**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第三周课程**

**轮滑：向前“葫芦”滑行**

**学程拓展**

一、轮滑起源：

这项运动起源于1860年，起初是一项个人运动，轮滑运动是从滑冰运动过渡而来，据相关资料记载，轮滑在十八世纪由荷兰人发明的。最初有位荷兰的滑冰运动员，为了在不结冰的季节继续进行训练，尝试把木线轴安在皮鞋下，试图在平坦的地面上滑行，他的试验在不断失败和改进后终于取得成功，创造了用轮子鞋“滑冰”的历史，从此轮滑运动在欧洲诞生、兴起并得到了较快的发展。

1860年，比利时有位技工和一位乐器制造工人，他们手工制作了一双轮滑鞋，但是当他们把自己的杰作带到伦敦的世界博览会上展览时，却出现了意外，他由于无法刹车而把一面镜子打破了，人也受伤。这件事被媒体充分报道之后，引起了人们的巨大的震动。因此，轮滑运动也被视为一项“危险的运动”而被冷落了相当长的一段时间。这个偏见一直到现在都没有被消除，现在很多家长不让孩子学习轮滑的原因都是觉得这项运动太危险。现在看来，这显然是不正确的认识，因为现在学习轮滑的时候都会佩戴护具，所以安全性还是很高的

1861年，轮滑项目在巴黎世界博览会上的精彩表演，确立了其在体育运动大家庭中的地位。真正的轮滑是由美国的詹姆斯·普利姆普顿于1863年发明的。

直到1884年，美国的里查德森将轮滑鞋装上了滚珠轴承，这才发展。1884年，英国首次举办了全国轮滑锦标赛。20世纪初，轮滑运动在美国和欧洲广泛开展。1910年欧洲开始出现了轮滑球赛。英国于1908年修建了世界上最大的轮滑场。1924年，国际轮滑联合会成立，总部设在西班牙的巴塞罗那市。

二、现代轮滑运动分类：

1、速度轮滑。分场地跑道比赛和公路比赛两种。世界锦标赛场地跑道正式比赛距离为男子1000米、5000米、10000米、20000米4项，女子500米、3000米、5000米3项；公路比赛包括女子21千米半程马拉松赛、男子42千米马拉松赛。场地跑道像自行车场一样呈盆形。

2、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参加3人，男女总计12人。

3、轮滑球。打法同冰球打法相似，比赛两队各上场5人，其中1名为守门员。运动员脚穿轮滑鞋，手执长91～114厘米的木制球杆在一块长22米，宽12.35米的长方形水泥质或花岗石制成的硬质地面球场上进行比赛。运动员可以传球、运球，通过配合把球攻入对方球门为得1分，得分多者为优胜队。球门高1.05米，宽1.54米，分置于球场两端线的中间。比赛用球形如棒球，重量为155.925克。每场比赛分两局进行，每局20分钟。

三、轮滑练习：

轮滑是一项极易掌握的体育运动，任何人都能很快地学会它。但对很多人来说，初次接触轮滑时，心理上会产生一种畏惧感——担心摔跤。其实，只要简单地掌握一些轮滑的方法和技巧，就能把这项运动变成乐趣。

初学轮滑者一定要有耐心，请记住以下禁忌：滑行前不做准备活动，不戴护具，滑行后立即喝水。初学时一定要注意培养正确姿势，滑行时腰、膝、[踝关节](https://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=508355&ss_c=ssc.citiao.link" \t "_blank)保持自然弯曲，降低身体重心，身体失去平衡时要向下蹲。平衡是掌握轮滑的基础，掌握平衡是非常重要的。初学者可以通过控轮练习来慢慢的掌握平衡，控轮练习的目的就是尽快的熟悉脚下的鞋和轮子，找到轮上的感觉，找到平衡。具体的做法是：

1、基础姿势。标准速滑基础姿势简称“静蹲姿势”。姿势要领：两脚平行且两脚尖向前，两脚打开约一拳宽；膝盖弯曲下蹲，大腿与小腿角度约110°-120°，小腿与地面角度约60°-70°，膝盖之间的距离与脚保持同宽；弯腰俯身抬头向前，脊椎自然弯曲不僵直，保持背与地面平行，头抬起目视前方7-10米处地面；双臂自然背后。

2、原地错步。双腿自然弯曲保持重心，两脚一前一后错开，交错幅度视个人身高而定，两脚尖错开的距离以一肩宽为宜。两脚交错后两脚仍然保持平行，两脚尖朝前。身体保持原地不动，待重心稳定后两脚收回，换脚错开，要领同上。要点：每错开一步要等重心稳定后，即身体不再乱晃，方可收回再做下一步。

3、重心转移。是轮滑练习的最重要的一项，因为轮滑运动本身其实就是重心不断转移的过程。

练习要领：静蹲姿势预备。首先在保持身体原地不动的基础上，向身体的一侧横向蹬出该侧的腿，蹬出的腿要蹬直，此时一定要保持身体的重心完全放在没有蹬出去的那条腿上，且上身的姿势仍保持静蹲姿势不变。然后上身保持静蹲姿势不变的情况下向蹬出的腿的方向平行移动（切记两脚仍在原地保持不动），上身移动至蹬出的腿的上方，刚才的支撑腿就是现在的蹬出腿，平移的过程中从头至臀的轴线要始终保持朝向正前方，以静蹲姿势平移过去。如此循环练习，要领同上。

4、原地高抬腿。首先将重心移至一条腿上，另一条腿尽可能高的缓缓向上提膝，不要有滞空停留，缓缓落下。此过程中身体要始终保持正直，不可乱晃，待身体稳定后再换另一条腿抬起，要领同上。要点：循环过程中要始终保持身体正直不乱晃，抬腿落腿时尽可能的慢，高度尽可能的高。

5、平行行走。首先平行向身体的一侧横向迈出该方向的一条腿，跨度视个人身高而定，以1.5倍的肩宽为宜。待身体稳定后向迈出的方向收回另一条腿，平行站立姿势站好。此过程要保持身体的稳定，不可前后乱晃。待身体稳定后再向同一方向走四步，要领同上。此方向走五步后，再向相反方向平行行走五步，要领同上。要点：每横向跨出一步，要待身体稳定后方可收回至平行站立姿势，平行站立站好稳定后方可再走下一步。循环过程中身体要始终保持正直稳定不乱晃。