

全球畅销16亿册的《发现之旅》给孩子全新的知识——
从宇宙到基因，从芭蕾舞到甲骨文，这是知识的百宝箱。千万别让孩子错过！

发现之旅

家庭趣味图解百科丛书

【英】Eaglemoss 出版公司 编
新光传媒 译

“十二五”国家重点图书

休闲与运动

FIND OUT MORE

中国和平出版社

FIND OUT MORE

家庭趣味图解百科丛书

发现之旅

休闲与运动

[英] Eagle Moss 出版公司 编

新光传媒 译



 中国和平出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

发现之旅·休闲与运动 / 英国 Eaglemoss 出版公司编 ;
新光传媒译. — 北京 : 中国和平出版社, 2014.6
(家庭趣味图解百科丛书)
ISBN 978-7-5137-0779-4

I . ①发… II . ①英… ②新… III . ①科学知识 - 少
儿读物②休闲娱乐 - 体育运动 - 少儿读物 IV . ① Z228.1
② G811.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 063717 号

Copyright: ©Eaglemoss Publications Limited, 2014 and licensed to Beijing Sino Star
Books and Magazines Distribution Co., Limited.

北京新光灿烂书刊发行有限公司版权引进并授权中国和平出版社有限责任公司
在中国境内出版。

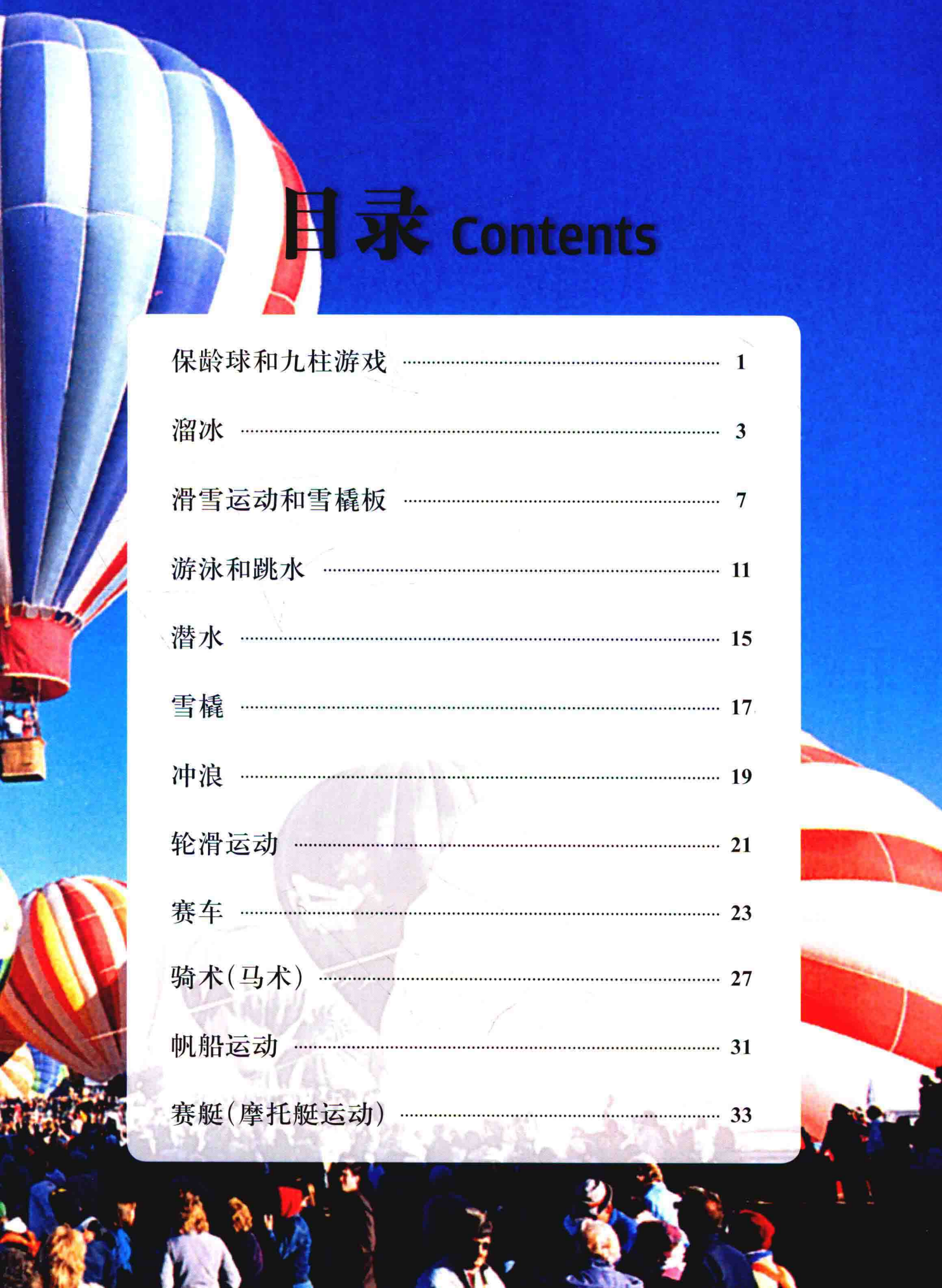
中国版权登记号 : 图字 : 01-2014-1356

发现之旅·休闲与运动

[英] Eaglemoss 出版公司 编 新光传媒 译

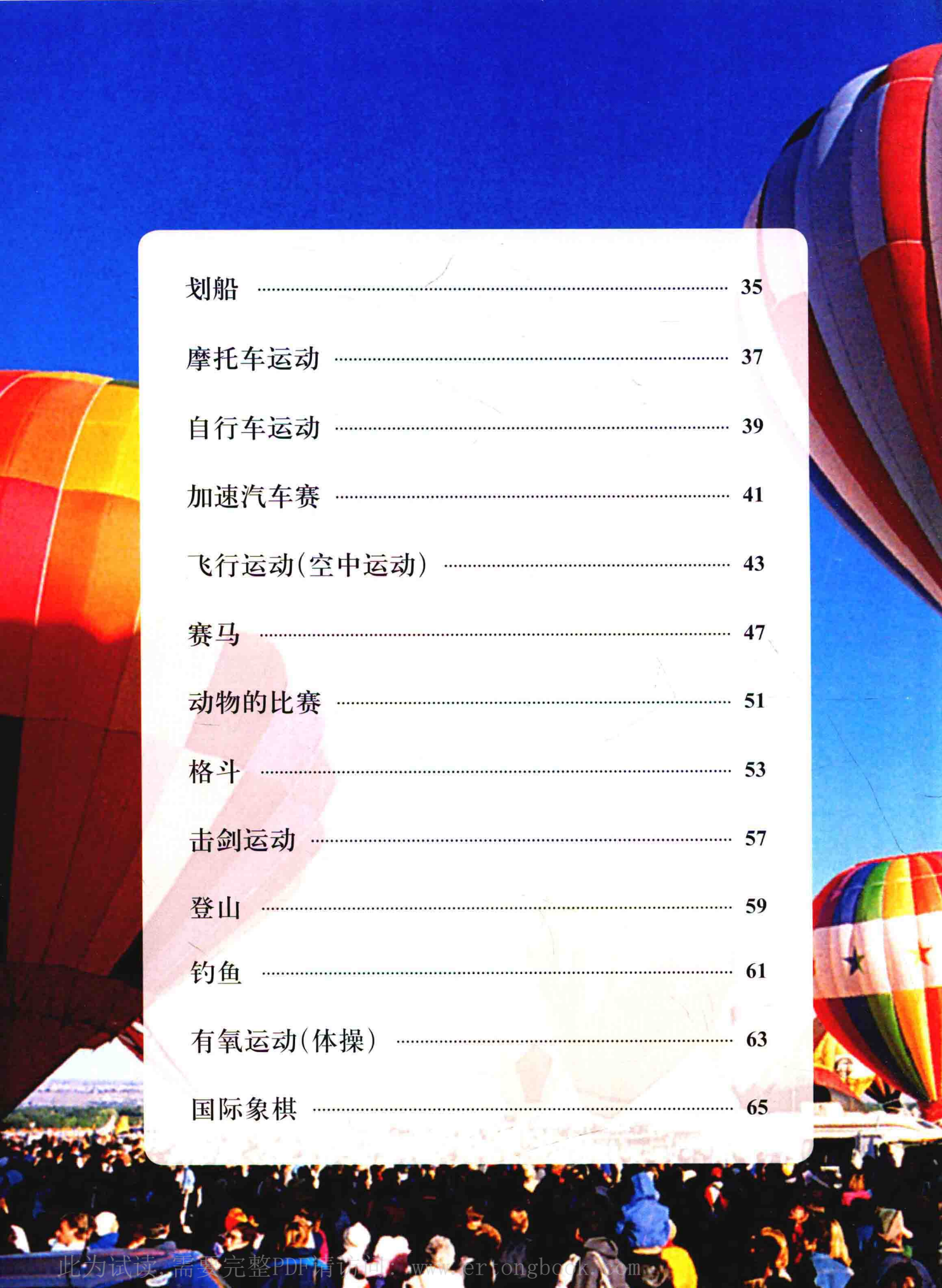
出版人 肖 斌
责任编辑 杨 隽 杨 光 张春杰
封面设计 杨 隽 张永俊
内文制作 新光传媒
责任印务 石亚茹
出版发行 中国和平出版社
社址 北京市海淀区花园路甲 13 号院 7 号楼 10 层 (100088)
发行部 (010) 82093738 82093737 (传真)
网址 www.hpbook.com
投稿邮箱 hpbook@hpbook.com
经销 新华书店
印刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16
印张 5
字数 128 千字
版次 2014 年 6 月北京第 1 版 2014 年 6 月北京第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5137-0779-4
定价 38.00 元

