青少年素质教育必读文库·基础知识之十

武术与花样滑冰卷

苏艳杰摇主编

延边大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

摇图书在版编目（悦驶）数据

摇青少年素质教育基础知识必读文库 圆武术与花样滑冰卷 辕苏艳杰主编 鄂-延吉 :延边大学出版社,圆原原原
摇陈原原原怨愿原苑原缘原原圆原原

摇Ⅰ圆青…摇Ⅱ圆苏…摇Ⅲ圆①科学知识 原青少年读物摇②武术 原青少年读物摇③花样滑冰 原青少年读物摇Ⅳ圆原原原原摇员愿缘原原原摇员愿原原原原原

摇中国版本图书馆 悦驶数据核字（圆原原 第 圆原原原号

武术与花样滑冰卷

主摇摇编 :苏艳杰
责任编辑 :贾摇锐
装帧设计 :攒胜视觉
出版发行 :延边大学出版社
社摇摇址 :吉林省延吉市公园路 怨苑号摇邮编 :员缘缘原原
网摇摇址 :
耘 原
电摇摇话 :圆原原原圆缘缘原员 传真 :圆原原原圆缘缘员元
印摇摇刷 :北京市顺义康华福利印刷厂
开摇摇本 :
印摇摇张 :员圆 字数 :缘园千字
印摇摇数 :员原原原原
版摇摇次 :圆原原愿年 缘月第 员版
印摇摇次 :圆原原愿年 缘月第 员次印刷
陈原原原怨愿原苑原缘原原圆原原

定摇摇价 :苑员原原元（员原原册）

编 委 会

摇摇主摇编：苏艳杰

摇摇编摇委：（按姓氏笔画排序）

王洪亮摇邓摇伟摇左摇宏摇杨摇阳

李艺伟摇李汉超摇张玉波摇张摇瑜

武永庆摇罗丽敏摇赵摇月摇高摇静

摇摇审摇校：周振和摇吕摇维摇张玉波

目摇录

第一章摇花样滑冰概述…… 员
摇摇第一节摇花样滑冰的起源与发展…… 员
摇摇第二节摇花样滑冰的基本常识…… 猿
摇摇第三节摇花样滑冰项目和舞蹈分类…… 远
第二章摇花样滑冰技术教学…… 怨
摇摇第一节摇花样滑冰的基本技术教学…… 怨
摇摇第二节摇花样滑冰的步法 …… 员源
摇摇第三节摇花样滑冰的跳跃教学 …… 员苑
摇摇第四节摇花样滑冰的旋转教学 …… 圆员
第三章摇中华武术概述 …… 猿员
摇摇第一节摇中华武术的历史 …… 猿员
摇摇第二节摇中国古代兵器简介 …… 猿苑
第四章摇中华武学精要 …… 源缘
摇摇第一节摇少林拳 …… 源缘
摇摇第二节摇太极拳 …… 缘圆
摇摇第三节摇象形拳 …… 缘猿
摇摇第四节摇查拳 …… 缘愿
摇摇第五节摇通背拳 …… 远圆
摇摇第六节摇米祖拳 …… 远愿
摇摇第七节摇少林五形八法拳 …… 苑员

摇摇第八节摇八卦掌 …… 苑愿
第五章摇中华武林四大门 …… 愿园
摇摇第一节摇少林派 …… 愿园
摇摇第二节摇武当派 …… 愿猿
摇摇第三节摇峨嵋派 …… 愿远
摇摇第四节摇昆仑派 …… 愿愿

第一章摇花样滑冰概述

第一节摇花样滑冰的起源与发展

一、花样滑冰的起源

花样滑冰最早起源于员愿世纪的英国，之后相继在德国、美国、加拿大等欧美国家迅速发展，并凭借其独特的魅力风靡全世界。员愿世纪中叶，一种镶嵌在木板上的铁制冰刀在荷兰出现。员怨缘园年，苏格兰人发明了全部用铁制的冰刀，这不仅使速度滑冰运动得到了飞跃发展，同时也为现代花样式滑冰的形成奠定了坚实的基础。

