

一輪車●菜鳥攻略

Nov. 2008 by Lim, Kathy & PESunis at Chia-yi
Reference: 《一輪車にのろう》, 日本一輪車協会編集

你已經迫不及待地想要向前衝了嗎？

且慢！以下的基本練習可以幫助你更迅速入門，請花一點時間耐心練習！記得先穿上運動鞋(拖鞋及運動鞋不宜)，還有，不要在馬路上或危險的地方練習喔。

練習一：前跨平衡練習



- ① 在輪後放置擋板。
- ② 將慣用腳的踏板調整到靠近自己的位置，由側面看約為 7 點鐘方向。
- ③ 單手扶著牆面或扶竿。
- ④ 將鞍座固定在臀部下。

⑤ 想像自己要上樓梯，另一腳先不踩踏板，試著越過踏板往前跨。



在著地瞬間，以一手抓住鞍座後端。



在另一隻腳落地前，踩踏板的腳勿離開踏板。

練習二：站姿練習



[提示]練習一熟練後，可把輪後擋板移開。

- ① 同練習一之步驟 1~4，另一隻腳踩踏板後，雙腳踩至水平位置。
- ② 雙腳採站姿，雙腳打直。踏板勿一高一低。
- ③ 站立時；身體需與車體呈一直線。



在有陪練者的條件下，練習者可嘗試拍手後再扶牆或陪練者維持平衡。

練習三：扶牆(扶竿)前進



- ① 同練習一之步驟 1~4，另一隻腳踩踏板後，雙腳踩至水平位置。踏板位置如圖所示。
- ② 練習較熟練後，可直接練習由水平位置開始半圈、半圈往前踩。

水平位置



前進時眼看前，腰勿彎。



每次踩半圈到達水平位置時須先暫停，可練習拍手後再前進。

進階練習

- ① 徒步者陪練：在練習者慣用邊以單手扶持，練習者手不要握太緊。慢慢練習瞬間離手，再逐步延長離手時間。陪練者勿落後練習者，兩人等速前進。易失平衡而落車者，須於水平位置多練站起來的動作。
- ② 若有會騎一輪車的友人可扶手或搭肩陪練，效果更佳。要領同上。
- ③ 剛開始練習放手時，先設定放手騎兩、三圈即下車，熟練後，再逐漸增加設定圈數。前進時，眼睛前視，不可低頭看腳。雙手可能會有甩動情形，或無法維持直線前進，這是為了維持平衡的緣故，不需太介意。



推薦網站

1. 這是我們的一輪車世界：http://tw.myblog.yahoo.com/jw!tbWquVORGAIH_LGNAHzfD1b0XkOsmrs/
2. 一輪車的指導マニュアル：<http://www.japan-net.ne.jp/~mhayashi/ichirin/manual.htm>
3. <http://www.unicycleshop.co.nz/learntoride.html>
4. <http://www.unicycling.org/>