版权所有 侵权必究
本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系退换。



目录 Contents

保龄球和九柱游戏	1
溜冰	3
滑雪运动和雪橇板	7
游泳和跳水	11
潜水	15
雪橇	17
冲浪	19
轮滑运动	21
赛车	23
骑术(马术)	27
帆船运动	31
赛艇(摩托艇运动)	33



划船	35
摩托车运动	37
自行车运动	39
加速汽车赛	41
飞行运动(空中运动)	43
赛马	47
动物的比赛	51
格斗	53
击剑运动	57
登山	59
钓鱼	61
有氧运动(体操)	63
国际象棋	65

保龄球和九柱游戏

九柱游戏（九根球柱的保龄球运动）起源于欧洲，19世纪时，它传到了美国，并迅速成为一项风靡美国的娱乐活动。今天，范围更广、声势更强、完全机械化操作的保龄球运动（十个球瓶的保龄球运动）已成为全世界的主要休闲运动之一。

今天，在欧洲各国，不同形式的九柱游戏仍然深受人们喜爱，其中最受欢迎的是流行于英国酒吧和俱乐部中的一种九柱游戏。这种游戏的球道是木制的，球道上有九根球柱被排列成菱形，每名玩家用木球或一块又厚又平的木碟，轮流推击三次（一轮），试着将球道另一端的球柱击倒。击倒一根球柱得一分，每轮最高分为27分（但玩家每次都必须将九根球柱全部击倒）。在每一局中，每名玩家可以玩三轮。每场比赛有三局。玩家人数最少2人，最多24人。如果是团体赛，每队5名玩家。

撞击和明亮的灯光

虽然九柱游戏与保龄球相似，但它们的玩法截然不同。在九柱游戏中，玩家要亲自把球柱摆成菱形，还要把它们从球网中取回来，并亲自记下自己的得分。但在保龄球的球道上，一切都是自动化的：球会从斜道上弹起；球道上有一种机械装置会将球瓶自动移走，并将新的球瓶摆放成三角形；电子自动记分。在大型的保龄球馆中，有数十条球道，还有管弦乐队、明亮的灯光，自动操作的机器有规律地发出咔嗒声，使保龄球馆看起来截然