二、花样滑冰的发展

员远世纪，在欧洲文艺复兴运动的影响下，在荷兰，滑冰作为一种户外活动再度兴起。

进入员苑世纪，滑冰爱好者已掌握了简单的内外刃滑法，并且能配以各种优美的姿势进行滑行。

员愿愿缘年，在英国泰晤士河的盛大马戏表演中荷兰船夫做了精湛的滑冰技艺表演，给英国国王查理二世和广大观众留下了深刻印象，此后花样滑冰在英国上层社会迅速兴起，并逐渐将其发展成了一项潇洒的体育运动。

欧洲的冶铁工业在员愿世纪发展迅速，人们用铁制冰刀代替了原有的骨制冰刀，但由于刀身下没有沟槽，因此只能做滑螺旋线、屈膝大一字、燕式平衡及各种切替步等简单动作。员苑园世

界上出版了第一部涉及花样滑冰的书籍《论滑冰》，此书是由英国皇家炮兵中尉约翰逊撰写的。

19世纪中叶开始，花样滑冰进入了飞速发展的高峰时期。美国的芭蕾舞表演艺术家杰克逊·海因斯把滑冰运动与舞蹈艺术容为一体，丰富了花样滑冰的内容和形式，赋予了花样滑冰崭新的面貌。并于 1868 年到欧洲的斯德哥尔摩、布达佩斯、彼得堡、柏林、赫尔辛基等城市作巡回表演。1869 年在世界名城维也纳的演出中，他伴随着优美的音乐，穿着冰鞋，在卵场上跳起了当时最流行的华尔兹舞、卡德里舞和玛组卡舞，特别是他表演的蹲踞旋转，以敏捷的步伐和优美的舞姿轰动了维也纳。因此许多人拜他为师，并成立了花样滑冰俱乐部。1879 年召开了第一次美洲滑冰代表会议，在会议期间决定了一些有关花样滑冰的竞赛方法，从而使花样滑冰运动开展得更为广泛。1882 年奥地利首次举办花样滑冰比赛。1887 年，奥地利花样滑冰选手弗列依和他的妻子在维也纳滑冰场手拉手跳起了双人舞后，诞生了双人滑冰。

1891 年首次世界男子单人花样滑冰锦标赛在俄国彼得堡举行，当时仅有 源人参加。1896 年在瑞士达沃斯举行了首届世界女子单人花样滑冰锦标赛。1908 年在伦敦举行的奥运会花样滑冰比赛中，俄国选手巴宁夺得了男子单人滑冠军。他在这届比赛中设计和制造了第一双现代供给样滑冰刀。1924 年花样滑冰被列为首届冬奥会比赛项目，设有男女单人滑，男女双人滑和冰上舞蹈（1976 年列入）源个比赛项目，每个国家和地区每项娃报 猿人（队）。1994 年在法国巴黎举行了世界冰上舞蹈锦标赛。世界花样滑冰锦标赛从 1891 年至 1990 年已举行过 苑园届 冬季奥运会花样滑冰比赛至 1988 年已举行了 猿园届。频繁的国际比赛，也大大促进了冰上运动的广泛开展。

我国早在八九百年以前就已经有了滑冰运动，称之为“冰嬉”。它包括速度滑冰、花样滑冰以及冰上杂技等多种项目。《宋史》记载：皇帝“幸后苑，观冰嬉”。这些滑冰项目能在皇宫表演，而且又是演给皇帝、嫔妃、王公、大臣们观看，其技艺必定是相当高超的。

“冰嬉”运动延续了几个世纪经久不衰，到清朝时已成了民间普遍的文体娱乐活动。“太液池冬月表演冰嬉”就是一种花样滑冰表演，每年冬天都要在太液池上检阅八旗的冰上表演。据乾隆年间出版的《帝京岁时纪胜》记载：“冰上滑擦者所著之履，皆有铁齿。流行冰上，如星驰电掣，争先夺标取胜。”这就是现在的速滑比赛。该书《补笺》也记述：“冰上蹴鞠，皇帝亦观之，盖尚武也。”鞠，即球，蹴鞠即踢球，可见我国在二百多年以前也就有了冰球运动。

第二节摇花样滑冰的基本常识

一、场地

花样滑冰比赛场地必须是带盖的冰场，长 缘远~远员米、宽 圆远~猿园米，为长方形。其室温应保持在 员缘益以下，冰面温度应调节在零侠 缘益~远益，冰的厚度不少于 猿~缘厘米。另外还应配备完善的音响和示分牌设备。

