



学习花样滑冰

目 录

什么是花样滑冰.....	1
学花样滑冰前一些基本技术的练习方法.....	4
花样滑冰的规定图形.....	18
花样滑冰的自由滑.....	73
花样滑冰的练习方法.....	96
花样滑冰工具上的一些问题.....	100

* * *

统一书号: 7015·473

学 习 花 样 滑 冰

田 繼 陈 編 著

*

人民体育出版社出版

北京 德胜门内大街

(北京市书刊出版业营业登记证出字第〇四九号)

北京崇文印刷厂印刷

新华书店发行

*

787×1092 1/32 69千字 印张 3 $\frac{12}{32}$

1957年10月第1版

1957年10月第1次印刷

印数: 3,300册

定价(7)0.30元

责任编辑: 王培元 封面设计: 喜 栋

什么是花样滑冰

一、花样滑冰的种类

花样滑冰可分單人花样滑冰、双人花样滑冰、团体花样滑冰、冰上舞蹈等四种。

單人花样滑冰的动作，是其他三种花样滑冰的基础。我國目前的花样滑冰水平比較低，所以暫只举行單人花样滑冰比賽。因此，这里僅談談單人花样滑冰。

單人花样滑冰又分規定圖形和自由滑兩項。參加比賽時，每個人必須把這兩項完全做完。

規定圖形包括四十個圖號，其中有的圖號又分右腳和左腳起滑的區別，因此共有六十九個圖形。在比賽前，由其中選出三個到六個圖形來進行比賽。

自由滑是包括一些步法、旋轉、跳躍等個別動作。在比賽時，把這些動作連續起來，配合音樂不停頓地在規定時間內（由2——5分鐘，初參加比賽者或兒童為2分鐘，少年級為3分鐘，成年女子為4分鐘，成年男子為5分鐘）滑完。

二、規定圖形的要求

1. 幾何形的正確性：每一圖形的綫痕都要和所想象的縱軸和橫軸相對稱；每個圓形都要滑到封口處，被縱軸分開的每個圓形的半弧，要基本上相等，圓形要正圓，並相切在橫軸

上，綫痕不能有双刃和凸凹的現象；变刃形的变刃，括弧、內鈎手、外鈎手的轉动，結环形的結环，都要在縱軸上來進行；3字形轉动要在縱軸上，双3字形要在圓形的三分之一和三分之二的兩处轉动，并且尖端正向圓心；結环形的直徑和环長約为3:1，环長和环寬約为3:2。所以說：圖形的綫痕，几乎是要求达到制圖一样的精確。

2. 姿勢的正確和优美：花样滑冰中的身体姿勢要自然优美，不能生硬緊張。在規定圖形中，身体要保持正直，腰部不能过分前屈，头要从肩上看滑行的方向；滑脚膝稍屈，浮脚微微抬离冰面，但脚尖要伸直向外側；肩部不可聳起，兩臂在身体兩側自然的擺动，一般的情况下是与腰平，以調節身体的平衡；手心向下，兩手不要握拳，也不能五指分开。

3. 圖形綫差要小：在比賽时，不論右脚或左脚起滑的圖形，每脚都要滑行三次。对圖形的三条或六条綫痕（單脚8字的圖形）要求基本上重合，也就是綫差越小越好。这就是要求在滑行中的控制能力要強和滑行速度要均匀。另外，身体姿勢要自然，身体各部位的变化要協調和正確地使用刀刃。

4. 圖形大小要适度：圖形不应过大或过小。通常圓形、3字、变刃、括弧、鈎手，以及單脚8字形的圓形直徑約为自己身長的二倍；結环形、变刃結环形、單脚結环形的圓形直徑約为一公尺五十公分左右。这个要求也不是絕對的，但对每个人來說，一只脚滑一个圓形和一只脚滑兩個圓形，應該是同样大小的。不能單滑一个圓形就大些，一只脚滑兩個圓形时，圓形就小些。四种圓形（前外、前內、后

外、后内)的大小要一致,不能前進圓形大,后退圓形小。

三、自由滑的要求

自由滑要求在規定時間內,配合着音乐,很協調地滑完自己編排的动作。自由滑不但有它的完整性和連貫性,而且还要給人以优美輕松的感觉;不能过分強調个别动作的难度,而忽略了动作和动作間的密切連接。

1. 内容多样化,动作难度高: 内容变化要多,不要过于重复,或只作滑行和画大圈,要用許多步法來連接各种旋轉和跳躍。

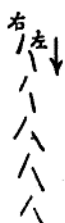
2. 动作要協調优美,要和音乐旋律相結合: 滑行中,不僅步法要按音乐的拍節來進行,就是旋轉的开始和結束,以及跳躍的起跳和落冰,都要和音乐節拍相吻合。音乐是自由滑的灵魂,它能增進观众和運動員輕松愉快的情緒。