在掷球时，球手必须瞄准球瓶或球道标志线。如果想要全中，球手就必须瞄准中间的球瓶和它右侧的球瓶，或者瞄准中间的球道标志线及标志线右边的球瓶。

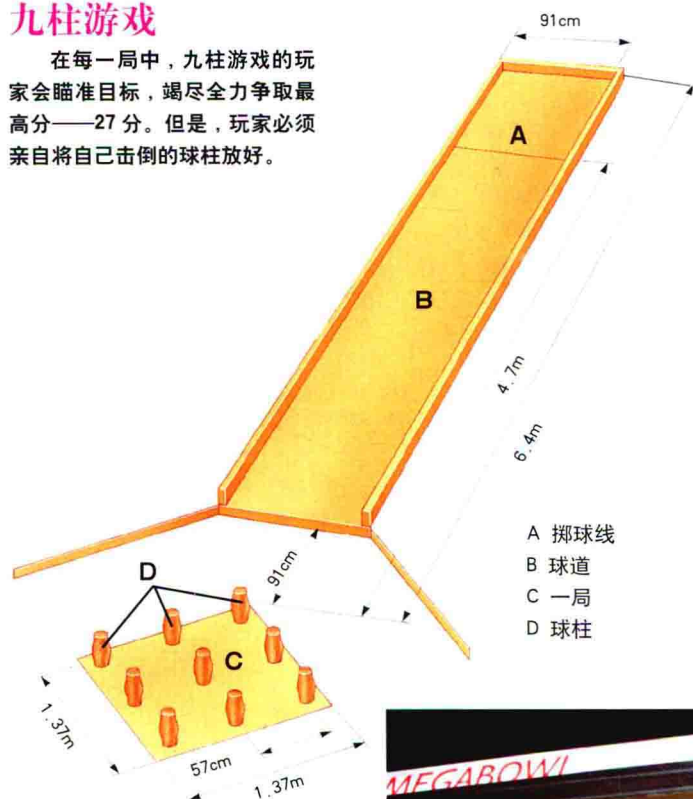


不同于烟雾缭绕、非正式的九柱游戏俱乐部。保龄球的球道是木材或塑料的，经过了高度打磨，极其光滑。球道两侧有球沟，掷球时，没有瞄准偏离了位置的球会滚入球沟。掷球线是掷球的位置，球道标志线和箭头帮助玩家瞄准目标。掷球线后是助跑区，还有一个球架和记分台。球道另一头有10个球瓶，它们都是用木材做的，外层裹着塑料，并由机器将它们自动排列成三角形。每一轮后，球瓶上方的电子指示器会闪亮，告诉玩家剩下的、没有被击倒的球瓶的位置。

在保龄球馆，可以一次同时启用数十条球道。这是在伦敦举行的一场世界保龄球比赛，观众们的目光都聚焦在一名女子决赛选手的身上。

九柱游戏

在每一局中，九柱游戏的玩家会瞄准目标，竭尽全力争取最高分——27分。但是，玩家必须亲自将自己击倒的球柱放好。



保龄球是用硬橡胶或塑料制成的，球上有三个指洞，一个放拇指，另两个挨在一起放食指和中指。最重的保龄球约7.3千克。玩保龄球时，球的重量一定要合适。较重的球虽然能击倒更多球瓶，但在掷球的时候也更困难。此外，指洞的大小也要合适。当你抓住球并准备滚球时，它不会从手中滑出去，也不会在你准备放开球的刹那绊住你的手指。

保龄球鞋是平底的，鞋底是用柔韧的皮革做成的，有助于玩家在助跑时滑向掷球位置。鞋跟是用橡胶做的，能让球手及时停下，不会越过掷球线。球鞋和球都可以在保龄球馆中租借，但经常玩保龄球的人通常会自己购买。

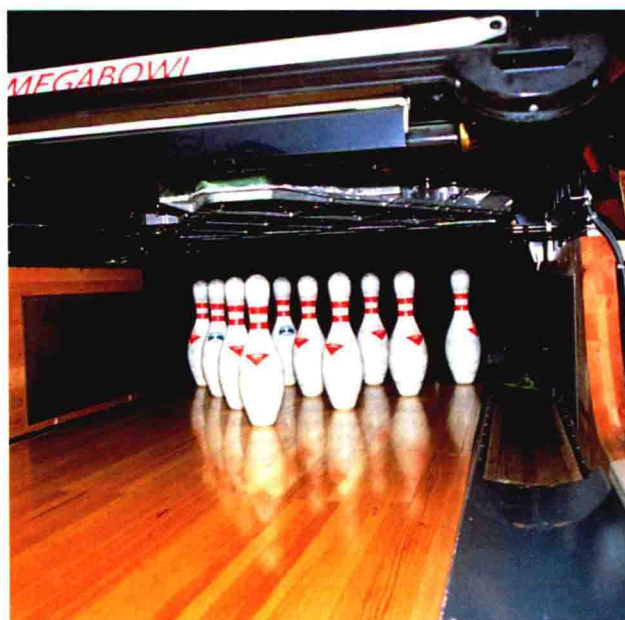
每一场保龄球有10局(10格)。在每一局中，每个玩家掷两轮。最少1名玩家，最多5名玩家。如果是团体赛，每队10名玩家。玩家将球滚向球瓶，尽可能一次击倒所有球瓶。如果能击倒所有球瓶，那就是全中，一局就结束了。如果被击倒的球瓶少于10个，玩家就要补中，也就是说，要通过两次击球，把10个球瓶都击倒。当然，有时在某一局的最后，或者在每

一局的最后，仍然会有一些球瓶未被击倒。在这种情况下，球瓶会被自动挪走，并为下一名玩家重新放好球瓶。

完美的300分

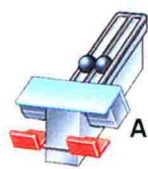
保龄球和九柱游戏都适合各种水平的玩家。在保龄球中，10局比赛的最后，分数最高的玩家或团队获胜。世界冠军一般能获得300分，普通玩家最多获得100分。记分的方法很简单，每击倒一个球瓶就获得一分，如果你击倒了7个球瓶，就获得7分。如果第一投全中(第一轮掷球把10个球瓶击倒)，你会获得奖励，也就是说，10分再加下一局两球的倒瓶数。因此，如果每一次都全中，将获得300分。但是，如果第一轮掷球没有全中，第二轮才把所有球瓶击倒，得分就是10分加上下一局第一轮球的倒瓶数。如果下一局第二球也没有把球瓶全部击倒，分数就是本局第一球加第二球的倒瓶数，再接着打下一局。

