人都认为，戴护具不仅能保护自己，还能保持良好的练习心态。