



怎样学习花样滑冰

ZENYANGXUEXIHUAYANGHUABING

吉林人民出版社

发展体育运动，增强人民体质，为劳动生产和国防建设服务，是我国体育的根本方针。体育在培养德、智、体全面发展的社会主义新人的教育过程中，负有重要的使命。

我国体育在这一方针和普及与提高相结合的原则指导下，得到了迅速的发展。

我国北方各省冬季结冰期较长，滑冰运动就成为冬季体育锻炼的重要项目之一。近几年来参加滑冰运动的人越来越多了，技术水平在不断地迅速地提高。但与其他运动项目相比，滑冰运动水平还是较低的。从我省来看，花样滑冰的技术水平就更差一些。

为了开展冬季体育锻炼，增强人民体质，省体委于今年冬初，就组织并展开了以滑冰运动为中心的冬季体育锻炼的热潮。为配合滑冰运动的胜利进行，为适应广大滑冰爱好者的需要，我写了这一本花样滑冰的小册子。希望它能在开展滑冰运动中对花样滑冰初学者有所帮助，这就是我最大的快乐。但由于个人技术和经验水平所限，文字写得还不够简明易懂，内容上还可能有点缺点和错误，望读者提出批评指正的意见，以便共同改进和提高花样滑冰的技术水平。

长春体育学院 景 凱

1959.12

序 言

建国十年来，我国体育运动随着社会主义经济建设事业和文化教育事业的发展，也有了很大的发展。十年来不仅全部刷新了旧中国的全部体育运动项目的纪录，而且在某些项目上创造了世界纪录，有的还获得了世界冠军，在许多运动项目上已经达到了国际水平。

滑冰运动和其他项目一样，也得到了广泛的开展和迅速的提高。并正以最快的速度向世界水平跃进着。

体育事业的发展是和党的领导与重视分不开的。毛主席曾指示“发展体育运动，增强人民体质，”和提出了“健康第一”的号召。这对于我国体育事业的发展是一个很大的鼓舞，使得我国体育事业突飞猛进地向前发展，并取得了伟大的成就。

花样滑冰是我国北方各省开展冬季体育运动的重要项目之一。社会主义建设要求每个工作者具有健壮的身体，而参加体育锻炼是增进健康和提高劳动效率最积极最有效的办法。优美的花样滑冰是极有趣味的体育锻炼项目之一。

当冬季在室外清新的空气里，在光滑的冰面上，进行花样滑冰练习时，你会感到精神爽朗，心情舒畅。又当你掌握了花样滑冰的技术，能在冰上自如的滑行，并能作出优美而惊险的跳跃和快速旋转时，那你就会在内心产生说不尽的乐趣！

优美而变化无穷的花样滑冰，能使人精神愉快、恢复疲劳、增进健康和提高劳动能力。通过花样滑冰能全面的发展人

的速度、力量、灵敏性和耐久力等体质，并能养成动作的协调性和韵律感，以及培养坚毅、勇敢、果断和克服困难的优良的道德意志品质。特别是对培养身体的优美正确的姿势和神经系统高度的平衡能力方面有着特殊的重要意义。对射击、航空駕駛和跳伞运动都有很大的帮助。所以它不仅有增进健康、增强体质和提高劳动能力的作用，而且还具有很大的国防意义。

花样滑冰具有广泛的群众性，它不受性别和年龄的限制，男女老幼都可以参加锻炼。

目 次

序 言

一、什么是花样滑冰.....	(1)
(一) 花样滑冰的种类和内容.....	(1)
(二) 花样滑冰常用名詞和術語的解釋.....	(2)
二、冰上的基本練習.....	(3)
(一) 基本練習.....	(3)
(二) 花样滑冰的基本型綫与基本姿勢.....	(10)
三、花样滑冰的技术.....	(12)
(一) 規定图形.....	(12)
(二) 自由滑(自选动作).....	(35)
四、学习花样滑冰的注意事項.....	(45)
(一) 花样滑冰技术練習的注意事項.....	(45)
(二) 卫生常識和預防外傷.....	(47)
五、花样滑冰用具上的一些問題.....	(48)
(一) 花样滑冰的冰刀与冰鞋.....	(48)
(二) 怎样磨冰刀.....	(49)
(三) 冰刀与冰鞋的保护方法.....	(50)
附表一 規定图形表	
附表二 花样滑冰(單人滑) 運動員等級标准	