了解更多	体育与竞技	
	板球	21
	体育与竞技	
	保龄球	27
了解更多	体育与竞技	
	曲棍球	41

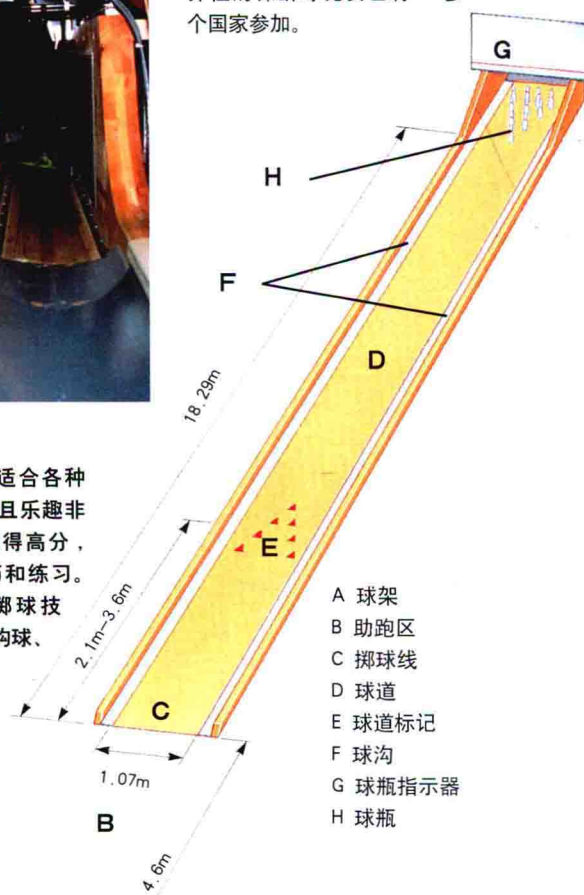


保龄球

尽管保龄球适合各种水平的玩家，而且乐趣非凡，但如果想获得高分，则需要大量技巧和练习。要学习不同的掷球技巧，如直线球、钩球、弧线球。



19世纪，在美国，由于九柱游戏吸引了太多的赌徒而被禁止。为了不放弃这项充满乐趣的运动，于是，人们又开始玩保龄球。这项新的、合法的运动，立即在全球流行起来。如今，世界性的保龄球比赛已有80多个国家参加。



溜冰

第一次去溜冰场很难做到动作优美。当优雅的溜冰者在冰面上滑翔时，我们却只能站在围栏旁边，思考着离开围栏可能要冒的风险。

溜冰早在 2000 多年前就已经开始了，那时它在斯堪的纳维亚国家被作为一种穿越结冰的河流和湖泊的一种练习。今天的溜冰是一种高技艺的运动，距离溜冰者把动物骨头绑在脚上的时代已经相当遥远了。

滑冰比赛

滑冰比赛共有两种主要的方式。一种是由大家熟悉的跳跃、旋转和舞步构成的**花样滑冰**。另一种是**速度滑冰**，就是在冰上赛跑。所有的滑冰运动都是由国际滑冰联盟（ISU）管理的。

花样滑冰

选手可以独自进行**单人花样滑冰**比赛，也可以和一个异性搭档参加**双人花样滑冰**比赛。上述两种比赛的规则都基于自由滑——在冰上跳跃、旋转和移步。自由滑的旋转包括蹲转、驼转和直立旋转。跳跃包括阿克谢尔跳、路兹跳和沙霍夫跳，这些动作都是以发明它们的滑冰运动员的名字来命名的。跳跃几乎总是涉及在空中旋转。如果一个滑冰选手旋转两到三圈，一个阿克谢尔跳就会变成两周半阿克谢尔跳或三周半阿克谢尔跳。跳跃也经常组合在一起，称为联合跳跃——滑冰选手也可以进行联合旋转和跳跃旋转。

单人滑以创编节目开始，它包括一些规定的跳跃和旋转，以及相应的连接步。滑冰选手如果改变了套路动作就会丢分，即使这



图为 1994 年在挪威利勒哈默尔举行的冬季奥运会上，英国滑冰运动员夏琳·冯·萨赫尔的一个倾斜动作。

个改变增加了动作的难度。第二个阶段是**自由滑**，这个项目没有规定套路，所以是滑冰选手表演他们最喜欢的动作的好机会。自由滑的标准在不断提高——滑冰选手必须学会最新的跳跃动作。

