

# 溜冰

梁友吉

寫於北醫溜冰社成立之日

「溜冰」運動創始於歐洲，實具有相當高的運動價值。它可發達內臟器官，訓練與保持身體均衡的感覺和能力，養成良好的消遣技能。配合韻律的溜冰又可養成優美的姿勢，發達我們節奏的感覺，增進反應的正確。團體的溜冰更可發達團體意識。

溜冰活動傳到我國並不算遲。最初在有冰雪的地方而後在無冰雪之處才有 ROLLER SKATE 的出現。目前困於環境，雖許多人對之有興趣，然無「無武之地」，因此這活動也就不普及了。

據說，溜冰大約起源於公元前九百四十年的時候。那時的獵人到深山打獵每每發出無可奈何的嘆氣，因為在冰上，人跑不過野獸，受傷的野獸往往從冰上溜逃而去。有一次，有位獵人在冰上追趕野獸的時候，無意中踩上了一根骨頭，溜滑了好遠，雖獵物不獲，但因「啓發」了一個新念頭。他想：人站在骨頭上滑是否可得較快速度？於是他開始練習，先用骨頭綁在腳下，又改用鐵棍。這種做法沒令他失望，他的確跑得更快，他的發明漸為人所注意，不但用於冰上之追捕獵物，也成為一項為人所喜愛的運動。奧林匹克世運會也採用為比賽項目。

依我們學溜冰的經驗，許多學溜冰的人首先都像老太婆走路（甚或不如），前仆後仰，跌得笑話百出。這種情況當然無可避免，但也為時不長。溜冰界中有一句話「跌得愈多，技術愈好」，這是的確的。

溜冰的技術是我們所要講求的。一個人要學會穿冰鞋跑並不難，這叫做速度滑冰，只要十小時練習就行了。要由會跑到學會花式溜冰，就不是幾天、幾月的功夫了。許多業餘溜冰家都已有千小時的溜冰經驗；就是說，如果每天穿上冰鞋溜上一小時，要費時三年。所以溜冰是一門需要長時間的研究與練習的運動。其價值與意義也就在此。

學溜水，基本型的練習之前，要有基礎練習。

所穿的冰鞋，前輪應調節在腳的跖骨與趾骨交界之處的下方。穿起鞋子，應如圖站立：

這種姿勢是：膝稍彎，頭約與腳尖齊，重心稍在前方，兩手輕微前後擺動，擺弧不能太大。

然後學走，像平常走路一樣，提起腳，一步步地向前走。繞冰場走一二圈之後，大概就可知道自已的重心應如何的保持了。

下一步驟是左右腳替換地開始溜；此時，頭應抬起，膝蓋不能太彎，自然放鬆地溜。上身自然挺直，兩手自然下垂前後擺動。漸漸地可練習用單腳溜一段，

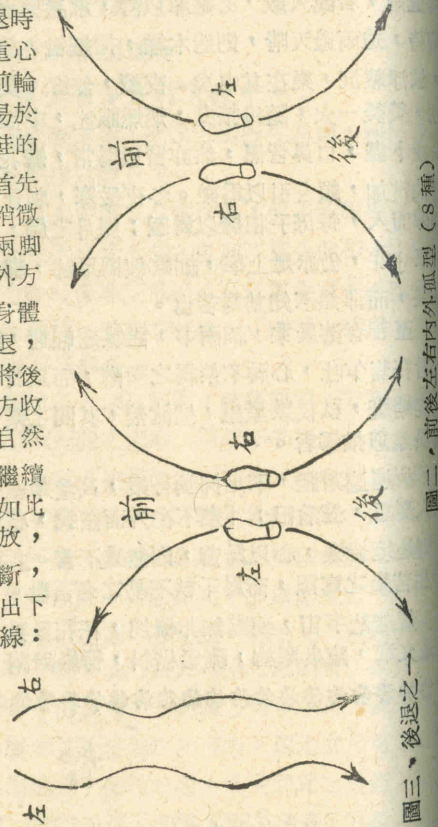


圖一、立姿

兩腳交替地溜一會兒，不要兩腳同時着地溜。

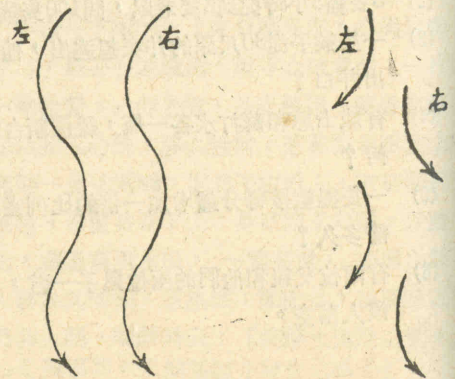
能够單腳溜一段距離（約2—3公尺）後，就可學溜弧線（CURVE）。其次序應為前進外弧型，前進內弧型，後退外弧與後退內弧型（學會單腳倒退之後）。因有左右腳之分，故有八種弧型。