一、什么是花样滑冰

花样滑冰与速度滑冰不同。花样滑冰是穿著專門的花样滑冰鞋（刀的前尖帶有鋸齒的），在光滑的冰面上，用刀刃描繪出各種美麗均衡的圖案（規定圖形），或者是滑各種步法、跳躍和旋轉等動作（自由滑）。

（一）花样滑冰的种类和内容

花样滑冰可分为單人的、双人的、团体的花样滑冰和冰上舞蹈等四种。

單人花样滑冰的動作，是其他三種的基礎。所以這裡只介紹單人花样滑冰。

單人花样滑冰包括規定圖形（可以称为規定動作）和自由滑（也可以称为自選動作）。規定圖形分十七種，四十一个圖号。有些圖号又有左右脚起滑的區別，合計共有六十九个圖形（附表一）。圖号甲和不分甲乙的都用右脚开始起滑；圖号乙是用左脚起滑。根据每个圖形的难易程度不同，在規定圖形表中註有难易“系数”。系数是从“1”到“5”，系数“1”的为最容易，系数“5”是最难的。在比賽前，由主办比賽的机关，根据比賽的要求和參加者的程度，从六十九个圖形中选择3—6个圖形进行比賽（附表二）。

自由滑是步法、跳躍和旋轉三部分動作所組成的。在比賽時運動員根据自己会的動作多少去安排。把自己有把握的動作

都編排起来,配合着音乐不停頓地在規定時間內(附表二)滑完。

(二) 花样滑冰常用名詞和術語的解釋

1. 右前內——用右脚冰刀的內刃向前滑。左脚滑前进內刃就簡称左前內。
2. 左后外——即用左脚外刃向后滑。
3. 滑足——即在冰面上滑行的一脚。
4. 浮足——即是离开冰面而悬空的一脚。
5. 浮足或兩手“向前”和“向后”的动作,都是指身体部位的前面或后面而言。
6. 內刃——右脚和左脚靠里面的两个刃。
7. 外刃——右脚的右刃,左脚的左刃。
8. 型綫与綫痕——即冰刀在冰面上滑行后,刀刃把冰面上滑破的如綫狀的印。
9. 輔助曲綫——为了进行旋轉或跳跃动作前而滑出的各种曲綫都叫做輔助曲綫。
10. 規定图形的縱軸——是假設的一条直綫。两个或三个圓圈都应当压在縱軸上。
11. 規定图形的橫軸——也是假設的一条直綫,与縱軸垂直交叉。在两个圓圈的中間,两个圓圈在橫軸处銜接。

二、冰上的基本練習

(一) 基本練習

初学滑冰的人，刚开始上冰学习，那就无所谓学习什么花样，他首先是学会在冰上活动的基本能力。即学会普通的滑行、滑跑、轉弯和轉身等动作。而且能够自如地运用一只脚冰刀的內刃或外刃，向前和向后滑出較長的曲綫来。要学会这些冰上活动的基本能力，初学者应当按照下列的动作进行練習；有一定滑行能力的人，可以根据自己的情况，在其中选自己不熟練的动作練習。

1. 冰上的站立和行走

在冰上的走步和正确的站立姿势是初学滑冰的人重要的練習。因为初次穿上冰鞋到冰面上去，那就象剛学走路的小孩一样，站不稳，走不动，感到很紧张，并且还有时会跌倒呢！所以初学滑冰的人首先应当学会在冰上的站立和走步。