双人滑是滑冰运动中最引人入胜的项目。男选手要将他的搭档抛掷出去做长时间的旋转跳跃，还要把她高高地举过头顶，所以两名选手都需要很大的体力和勇气。一对选手必须同时是舞蹈专家和自由滑冰专家。比赛由**创编节目**开始，包括一些规定动作。然后是**自由滑**，这个阶段允许做出抛掷动作。

在挪威的利勒哈默尔，杰恩·托维尔和克里斯托弗·迪安滑过一个拐角。他们以滑冰史上最著名的舞蹈——根据拉威尔的《波莱罗舞曲》设计的舞蹈，赢得了 1984 年的金牌。



 双人滑选手叶·戈尔捷耶娃和谢·格林科夫努力做出了一个杂技般的托举动作。即使在最有利的条件下，做出这个动作都是十分困难的，在滑冰时做出来就更加耀眼了！

无论在单人滑还是在双人滑中，创编节目表演都不能超过2分钟40秒。自由滑则规定男选手不得超过4分钟30秒，女选手不得超过4分钟。

冰上舞蹈主要是双人表演，他们要按照规定的节奏和自选音乐表演舞步。在这个项目中力量并不像在双人花样滑冰中那么重要，因为冰上舞蹈不允许空中托举。但是这一对选手必须共同完成每个动作，还需要有自己的风格和速率。

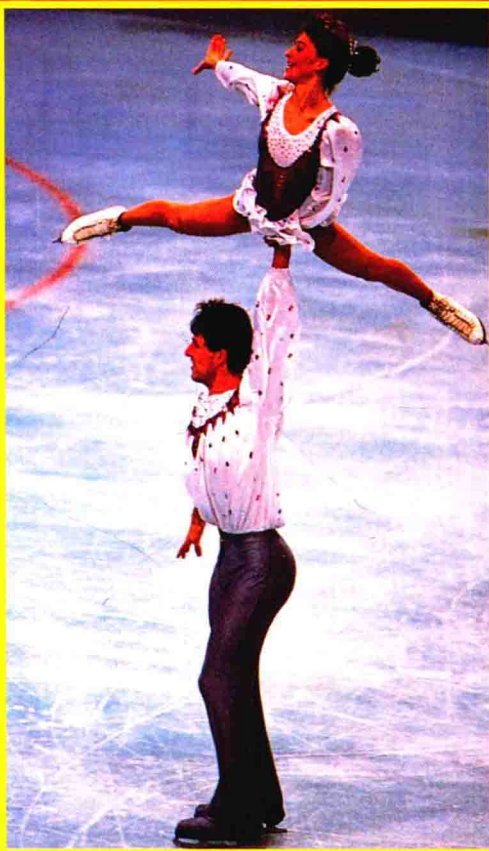
冰上舞蹈共分三个阶段。在**规定舞**中，每对滑冰选手必须从标准名单上选择两个套路进行表演。选择受到舞厅舞蹈（华尔兹、探戈和快步）的强烈影响。全部舞蹈都要按照国际滑冰联盟的规定准确地完成。国际滑冰联合会也为**创编舞**规定了节奏——选手们可以选择音乐并随之表演自己的舞步。**自由舞**为我们呈现了最难忘的时刻。每对选手都可以选用自己的音乐——节奏不限，并设计出一个4分钟的戏剧性舞蹈，舞蹈要符合音乐的情绪，并且要能够展现出他们技艺最高超的动作。

表演**规定花样动作**的参赛者会试图用溜冰鞋的冰刀在冰面上划出一些精确的图案。他们能划出2个或3个闭合的圈——通常是8字形。1990年以后，这个规定在花样滑冰锦标赛中取消了，因为它并不特别吸引电视观众。但是这个动作技巧仍是优秀滑冰技术的基础。

六分制打分

在花样滑冰比赛中，两个主裁判、一个计时员和一组裁判员时刻关注着选手的每一个动作。裁判员的人数总是奇数——有时候多达9人。他们会依据六分制举起示分牌给每个参赛者打分。示分牌上的黑色数字代表整数，红色数字代表小数。在一场大型比赛里，分数是通过电子示分牌来显示的。你可以在电视上看到当滑冰选手们抓紧手里的鲜花紧张地等待自己的分数的场景。

在大部分赛事中，每个裁判员对每个项目要给出两个分数。一个是技术得分——根据动作的难度以及选手表演的精准度打出。另一个分数则是艺术表现力——表演的风格和戏剧感染力。每个裁判员都要把这两个分数都加在一起，根据总分来给选手排名。他们给排名第一的选手一分，给排名第二的选手两分，依此类推。所有裁判给出的分数相加，总分最低的选手就是冠军。被大多数裁判排在第一名的选手最终会赢得比赛。