學退時，身體重心稍移於前輪上，使易於轉變冰鞋的方向。首先將脚跟稍微張開，兩腳同時向外方推去，身體自然後退，隨後漸將後跟向內方收，身體自然可因之繼續後退，如此一收一放，繼續不斷，就可溜出下圖的曲線：



圖二、前後左右內外弧型（八種）

學會上述的倒退溜法，就可學下面的兩種倒退方法：



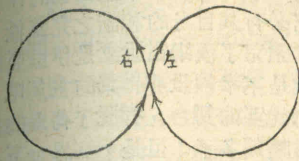
圖四、後退之一與後退之三

左邊的一種較簡單。左脚後跟向左微轉之後，

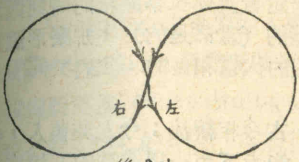


右脚馬上跟上來，此時之身體須往左後方扭轉。再用右脚以同樣方法學。於是一左一右，就能以上圖的曲線型式倒退了。右邊的一種較難，先用右腳推，重心放在左腳，再用左腳推，重心是右腳上；不要兩腳同時着地溜，否則就不是好的溜冰家了。

基本型共有十七項。每項又可分前進內，前進外，後退內，後退外四種，故總共有六十八種之多的基本型變化。練習時須使圖型大而正確（比賽亦



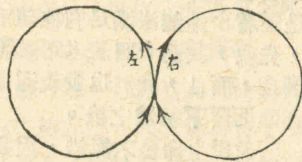
前進內



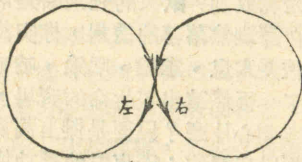
後退內

然)動作敏捷，姿勢優美。現在簡單介紹較為簡單的四項：

第一項基本型CIRCLE EIGHT (8字型) 右腳溜一圈，左腳再溜一圈，構成一個8字。如下圖：



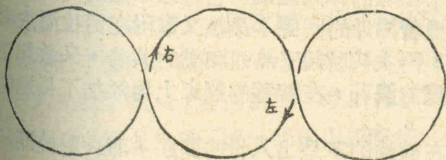
前進外



後退外

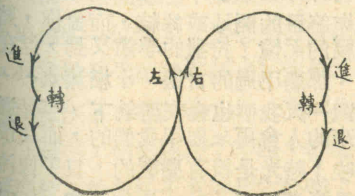
圖五、8字型

第二項基本型SERPENTINE (S字型)。每隻腳各溜一圈半而形成，如下圖，先用右腳溜一前進外弧型，再變成前進內弧型溜成一圈，然後換由左腳溜前進內弧型半圈與前進外弧型一圈就可完成。



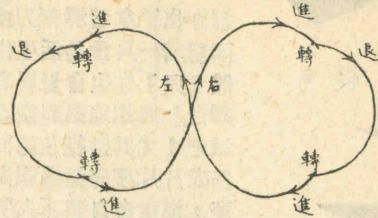
圖六、S字型

第三項基本型THREE (3字型)。如下圖，



圖七、三字型

右腳以前進外弧型轉半圈後轉身，改溜後退內弧型半圈至原出發位置。繼之以左腳學對稱動作。



圖八、雙3型

第四種基本型DOUBLE THREE (雙3型)，與前一種相近似，只是在中間多轉身一次而已。如上圖：

上述四項僅是基本型中最簡單者，其餘的許多變化如附表，恕不贅述。

台北醫學院於四月九日成立「北醫溜冰社」，在大專院校社團中尚無先例。希望這社團的成立能引起大家溜冰的興趣。歡迎同學們踴躍參加，互切互磋，共同鍛鍊健康的體魄與活潑的精神。(附表如下)

花式溜冰 Figure Skating

(一)單人 Single Figure

甲、基本型(指定圖型) School Figure (Compulsory Figure)

- 一、8字型 Circle Eight
- 二、S字型 Serpentine
- 三、3字型 Three
- 四、雙3型 Double Three
- 五、結繩型 Loop
- 六、括弧型 Bracket
- 七、內鉤型 Rocker
- 八、外鉤型 Counter
- 九、單腳8字型 One Foot Eight
- 十、變換3字型 Change Three
- 十一、變換雙3型 Change Double Three
- 十二、變換結繩型 Change Loop
- 十三、變換括弧型 Change Bracket
- 十四、單腳3字型 Paragraph Three
- 十五、單腳雙3型 Paragraph Double Three
- 十六、單腳結繩型 Paragraph Loop
- 十七、單腳括弧型 Paragraph Bracket

乙、自由式 Free Skating

- 一、迴旋型 Spiral
  - 二、蟹步型 Spread—Eagle
  - 三、旋轉型 Spin
  - 四、跳躍型 Jump
  - 五、絞藤型 Grape Vine
- (二)雙人 Pair Skating  
(三)舞型 Dance Skating  
(四)團體 Group