3. 滑行要有速度: 滑得較快,不僅給人以爽快的感觉,而且運動員能在一定時間內多完成一些动作。

4. 普遍利用場地,不要老在冰場的一角或一側滑行: 主要的花样,如旋轉、跳躍应均匀对称地分配在冰場上。作为一个好的運動員,不僅要做到动作与音乐相結合,还要做許多高級动作,而且滑行速度要快,每个花样在場上的分配位置几乎都是固定的。

学花样滑冰前一些基本 技术的练习方法

一、前进滑行



前进滑行是学习滑冰的最基本的方法。初学花样滑冰的人，也都是从向前滑行学起。

(1) 动作要领：开始以两脚冰刀内刃着冰，两脚平行约离开一脚远，同时脚尖略向外侧，两膝微屈，上体略向前倾，两臂放松下垂，站立冰上。如以右脚开始滑行时，左脚以冰刀内刃前半部蹬冰，推动

图 1 右脚向前滑行。滑行时，左臂前伸，右臂后引，上体保持前倾状态，并略向右转。这样的滑行，对初学的人来说，滑行痕迹不能要求很长，约一步远左右，就必然要滑出另一脚。如换左脚滑行，这时以右脚冰刀内刃前半部蹬冰，这样两脚交替滑行熟练后，就可逐渐延长每只脚的滑行痕迹。

(2) 几点注意：

第一、蹬冰时，是用冰刀的前半部内刃蹬冰后，移动到冰刀刀齿。由刀刃到刀齿，这个过程是一个很短的时间。因为冰刀离冰必然是刀的后半部先抬离冰面，刀尖最后离开冰面，刀齿接触冰面，只不过是冰刀离冰的过程，而不能在刀齿要离冰时，才用力蹬冰。如果刀齿蹬冰的错误形成习惯以

后，对花样滑冰技术進步的影响是很大的，并且也是花样滑冰規則所不允許發生的錯誤。

。 第二、在蹬冰时，必須身体同时向前。否則，滑行脚向前滑行，上体却被拉在后面，这样就会向后仰倒。

第三、兩膝關節在滑行中沒有一定的弯度，就不容易掌握身体的平衡。这就是犯了身体僵硬，兩膝關節沒有放松的毛病，所以交換步子的时候就会急促，往往离冰脚刀尖踢冰，造成向前或向后跌倒。

第四、肩臂和兩腿的动作不協調。如用右脚滑行时，必須是左臂前伸，左肩向前用力，同时右臂后拉，右肩向后用力，正象我們走路，迈出右脚时，一定左臂前擺，右臂后擺一样的。如果我們不控制兩肩和臂的动作，根据冰上滑行的慣性，就是使你右肩向左扭轉，左臂被拉在身后，形成你下一脚蹬冰和出脚滑行的困难。

(3) 前進滑行动作上冰前后的技术准备：对沒有学过滑冰的人，第一次穿上花样冰刀來說，首先應該在地板上練習用冰刀走路（大約几分鐘），以掌握身体的平衡。上冰时，首先要在冰上站立穩定后，才用冰刀行走。如果在冰上能掌握身体平衡，体力很好，就可开始練習前進滑行。

二、后進滑行

在練習前進滑行的同时，也可練習后進滑行。后進滑行在使用刀刃上，有兩種方法：

1. 双脚內刃后進滑行这种滑行方法，主要是訓練脚腕和膝關節的灵活性，一般后滑是用后面介紹的那种方法。

(1)动作要领：开始兩脚平行約分开一脚远站立冰上，兩脚略向內傾，用里刃着冰，兩腿微微屈往中間用力，上体略前傾，兩臂放松在身体兩側。滑行开始时，兩脚向后用力，兩脚脚跟向兩旁分开，兩膝更用力下屈，同时兩臂向兩側張开，以帮助向后滑行。这时冰刀使用都是里刃的前半部，但这样的动作不能停止，应很快地轉入下一个动作：用兩脚冰刀的前部着冰，兩膝稍微伸直，兩脚脚腕用力扭轉使脚跟相对向后滑行，同时上体直起，兩臂向胸前移动，以帮助滑行。当兩脚脚跟离得很近的时候，可接着屈膝，上体前傾，照第一次的动作一样繼續向后滑行。