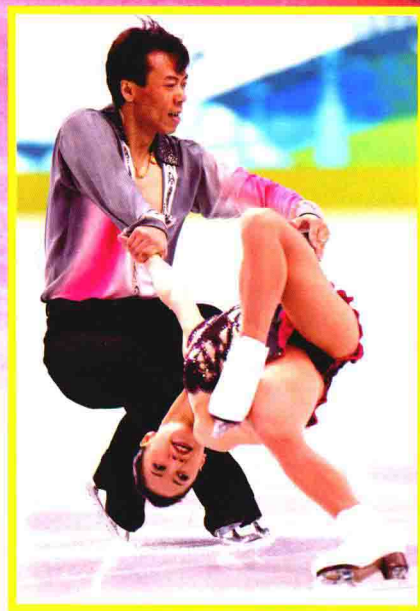


 花样滑冰世界锦标赛每年都要举行。1989年，冰上舞蹈选手玛雅·乌索娃和亚历山大·茹林在巴黎取得了第二名。两年后，他们在这项赛事中赢得了金牌。

 图为在利勒哈默尔进行的自由滑节目中的一个双人滑抛掷动作。谁的处境更危险——飞翔的斯科娃还是接住她的纳乌莫夫？



▶ 2010年温哥华冬奥会，中国组合申雪和赵宏博以216.57分的总成绩获得了花样滑冰双人滑的冠军，这一成绩也刷新了他们不久前刚创造的214.35分的国际滑联历史最高分纪录，而这也是中国队在花样滑冰赛场上获得的首枚奥运会金牌。



专业冰鞋

花样滑冰选手都穿着结实的高帮溜冰鞋，这可以在他们跳跃时为脚踝提供支撑。鞋底的冰刀有着尖锐的前尖，它们并不是为了停步，而是为了使滑冰选手在做高难度动作时能够抓紧冰面。冰刀的底面上有一个凹槽（摩擦片），使刀片具有两个边缘，这样即使在倾斜时冰刀也能接触冰面。

速度滑冰选手不用跳跃，所以他们的溜冰鞋的鞋帮可以低一些，材质也可以更轻盈。户外速滑使用的冰刀都很长、很薄而且平滑，这能够减小摩擦力从而增加速度。室内短道速滑使用的冰刀要短一点，并且有一个凹槽，可以在很急的弯角处提供额外的抓地力。



花样滑冰



户外速度滑冰

精度滑冰和冰上表演

精度滑冰比赛小组包括多达 32 名滑冰选手。他们在一组编队中跟随各种不同节奏和速度的音乐来表演步法。小组需要统一做动作。这是一个新的项目，却越来越受欢迎。我们可以在**冰上表演**中看到专业滑冰运动员的舞蹈。在“冰上假日”这样的溜冰团里会有著名的花样滑冰运动员进行表演。一旦选手在像冬季奥运会这样的比赛中出了名，他们就可以参加商业演出，从

而过上很好的生活。有些溜冰团会进行巡回演出，并在不同的城市建立自己的简易溜冰场。

速度滑冰

速度滑冰十分接近滑冰的最初目的——更快地穿越冰面。最初的速度滑冰是于 13 世纪在荷兰结冰的运河上进行的。今天，我们特别建造了椭圆形的跑道来进行速滑比赛。

大开眼界

快速跑道上的生活

有些人争论说花样滑冰不是一项运动——一个裁判员特别喜欢的跳跃动作就可能为选手赢得高分。速度滑冰选手则不会受到这些指控。没有任何一个田径运动员的速度能与速滑选手相媲美。在一场 500 米的比赛中，速滑选手可以创下 48 千米/小时的记录——最快的 100 米短跑健将也只能达到 43 千米/小时的速度。



户外跑道（大跑道）有两条跑道，周长 400 米。比赛全程从 500 米到 1 万米不等。两名参赛者每圈都要更换跑道以确保他们的总路程是相等的。从内侧跑道切换到外侧的选手必须避免撞上他的对手。比赛是沿逆时针方向进行的，完成比赛所用时间最短的选手获胜。

室内跑道（短跑道）长 111.12 米。短道赛事基本上是参赛者之间简单的“赛跑”，全程从 500 米到 3000 米不等。一场比赛可以有更多的选手参加。进行超越动作的选手要对碰撞负责。**接力赛**以四人小组为单位进行角逐，跑道上的选手可以被小组成员接替。在**追逐赛**中，滑冰选手从跑道上相对的两点出发，当一个人超过了另一个人或者一个人在更短的时间内跑完规定的距离就算获胜。**淘汰赛**最多可以有 8 名选手参加。在每个赛段结束时落后的选手要被淘汰出局，直到赛道上只剩下最终的胜利者。