二、器材

冰刀的改进是伴随着花样滑冰动作难度的飞速提高而进行的。世界上最早发现的冰刀是用兽骨制成的。员猿世纪中叶，镶嵌在木板上的铁制冰刀在荷兰出现。大约经馆 猿个世纪的演变，到了 员远世纪改用木制冰刀，便于造型，以后又改用木和铁合制；员缘圆园年，苏格兰人发明了全部用铁制的冰刀，此举不仅使速

度滑冰运动得到了飞跃的发展，同时也为现代花样滑冰的行成奠定了基础。20世纪中叶，花样滑冰进入了飞速发展的时期，美国费城的步什内尔于1848年制造出了世界第一副钢制冰刀，从而取代了铁制冰刀，极大促进了花样滑冰运动的发展。后来又发展为全金属或塑料与金属合制的冰刀。冰刀的式样也在不断改进，由刃比较平直无刀齿逐步衍变为今天的刀刃有一定弧度，刀前部有刀齿，且式样、弧度和刀齿也不同的现代冰刀。

现如今，花样滑冰冰鞋一般男子鞋为黑色，女子鞋为白色，要求高腰、高跟、硬邦、硬底。它由高级皮革制成，鞋面前部有鞋眼，鞋腰上有鞋钩，便于穿脱和系紧鞋。冰刀固定在鞋底上，冰刀较矮，刀刃刀托为一体。刀身有一定弧度，刃较厚，呈浅“凹”沟形，沟两边刃锋利，既便于滑行，又能使冰刀在冰面上留下清晰的图案。刀刃前端有缘远个锯齿，根据锯齿的大小分为图形刀和自由滑刀两种。刀身下面有半圆弧形的浅槽，两边有锋锐的刀刃。花样滑冰刀与鞋大小成比例，装到鞋上，其花齿在鞋底前端的边缘处，刀尾超出鞋后跟2.3厘米，冰刀前端嵌在鞋底中线稍向里偏出一裨身处。图形刀的锯齿较小，以免滑图形时刮冰。自由滑刀锯齿较大，便于急停、跳跃或迅速改变动作。

三、服装

在20世纪初，花样滑冰还是一个冬季室外的冰上活动，为抵御寒冷的天气，女选手所穿的服装是紧身带扣的上衣，直达脚面的长裙，而男选手则头戴高筒式礼帽，身穿长燕尾服和西装裤，活动起来不方便，比较笨重。直到20世纪20年代，曾取得5次世界冠军、三次冬奥会冠军的挪威巨星索尼娅·海妮，创造性地将花样滑冰地服装由长裙变成了短裙。这一创举，为女子单人滑技术的进步创造了有利的条件。同时，男士服装也改成齐腰的短西服上衣和芭蕾紧身裤，滑起来更为自由。

20世纪30年代后，女选手的裙子一再变短，出现了短连身衣裙。在服装上加上如毛边、珠子、亮片等装饰。第二次世界大战后，女选手开始穿白色或肉色冰鞋。而近代工业的发展，出现了许多弹性较大且质地柔软的氨纶等多种面料，更适合于花样滑冰大幅度的运动。而选手在服装颜色的选择、搭配和设计方面都有利于音乐特点和舞蹈风格的表达，大大提高了艺术表演效果。如今服装已成为选手整套动作和艺术表演完美的重要组成部分。

四、音乐

音乐是人类经过长期社会实践创造的一种艺术形式，它以经过选择和加工的声音为材料表达情感，塑造形象。1908年美国花样滑冰爱好者汉斯·杰克逊首次将花样滑冰的技巧动作与完美的华尔兹舞曲相配合进行表演，表演十分成功，取得了良好的艺术效果。从此，花样滑冰伴随着优美的音乐开创了一个崭新时代。