圖 2

雙脚內刃后進滑行

(2) 几点注意：

第一、兩脚脚腕的扭轉，兩膝的屈伸动作都要連續，不能停頓。因为停頓在兩脚脚跟向外用力时，兩腿会分开过大，使身体跌倒；停頓在兩脚脚跟向內用力时，会停止滑行。

第二、不能使用冰刀刀跟向后滑行，但也不能使身体过于前傾，使冰刀后部抬起用刀尖滑行。

2. 雙脚內外刃后進滑行：

(1)动作要领：开始兩脚冰刀分开約一脚远，兩脚用冰刀平刃平行站立。起滑前，首先將身体重心移向右脚，左脚只是幫助右脚掌握身体平衡。开始滑行时，身体移向左侧，左脚冰刀以外刃着冰，右脚冰刀以內刃着冰，身体重心移向左脚。这时左髖向左侧用力，右髖随着向后扭轉，右脚冰刀里

刀前半部用力蹬冰，左脚冰刀随着向后滑行，使整个身体向左后方滑行。然后随着滑行的惯性身体又转向右方，改用左脚冰刀里刃前半部蹬冰，右脚冰刀随之向后滑行，使身体向右后方滑行。练习时，这样左右移动，继续滑行。

(2) 几点注意：

第一、髋的扭动和上体的动作要协调。

第二、在滑行中，上体永远保持略前倾的状态，两膝也要保持一定的弯度。



圖 3

(粗线表示用力)

三、双脚前进内刃滑行

(1) 动作要领：开始双脚用冰刀里刃站立冰上。起滑时，身体微前倾，两膝弯屈用力，两脚脚尖向外，两臂自然张开略向体前，以便帮助掌握平衡。然后两膝伸直，两脚并拢，仍用内刃滑行。这样连续的使两脚分开和靠拢，就能向前继续滑行。

(2) 几点注意：

第一、滑行时，要使用冰刀的里刃后半部着冰，不要用前半部着冰。因前半部着冰会使前进速度减弱，不能继续向前滑，这是身体在滑行中过于前倾的毛病。



圖 4

(双脚前进内刃滑行)

第二、主要推进滑行的力量，是在两脚分开时，两脚脚

跟用力压冰；兩脚离远时，是以慣性前進；兩脚靠攏时，脚尖有些向内用力，脚的动作要和膝的屈伸相配合。

四、前進压步

(1)前進压步的准备滑行：前進压步也就是向前滑行的拐弯动作，是把身体傾向拐弯的一側，內側脚使用冰刀外刃，外側脚使用冰刀內刃滑行。为了練習前進压步，应首先練習雙脚在冰上拐弯的动作。这个动作是雙脚滑行，比一只脚使外刃，另只脚使里刃的交替滑行容易得多。



圖 5 前進压步

作几步普通的前進滑行得到足夠速度后，当右脚內刃滑完以內刃蹬冰时，左脚可从后面提到右脚旁边以冰刀外刃滑行。这样的單脚外刃滑行時間不能过長，右脚蹬冰后要很快地提到左脚旁边，以冰刀內刃落冰，这样就可以不再加另外的力量，只身体向

左侧微傾，就能向左拐弯滑行了。

滑行中为了保持平衡，身体要保持向左傾，上体略向前傾，右臂略向前，左臂微向后，兩肩向左扭轉用力。

(2)前進压步的动作要領：如向左前压步时，开始作几步普通的前進滑行以得到一定的速度，在右脚滑行進入內刃蹬冰的同时，要以左脚冰刀外

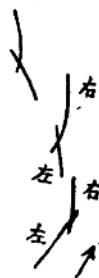


圖 6
前進压步（向左）

刀在右脚的左前外落冰，身体略向左倾斜，右臂平伸在体前，左臂斜伸在体后，头向左前方看。滑出一段弧线时，身体的倾斜程度不变，右臂仍在前方，而以左脚冰刀外侧蹬冰。同时，右脚由后方提到左脚冰刀前方，略成交叉状态以内刃落冰，开始下一步的滑行。这样内刃、外刃交替滑行，就能继续向左拐弯。

(3) 几点注意：

第一、向前滑行压步无论向左转弯和向右转弯的动作都要练习，以便技术平均发展。这对花样滑冰技术的提高，是有很大的好处的。在規定图形中，左右脚的技术要求都是同样的（自由滑也要求一定程度的均称发展）。

第二、可能在开始练习时，不会用外刃蹬冰，这是因为外刃滑行脚离冰时间过早，没有达到和内刃脚交叉的状态。在内刃落冰外刃在蹬冰前，有一会短时间的双脚滑行。初学者往往步伐匆忙，把这段双脚滑行省掉是不夠好的。这是外刃脚蹬冰不充分的毛病。