練習开始时，兩脚稍为分开一些，上体稍向前傾，兩腿弯曲，兩臂在体側前方自然下垂，这样就会站得很稳当。站稳以后可以練習几次起立和下蹲的动作。然后再試探着向前小步移动。向前走时，身体重量要移动到前脚上，接着后脚再繼續向前跨出，这样反复地練習就学会了冰上的站立和行走。千万不要在冰上直起腰板来，那样会摔倒的！

2. 兩脚交換向前滑行

能够在冰上平稳的走步之后，就要开始学习滑行。在上述走步的基础上，向前跨出的一脚在着冰之后稍微向前滑动一

些。身体重量放在向前滑出的脚上，另脚蹬冰后再向前滑出，这样两脚交换蹬冰和滑行。在冰上留下如下的痕迹（图1）。

练习这个动作主要是学习蹬冰滑进和重心移动。逐渐地增强腿部的支撑能力和平衡。

蹬冰时用冰刀的内刃前半部分，不要用刀尖。开始学习蹬冰不要用力过大，步子滑的不要太长，应当随着活动能力的增强再往长滑。滑行时腿部应当始终保持适当的弯曲程度（膝盖要超过脚尖），否则就不能稳定。

在学会了上述普通滑行以后，就应当学习普通滑跑。普通滑跑有两种方法：一种是直线滑跑，它的基本要求与速度滑冰的方法一样（图2）；另一种是曲线的滑跑，这种滑法是当滑出的一脚在身前着冰时脚尖稍向外，滑出的方向是稍向斜前方，与脚在斜后方蹬冰，上体与滑出的方向基本上是一样的，但重心要落在冰刀的内刃上，因此每脚滑出必然形成如下的交替曲线（图3）。

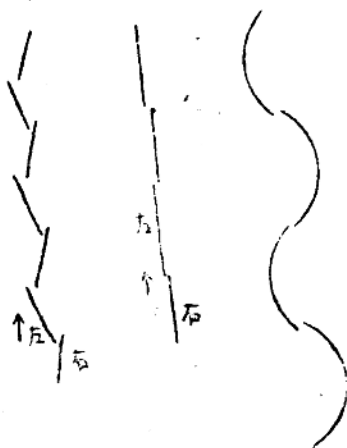


图1

图2

图3

这种普通的前进滑行与滑跑，是滑冰运动的最基本的练习。初学的人应当重点的去掌握它。学会了基本的滑跑再学习其他的各种动作，也就容易掌握了。

3. 双脚向前滑内刃曲线

开始时，两脚分开，足尖向外成八字形站立冰上，然后下蹲，两腿用力，同时两臂自然伸向体侧前方。在下蹲时两脚用冰刀的内刃后半部分压冰，即可开始向前滑动。这时用冰刀内刃同时向两侧前方滑出，两腿逐渐伸直，滑到一定限度两脚脚尖稍向内转，两脚并拢，几乎接近直立时再下蹲向外滑出。这样两腿下蹲与伸直，两脚分开与并拢，就会不停地向前滑行(图4)。

4. 双脚向前连续左右转弯滑行

这种滑行，一般是从普通前进滑行中开始的。

在前进滑行中，两脚靠近，用冰刀的平刃着冰。想要向左转弯时，身体重量放在左脚上，上体稍向左扭转，右肩上转向前，左肩手稍向后，同时用右脚冰刀的内刃后半部分用力蹬冰，然后两脚平行滑进，左脚用外刃，右脚用内刃，即向左转弯滑进。向右转弯时，那就要上体稍向右转，把身体重量放在右脚上，用左脚内刃后半部分用力蹬冰，就可立刻转向右侧前进滑行。这样不停地转动上体和移动重心，两脚交换蹬冰，就会向左右连续转弯滑进(图5)。

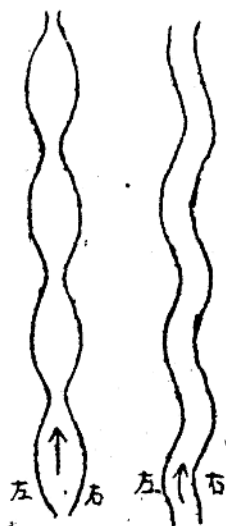


图4 图5

练习这个动作主要是体会移动身体重心、身体的扭转和利用内刃或外刃为主的滑行动作。因此，在练习过程中要注意以上这三部分动作协调的进行。开始学习时动作要缓和一些，曲线也要小一些。比较熟练了以后就可以动作快点，并用力蹬