音乐是花样滑冰的生命与灵魂所在，它是运动员展示技术与技巧的时间与空间。是运动员在音乐的伴奏中展开技术与技巧的翅膀。它确定了全套动作的风格基调，蕴涵着作品的美学理念。在一场比赛中，古典、流行、电影原声乐等无所不包，国外选手经常使用如披头士、布莱妮和 Queen等流行歌曲。世锦赛双人滑冠军，我国选手申雪、赵宏博的短节目选用的是印象派作品德彪西的弦乐版《月光》，自由滑则用轻松活泼的《胡桃夹子》。我国著名女子选手陈露的代表作品曾选用《梁祝》，李成江在以前的表演中选用了《十面埋伏》。冰上演员用一套完整的动作来诠释一段故事，整场表演极富魅力，表演结束后都定能博得全场观众雷鸣般的掌声与喝彩声

音乐烘托了表演的气氛，激发了运动员的创造欲望，音乐的

创作或选择，直接影响运动员的参赛状态，也直接影响到裁判与观众的接受程度，并且伴奏音乐在这些项目的总分中占有一定的比例。可见音乐在花样滑冰中的地位和作用是丝毫不容忽视的。

五、花样滑冰对身体健康的益处

（一）控制体重：花样滑冰是标准的有氧运动，即运动后消耗掉的是脂肪，而不是水或糖；体重 ××公斤的人以自感不累的强度连续滑行半小时，将会消耗约 ××卡路里，相当于消耗两个奶油蛋卷的热量。

（二）增强力量：滑行中的蹬冰、燕式平衡对经常开车的人来说，是锻炼下肢力量的极好方式，跳跃和旋转是对全身控制能力的考验和提高。

（三）平衡能力：燕式平衡和各种旋转动作可训练各年龄段的人的平衡感，对正处于前庭和半规管发育期的孩子尤其有益。

（四）柔韧和弹跳能力：跳跃、旋转、步法和自由滑组合对增强身体的柔韧性和弹跳能力会起很大作用。

（五）心血管功能：经常滑冰的人安静时心率为 ××~××次，运动时可达 ××~××次，而一般人的心率仅为 ××~××次。

第三节摇花样滑冰项目和舞蹈分类

一、花样滑冰项目介绍

花样滑冰的竞赛项目，包括单人滑、双人滑和冰上舞蹈。

（一）单人滑

花样滑冰比赛项目，包括男子单人滑和女子单人滑两个项目，除了个别动作男女稍有不同之外，绝大多数技术动作的名称和要领是完全相同的。其技术动作包括基本滑行、基本法、跳

跃、旋转、联合旋转、联合跳跃、接续步和其他自由滑动作等等。单人滑的冰上基本技术动作是花样滑冰所有各个项目的基础，只有掌握了这些最基本的动作要领，才能逐步学习和掌握更难一些的技术动作，并取得较快的进步。

比赛内容原来包括规定图形、创编节目、自由滑三项。从[illegible]年[illegible]月[illegible]日起取消规定图形的比赛，只比其余两项。规定图形的比赛已有近百年的历史，作为比赛内容虽已取消，但它仍是单人滑的技术基础。单人滑比赛按短节目和自由滑的顺序进行，第一天短节目，第二天自由滑。

（二）双人滑

由一男一女配对参赛。双人滑强调相互间动作配合协调。表演时除具备所有的单人滑动作，还包括一些典型的双人动作，如托举、捻转托举、双人旋转、螺旋线、抛跳等。比赛按双人短节目和双人自由滑的顺序进行，第一天双人短节目，第二天双人自由滑。

（三）冰上舞蹈

起源于花样滑冰，始于[illegible]世纪[illegible]年代的英国。基本上是舞厅跳舞的“移植”。男女舞伴合作完成传统舞蹈，如华尔兹、狐步舞、探戈等舞蹈动作。花样滑冰的双人滑动作丰富多彩，包括许多十分复杂的托举和抛接动作，特别是在自由滑中，有更多独特和创造性的表演。[illegible]年英国举办首届冰上舞蹈锦标赛，[illegible]年起被列为单独比赛项目。此项目由一男一女配对参赛。比赛按规定舞、创编舞和自由舞的顺序进行，第一天规定舞，第二天创编舞，第三天自由舞。

冰上舞蹈比赛规则和单人、双人基本相同，不过要进行三轮比赛。

二、花样滑冰舞蹈分类

(一) 规定舞

规定舞就是国际滑联比赛规定的音乐、图案、步法和重复次数完成动作。规定舞共有圆套,国际滑冰联盟用抽签的方法确定两套作为下年度的比赛项目。裁判员根据参赛选手完成动作的质量和姿势评定技术分和表演分。