第三、兩脚冰刀滑行的线痕，大体上要长度相等，而且应尽量使用單脚滑行的时间延长。

五、后進压步

(1) 后進压步的准备滑行：后進压步的准备滑行，和前進压步的准备滑行是相似的，也是先练习向后的双脚拐弯（向左的或向右的）滑行。开始双脚向后作内外刃滑行，得到相当速度后，如向右拐弯，则左脚用内刃，右脚用外刃滑行，右肩向后用力，左臂向前，右臂向后，头从右肩向后看，身

体倾斜向右。这样姿势在双脚向后惯性滑行速度减弱时，仍可用双脚向后做内外刃的滑行来增加速度，以便再作身体向右倾斜的拐弯滑行。反复练习可以训练身体倾斜，掌握平衡的能力。



圖 7
后進双脚拐弯

(2) 后進压步动作要领：开始兩脚冰刀平行站立冰上，上体微前屈。如向右滑后压步时，开始右脚提起，稍离冰面，身体重心放在



圖 8

后進压步（向右）

以后从交叉状态將右脚重新抬离冰面，向前提到左脚内侧平行时，仍以右脚外刃落冰向后外侧划弧线，左脚不离开冰面以内刃向右后方用力蹬冰，这样又作下一步的兩脚交叉滑行。反复不停的作交叉滑行，就能繼續向右拐弯。

(3) 几点注意：

第一、向后压步滑行，主要靠脚腕和髋关节向外侧扭转的力量，使滑行弧线能往一侧转弯。所以扭转动作要灵活，身体动作要协调。

第二、上体不可过于前倾，否则造成刀齿刮冰和重心不稳。

第三、滑外刃的冰刀，不可与内刃脚成直角以上的角度出刀。这样会造成外刃脚滑行时间过短，身体搖擺太厉害，有些上下跳动现象。

第四、外刃脚与内刃脚平行的出刀距离和兩膝關節下屈成正比。距离越远，兩膝越要下屈。

第五、后進压步熟練后，可延長每只脚的滑行時間，并可兩脚交替向后压步。

六、前進滑行变后進滑行

(1) 动作要领：可先做几步前進滑行，以取得速度。如由左轉向后滑时，則右脚冰刀用外刃，左脚冰刀用内刃，兩脚同时着冰滑行，身体向右微傾，这时左脚比右脚在冰上前出半步，作慣性滑行。

在轉身时，兩臂在兩側帮助上体向右轉动，身体重心移到左脚上，髖部同时向右扭轉。轉动时，要以右脚为軸，左脚在外側，但不要离开冰面。轉动后，由右脚前進内刃变为后進外刃滑行，而左脚由前進外刃变成后進内刃滑行。兩脚在轉动时，都是使用冰刀前半部來轉动，冰刀后半部要微微抬离冰面。轉动后如作慣性滑行，身体重心要落在左脚上，右脚不抬离冰面，只随着滑行。



圖 9

前進滑行变后進滑行

(2) 几点注意:

第一、轉身后，可以作后退慣性滑行，也可作后進压步滑行，或作普通双脚后滑。

第二、轉身后，上体注意挺直，膝充分下屈，使重心降低，身体容易保持平衡。不然上体前弯过大，重心落在体前，容易向前跌倒。

第三、轉动动作要灵活要迅速，轉动越慢，动作越难完成。

七、后進滑行变前進滑行

(1) 动作要领：先作几步普通后滑，得到一定速度后，可

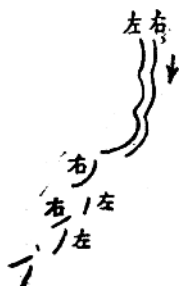


圖 10

后進滑行变前進滑行 作后進慣性的双脚滑行。如向右轉身变前進滑行，在后進滑行中，左脚使用冰刀外刃，右脚使用冰刀內刃，兩脚在冰上作慣性滑行。在轉身前，上体充分向右扭轉，接着右脚冰刀抬离冰面，右脚脚尖向外轉 180° ，以外刃落冰，重心前移落在右脚上，这时右臂在前，左臂在后，头看前進的方向。随后左脚在右脚后面抬离冰面，左臂及左腿向前移动，內轉 180° 以冰刀內刃在右脚側落冰。这样就由后進滑行变为向前的滑行。

(2) 几点注意:

第一、轉身后可作普通前滑，也可向一側作压步滑行。

第二、前外刃落冰脚，要充分使脚尖向外，直接落在外

刃上。不要落冰后在冰上轉动冰刀，这样影响速度。

八、前外曲綫

前外曲綫滑行的身体姿势有四种：如右脚滑前外曲綫，第一种是右臂在前，左臂在后，浮脚（离开冰面的脚）在后的姿势；第二种是左臂在前，右臂在后，浮脚在后的姿势；第三种是右臂在前，左臂在后，浮脚在前的姿势；第四种是左臂在前，右臂在后，浮脚在前的姿势。

这四种姿势是相互变化的，前两种是起滑开始后的姿势，后两种是动作結束前的姿势。

第一种滑法：如右脚滑行，开始可做几步普通前滑，得到相当速度后，以左脚内刃蹬冰，右脚外刃落冰，身体向右侧傾斜，右臂在前，左臂在后，右腕向前，左脚蹬冰使左腿向后伸直，滑脚膝微屈，头向滑行的方向。

这种滑行姿势，保持到曲綫一半前，就逐渐变成第四种滑行姿势。滑行中，左肩逐渐向右扭轉，左脚及左腕也由体后徐徐前移。在曲綫一半处，兩肩和曲綫成垂直状态，浮脚屈膝靠近滑脚成平行，兩臂自然向兩側張开，头的部位基本不变。这种姿势是由第一种滑行姿势变为第四种滑行姿势的过渡姿势。

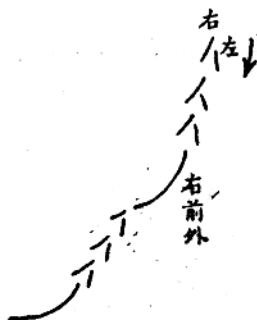


圖 11
前外曲綫（前滑开始）

当曲綫滑过一半处，左臂向前，右臂向后，左腕向前，

浮脚在前，头仍看滑行的方向。这种姿势一直保持到滑行力量减弱时，浮脚由外侧落冰，再作几步前进滑行，得到速度后，仍用右脚滑前外曲线。这样反复练习，就能掌握这种滑法。

几点注意：

第一、要两脚交替练习前外曲线的滑行，在你感觉滑行技术差的那只脚，更应该多加练习。

第二、身体姿势的变化要柔和，不要生硬。

第三、上体不可过分前倾，这种滑行是用外刃后半部。如前倾过大，冰刀前部吃冰，会影响滑行速度。

第二种滑法：如用右脚滑前外曲线，开始可作几步右前压步的滑行（这种前压步的滑行姿势，对第二种滑法是很有利的），然后左脚蹬冰，右脚用前进外刃滑出，左臂在前，右臂在后，右腿向前，头略转向右侧看滑行的方向，浮脚蹬冰后留在后方。当曲线滑到一半时，浮脚前移与滑脚靠拢，以后继续把浮脚移到滑脚前面去，两肩及臂的方位仍保持不动，



图 12
前外曲线（压步开始）

左腿向前，这种姿势滑行到曲线最后。以后仍滑几个前压步，再接下一个曲线的滑行。

几点注意：

第一、浮脚在滑脚后方，要在滑行线痕上，不能在滑脚外侧，也不能过分在滑脚后面的内侧。

第二、浮脚移动时，不可形成在外侧画弧甩腿。

第三、滑脚膝应永远保持微屈，不要犯伸直的毛病。

第四、兩脚都要練習。

第五、也可用第三种姿勢來作結束，即左臂在后，右臂在前，浮脚在前，右髁在前。

九、前內曲綫

滑行姿勢的变化也有四种，浮脚和兩臂的姿勢与前外曲綫基本上是一样的。但根据練習上的方便和今后应用上的广泛，可先学下面的一种。

(1)动作要领：先用普通替步前進滑行几步后，如以右脚滑前進內刃曲綫，則以左脚內刃蹬冰后，浮脚留在后方，以右脚內刃落冰，同时左臂在前，右臂在后，上体向前并微向右，右髁向前，滑脚膝微屈，头向滑行方向。

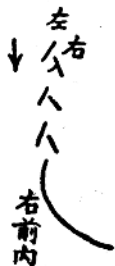


圖 13

在滑行中，浮脚由后徐徐前提，前內曲綫(前滑开始)上体緩和的向左扭轉，同时兩臂前后互换位置。在曲綫滑过一半后，浮脚到体前与滑脚略成交叉状态，左臂在前，右臂在后，左髁向前。这种姿勢直到曲綫滑完。

(2)几点注意：

第一、兩边的曲綫要同样練習。

第二、在开始滑行时，浮脚同側的臂必須用力向前，滑脚同側的臂必須用力向后，这样才能避免身体向滑行的內側扭轉，不然会形成浮脚在后而浮脚同側的臂也在后的姿勢。