冰，曲綫就可以大一些。

5. 單脚向前滑行轉弯——前滑压步

这种滑行的方法和速度滑冰在弯道上滑行的动作是一样的。必須在滑跑和双脚轉弯的基础上进行。这是花样滑冰最重要的練習。不仅要会向左压步，而且还要会向右压步。不过一般的还是先从向左轉弯压步开始。

开始練習时，按冰上站立姿势站好，蹲下一点，开始上体先向左扭轉，把身体重心移动到左脚上，右脚抬起后放在左脚的左侧（外侧）前方，右脚尖稍向内，兩腿成交叉状态，然后再把重心移到右脚上，左脚向前迈一小步，放在右脚的內侧前方，脚尖稍向外斜一点。这样反复地練習移动，等較熟习以后，就可以帶些滑动了（图6）。滑动时，左脚用外刃，右脚用內刃，上体稍向左轉，并且要稍向左侧傾倒一点，右肩、手在体前，左肩、手放在体侧稍后方一些，眼睛要看滑进的方向。因为兩条曲綫都是向左弯曲，在滑进中就能繼續向左轉弯。甚至还可



图6

以在一个圓圈上滑行。在滑进中动作很优美。

向右滑前进压步时，方法与上述相同。只有动作和方向相反。

向右压步比較困难一些。但在学习过程中，必須注意兩脚平均发展。否則在下一阶段的学习上就会有困难。

压步是学习規定图形时，能够正确地利用刀刃的基础練習，如果有的刃不会用，那么規定图形就一定学习不好。它也

是自由滑动作中最基本最简单的步法。学好这个动作，就为以后动作的学习打下良好的基础。这个动作，在准备活动与结束活动中都可以进行。滑行时想法尽量滑得快一些。

6. 双脚向后滑内刃曲线

开始两脚在冰上稍左右分开，平行站立，稍下蹲，上体稍前倾，两臂在体侧分开一点。开始滑动时，两脚内倾用冰刀内刃前半部分压冰，两膝用力向里夹，两脚脚跟略向外分开，在下蹲同时重心稍向后移动，即两脚分开向后滑动，两膝逐渐伸直。当两膝伸直时，两脚已分开很远，这时再脚跟转向内侧，两腿收回并拢，在两腿将要靠近时再按上述动作进行。这样两脚分开与并拢重复地进行就会继续不停地向后滑进（图7）。

7. 双脚向后滑左右转弯

站立姿势与上一个练习相同。

开始时，把身体重心放在左脚上，臀部稍向左面移动，上体稍向右方扭转，同时右脚冰刀内刃前半部分用力蹬冰，即开始两脚并行向左侧后方滑进。滑到一定距离，再把身体重心移到右脚上，臀部向右而上体向左扭转的同时，用左脚的冰刀内刃蹬冰后，用左脚冰刀的内刃和右脚冰刀的外刃同时向右侧后方滑出。如此上体与臀部相反的左右扭动和身体重心向左右脚移动，两



图7



图8

脚交换蹬冰，就形成了继续不停地向后左右连续转弯滑进（图8）。

在滑行过程中，要注意身体扭转与蹬冰动作的配合，要协

調的进行，不要生硬或扭轉的太快，因为那样就会在原地扭来扭去，而不能順利地向后連續滑行。另外还要注意兩脚冰刀基本上是平行的。否則力量的方向不一致也不能滑动。在滑动过程中要保持上体前傾和兩腿半蹲的状态，但要把身体重心稍放在脚的前半部分，不然会向后摔倒的。