冰上舞蹈的规定动作:

(员最多缘个不同类型的托举。

(圆最多圆种不同的舞蹈旋转。

(猿最多圆个不同的接续步。

(源最多圆种不同的同步捻转步。

(二) 自由舞

自由舞是选手在规定的时间内(源分钟),在自选音乐的伴奏下完成由各种步法、托举、小跳、姿势、握法等动作组成的自编舞蹈。音乐的韵律和节奏都不加限制,选手可以根据各自的特长任意发挥,但不允许做双人滑动作。裁判员根据参赛选手完成动作的质量、风格和创新等评定技术分和艺术印象分。冰上舞蹈的评分和确定名次的方法同单人滑。

(三) 创编舞

又称定型舞。它是选手根据规定的韵律风格和节奏去选择音乐,在规定的时间内(圆分钟)自行编排的一套冰上舞蹈。选手必须按规定正确地选择音乐;然后再根据要求和音乐的风格特点创造性进行编排。所编的动作、步法、舞蹈姿势、风格、节奏变化和两人的连接方式等,都应与所选的音乐一致;这就要求编排和表演者对自己选择的音乐的风格和特点有较深的领会。裁判员根据参赛选手完成动作的情况评定编排分和表演分。

第二章摇花样滑冰技术教学

第一节摇花样滑冰的基本技术教学

一、前滑教学

(一) 冰上站立

在上冰前,可先在室内做站立、移动、走动等练习。初次上冰不应急于滑行,首先应练习在冰上站稳。其要领是:两脚稍分开与肩同宽,双膝部微屈,用冰刀的内、外刃同时着冰,两臂向两侧前方伸展(协助掌握平衡),目视正前方,然后再试着走几步,做向左、右移动,原地下蹲等练习。一旦跌倒,要靠自己站起来,以锻炼自己使用冰刀和掌握平衡的能力。下一步便可以开始学习基本滑行技术。

(二) 单足蹬冰,单足直线前滑

在比较熟练地掌握了上述动作后,就可以进行单足蹬冰、单足滑行的练习。其准备姿势同前,只是在蹬冰时,身体重心要确实移到滑足上。在蹬冰结束后,要保持重心不变和单足向前滑行姿势,此时蹬冰足应尽快放在滑足足跟后,以保持重心平稳。如以右脚开始滑行,开始前,两脚平行站立,两膝下屈,上体微前倾,两臂在体侧自然下垂,目视前方;先以左脚冰刀内刃向侧蹬冰,体重移到右脚,推动右脚前滑,膝屈,左臂在前,右臂在后,左脚在后,维持身体平衡;收回左腿,在右脚里侧着冰,再用右脚蹬冰,继续滑行。

（三）单足蹬冰，双足直线滑行

上体呈直立姿势，目视前方，两臂向侧前方伸展，手心向下，双足稍分开，与肩同宽。蹬冰时，双膝微屈，然后将重心移至左足，用左足刃前半部分向侧方蹬冰。动作完成后迅速将蹬冰足收回原位置，将重心放在双足之间，形成双足向前滑行动作，然后再换另一足蹬冰，做同样的双足滑行动作。

（四）单足蹬冰，单足前进双曲线

两脚尖稍向外分开，屈膝。以足跟部同时用内刃向外侧蹬冰，使之向前滑动，当两脚之间距离约与肩宽时，两脚尖同时内扣，膝渐直，滑至站立姿势后再继续做这一练习。

（五）单足蹬冰，双足向前弧线滑行

双足呈丁字形站立于冰面上，左足在前，右足在后，双膝微屈，用右足冰刀内刃前部做蹬冰动作，此时身体重心稍向前移至左足外刃一侧，蹬冰后右足尽快回到左足内侧，呈双足滑行姿势，用左前外刃和右前内刃双足向左呈弧线滑行。在滑行中身体重心应稍偏于左足，右足前内刃起支撑协助滑行作用；身体纵轴稍向“左”倾，两臂自然伸向身体两侧，左臂稍向后，右臂稍向前，这样便于向左呈弧线滑行。