开始練習向后滑比較困难，不易滑动，可以向順风的方向滑进，借助风力那就容易得多了。

8. 后压步

向后滑行压步是从后滑雙脚左右轉弯开始的。后滑轉弯能够把身体重心用一只脚冰刀的內刃或外刃支撑，而且能滑比較長的步法时，再开始学习后进压步。

开始向后滑进获得了一定的速度以后，如准备向右边轉弯时，兩脚都支撑在冰面上滑行，右脚用外刃，左脚用內刃，身体稍向右侧轉，右肩、手在后，而左肩、手在前（前后方向是指人体本身而言，以后相同）。

头由右侧肩上向后看滑行的方向。这时就可以練習把身体重心放在右脚外刃上，而左脚不离开冰面帮助維持身体平衡(图9)。如此反复增强一脚用冰刀外刃滑进。以后再試探着把左脚稍微离开冰面，并可放在右脚的右侧前方，用外刃向后滑进。熟习以后就可以象前压步那样兩脚一步一步地交叉起来滑行，即兩脚交替滑行。并在左脚落冰时放在右脚的右前方，成兩腿交叉状态(图10)。

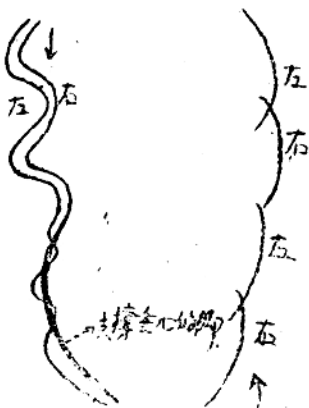


图 9

图 10

向左后压步时，方法同上，但动作与身体姿势相反。

9. 双脚前进滑行变后退滑行

在向前进滑行中，如预备向右转身变成向后滑行时，两脚平行，右脚稍后而左脚稍向前一些，上体稍向右侧倾斜，这时左脚用内刃，右脚用外刃压冰，略有向右转弯的动作，在向右转身时，身体重心放在左脚稍前半部分，然后上体与臀部同时急剧地向右扭动。转动时，两脚都用冰刀前半部分，而后半部分稍稍离开冰面。转身后，左脚用外刃右脚用内刃，作惯性滑行，或接着作向后双脚左右转弯滑行。

在转身时，腿要稍屈，滑行速度不要太快，如果滑得快，转的慢，就会跌倒。转身后要双脚平行，以免转身后停顿。

10. 双脚后退滑行变前进滑行

开始作普通的向后滑行，得到了一定速度后，作惯性双脚向后滑行，如向左转身变前进滑行，右脚用冰刀外刃，左脚用冰刀内刃，身体尽量向左扭转，身体重心放在右脚的后半部分，转身时，左脚抬离冰面，以右脚跟为轴，臀部向左很快地扭转，同时转身，转身后用左脚的外刃着冰，变成普通的向前滑行。

在转身前上体要充分地扭转，作好准备转身的动作，当转身时，臀部与脚要同时快速地扭动，转过身去以后左脚着冰时脚尖向外用外刃滑出，右脚接着向前滑出，以免影响前进速度，造成不协调的现象。

上述各种动作练习，是初学者所必须首先掌握的最基本最重要的练习。可以使初学者，掌握冰上活动的基本能力。这是学好花样滑冰的基础。这些练习的主要任务是使初学者能够在冰上自由的滑行、滑跑、转弯等。并能够用一只脚滑行较长的距离。

在練習过程中注意動作要協調，重心的移動和蹬冰要配合的好，學會肩與臀同時向相反的方向扭動。但最重要的是養成身體的正確姿勢和一定的平衡能力。為進一步學習有嚴格要求的花樣滑冰的規定圖形和自由滑的動作，創造有利條件。

(二) 花樣滑冰的基本型綫與基本姿勢

1. 花樣滑冰的六種基本型綫：

- ① 弧綫 (圖11) ② 變刃 (圖12) ③ “3”字 (圖13)
④ 括弧 (圖14) ⑤ 結環 (圖15) ⑥ 鉤手 (圖16)