（六）前交叉步滑行

前交叉步分左前外、右前内交叉步和右前外、左前内交叉步。以前者为例，双足平行站在冰上，首先用右足前内刃蹬冰，在前外刃滑行，身体向左倾斜，左臂在后，右臂伸向前，然后将右足经左腿前交叉放在左足前方，同时重心由左足移至右足，呈右前内刃滑行，并用左前外刃向右后侧方蹬冰，右腿屈曲，左腿伸直，两腿呈交叉状，如此反复蹬冰和滑行便形成了左前外、右前内交叉步滑行。用相同的方法，进行右前外、左前内交叉步的练习。

二、后滑教学

稳定地掌握前滑以后，便可开始学习向后滑行。从双脚体会重心的移动开始，直至单脚能用外刃也能用内刃滑行。

（一）单足蹬冰，单足向后滑行

双足曲线向后滑行，蹬冰方法和动作也完全相同，只是在完成蹬冰动作后，立即将身体重心移至滑行足，蹬冰足立即抬离冰面，放在滑足前方线痕之上，形成单足向后滑行动作。两臂在身体两侧协助保持平衡，两足交替上述动作，便形成单足交替蹬冰和滑行动作。

（二）向后双足滑行

双足平行站立，用左后内刃蹬冰，重心稍向右足移动，用腰部、臀部及双臂的摆动配合滑行，然后再用右后内刃蹬冰，做相反的动作向后做双足滑行。如此交替蹬冰和向后滑行，便形成了两条平行的曲线。

（三）单足蹬冰，双足向后弧线滑行

左后外刃蹬冰后，双足靠近呈右外刃，左后内刃双足滑行，身体向右倾斜，右臂向右，左臂向左，左臂在前，头转向右后方。

（四）后滑双曲线

两脚成内“八”字形站立，两腿屈膝并相对，身体重心在两脚中间，两脚同时用内刃向两侧前方蹬冰，这时冰刀开始向后滑出。当滑至弧线的一半时，两脚间距离增大，这时足跟内收，两膝逐渐伸直，继续后滑，两脚间距离逐渐缩小并靠近，再成内“八”字形。反复上述动作，即可连续滑。

（五）后交叉步滑行

左后内刃蹬冰，右后外刃滑行，然后将左足经右滑足前放到右足前外侧，呈左后内刃滑行，此时右足用外刃向侧方蹬冰，滑行中右臂在后，左臂在前，头转向右侧，保持始终，左右足交替，

形成左后内，右后外交叉滑行。用同样的方法，做相反姿势滑行。

（六）蛇形后滑

两脚平行站立，以右脚内刃向前、侧方蹬冰，左腿屈，足跟外转以外刃向左侧后方滑出，左臂在后，右臂在前，右脚冰刀蹬冰后在前随左脚平行滑行；然后，左脚冰刀由外刃变内刃，身体向右倾，以左脚内刃蹬冰，右脚外刃滑出。

（七）单足半圆弧线滑行

单足半圆弧线滑行可以锻炼身体协调和平衡能力，还可建立正确的用刃意识。由于滑行用刃、方向和转体方法的不同，大致可分为四种：

1. 前内刃半圆滑行

双足丁字形站立，左足尖向前，右足心对左足跟部，右肩在前，左肩向后，用右足内刃蹬冰，左足前内刃做弧线滑行，身体稍倾向圆内。在滑行中两臂带动两肩均匀缓慢转动，当滑至半圆的一半（1/2圆）时，两臂和双肩平放在身体两侧，浮足从身后滑线之上，逐渐向滑足靠近，然后，左臂带动左肩向前，右臂带动右肩向后，右浮足紧靠左滑足内侧移至前方滑线之上，足尖向下，为下一个半圆弧线滑行做准备。用同样的方法做相反的姿势和动作。

2. 前外刃半圆滑行

双足呈丁字形站立，右足尖向前，左足正对右足跟部，右肩在前，左肩在后，用左前内刃做蹬冰，用右足前外刃滑行，身体稍倾向圆内。在滑行中两臂带动两肩呈均匀转动，在滑至半圆的一半（1/2圆）时，两臂和两肩平放在身体两侧，浮足也由在身体后方移至滑足内侧，然后，左臂带动左肩向前，右臂带动右肩向后，滑足继续呈右前外刃滑行，浮足由内侧伸向滑足前方滑线之