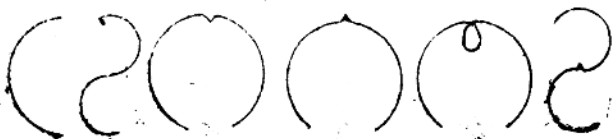


圖 11 圖 12 圖 13 圖 14 圖 15 圖 16

花樣滑冰規定圖形都是由這六種基本型綫所構成的。不過有的是一種單純的型綫構成，而有的是由兩種型綫結合構成的。其中鉤手又分為內鉤手與外鉤手，只有它是特殊的型綫。這六種型綫中最基本的是弧綫。

各種型綫都能用前進內刃、前進外刃、後退外刃和後退內刃等四種方法滑成。

弧綫只是向前或向後滑就能完成；變刃型綫在滑進過程中需要變換一次刀刃（內刃變外刃或外刃變內刃），但不改變滑行方向；“3”字和括弧形，在滑進中必須轉身改變滑行方向和變換刀刃；結環形在滑進中雖然到滑結環處，身體要按結環方向轉一圈，但滑進方向和刀刃都是不變的；鉤手形是在滑進中，需

经过轉身改变滑行方向作出个钩手的尖端，不用变换刀刃（轉身前与轉身后都是用同一个刀）。

这六种型綫中，前三种是容易的；而后三种就比较难。所以練習时，要按着它們的排列順序，循序漸进地学习。

2. 花样滑冰的四种基本姿勢

花样滑冰虽然动作复杂，变化无穷，但归納起来只有以下四种基本姿勢：

① 滑足在前，同側臂在前，浮足在后，浮足同側臂稍在体側后方（图17）；

② 滑足在前，同側手在后，另手在前，浮足在后（图18）；

③ 滑足在后，同側手在后，浮足与它的同側手在前（图19）；

④ 滑足在后，同側手在前，浮足在前，浮足的同側手在体側稍后一点（图20）。

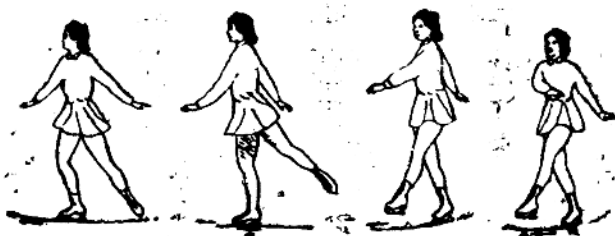


图 17

图 18

图 19

图 20

以上这四种基本姿勢，根据在滑行过程中上体扭轉的程度分为微弱的、用力的和强烈的三种作法。在滑所有的規定图形中至少要三种以上的姿勢才能完成，有些要用四种姿勢才能完

成。所以这四种基本姿势有它们统一的规律。有时是由一种姿势逐渐地改变为另一种姿势，而当轉身时則是突然地改变为另一种姿势。只有在滑行中能够熟练的运用各种正确姿势的时候，才能使冰上所描繪出来的图形是正确的。特别是在滑规定图形时，对于姿势与动作协调性要求是非常严格的。因为身体姿势产生微小的錯誤都会使在冰面上所描繪的綫痕上表现出很大的缺点和錯誤，甚至造成失敗。所以学会正确的基本姿势是非常重要的。

三、花样滑冰的技术

(一) 規定图形

我国和国际花样滑冰規則中所規定的規定图形是完全一样的。有十七种图形，分为四十一个图号。有些图号又分为右（甲号）左（乙号）脚开始起滑，因此共有六十九种滑法（附表一）。

十七种图形，有“8”字形、变刃形、“3”字形、双“3”字形、結环形、括弧形、內鉤手形、外鉤手形、單脚“8”字形、变刃“3”字形、变刃双“3”字形、变刃結环形、变刃括弧形、單脚“3”字形、單脚双“3”字形、單脚結环形和單脚括弧形。后九种图形是由前六种变化而来的；而中間的內鉤手形与外鉤手形两种是比较特殊的。把前面六种图形学会了，再学习其他比较复杂的图形也就容易了。因为后九种在主要技术方法上都是基本上和前六种相同的，不过只是在