▶ 罗伯托·西格尔摆出了经典的速滑姿势——头向下倾，一只手放在背后。这可以使他获得更好的空气动力学效应——和有黏性的合成弹力纤维比赛服的作用一样。



◀ 中国选手在世界级滑冰比赛中也有优异的表现。2006 年 2 月 15 日，在都灵冬季奥运会短道速滑女子 500 米赛的决赛中，中国选手王濛以 44 秒 345 的成绩第一个冲过终点摘得金牌。图中冲在最前面的选手就是王濛。



了解更多

体育与竞技
曲棍球 41
休闲与运动
轮滑运动 21
休闲与运动
滑雪运动和雪橇板 .. 7

滑雪运动和雪橇板



1994年冬季奥运会上的坡道滑雪比赛。这种滑雪道坡度很陡，并且呈持续下降趋势，沿途有规律地设有障碍或雪堆。滑雪者不仅要转动，绕过障碍，还要做两个精彩的跳跃动作，供裁判评分。

白雪在阳光照射下分外耀眼，空气清新自然、景色宜人。眼前却是一幕惊险场面：一群头戴羊毛帽的匪徒，正在追杀詹姆斯·邦德——007。这样的情景，除了在白雪皑皑的滑雪山坡上，还能发生在哪里？

滑雪首先需要有降雪。但滑雪并不只是一项冬季运动，即使夏天，你也可以在高山享受这一乐趣。因为在冰川上，雪融化得非常慢。有些滑雪场在降雪量不足时，还会用造雪机人工造雪。在进入坡度平缓的练习区之前，初学者可以先在铺着塑胶垫的干燥雪坡上练习。

山坡被分成一条条雪道，它们由不同颜色的标志和标杆区分——绿色表示初级雪道；然后是蓝色，红色，难度逐渐提高；最后是黑色，它表示最高难度。每位滑雪者都带着一份陡坡地图。像推土机一样的机器，不断将新降的雪压实，并把冰块压碎。有一些滑道上没有任何标志，滑雪者们要不断地转向，被铲起的积雪则堆成了小坡。在雪道以外的陡坡不适合滑雪，因为这里的雪是一种粉末状的雪，没有被压实，蓬松的雪堆随时可能发生雪崩，因此，一旦离开滑雪道，即使经验丰富的滑雪者，也需要雇用对山形非常熟悉的向导。

滑雪者购买的通行证使他们可以使用雪场里所有的滑雪道。

在短程滑雪中，滑雪者的雪板不用离开地面上的雪——有专门的滑动拖拉绳将他们拉上山坡。还有一种供滑雪者乘坐的空中缆车椅，移动的速度更快，架在各个路标塔之间的钢筋缆绳，则将悬挂其上的缆车椅送上山顶。如果要到很高的山顶，就得使用缆车——这时就得先脱掉滑雪板。而最快的方式是乘坐直升机。滑雪者被带到那些除了直升机，再没有别的方式可以到达的地域，在那里，粉末状的雪完好无损。



阿尔伯特·汤巴擦身越过一个障碍杆。他是最成功的障碍赛滑雪者之一，也是一个真正的运动玩家。对意大利人来说，他比滑雪板下面的白雪更酷。



滑雪用具

滑雪板是由塑料和木材如三明治一样被压制而成，如今也有很专业滑雪板采用高分子尼龙、石墨等材料，边缘有锋利的金属条，在转弯时会嵌入雪地。滑雪板的板头呈尖角，并且向上翘起，能够从容滑过凹凸不平的雪堆。滑雪板底的中部微微卷起，上过蜡的底部非常光滑，也更容易滑行。

滑雪靴是由硬化成型的塑料做成，可以保护滑雪者的脚踝，它们被固定在雪板上。如果滑雪者跌倒，雪板两边的小弹簧会弹起来，固定器自动松开，靴子随之从滑雪板上脱离开来，既避免滑雪者受伤，也防止滑雪者继续下滑。

滑雪杖帮助滑雪者保持身体平衡和滑雪的节奏，并在坡度较缓的地方推动滑雪者前进。滑雪杖的末端是尖形，滑行时易于插进雪里，靠近末端的地方有塑料支架，防止雪杖插入雪地太深。

滑雪服温暖，还可以防水。在初学者的服装里，加有棉垫（保护垫），太阳镜或者护目镜，可以减少白雪反射过来的强烈阳光。

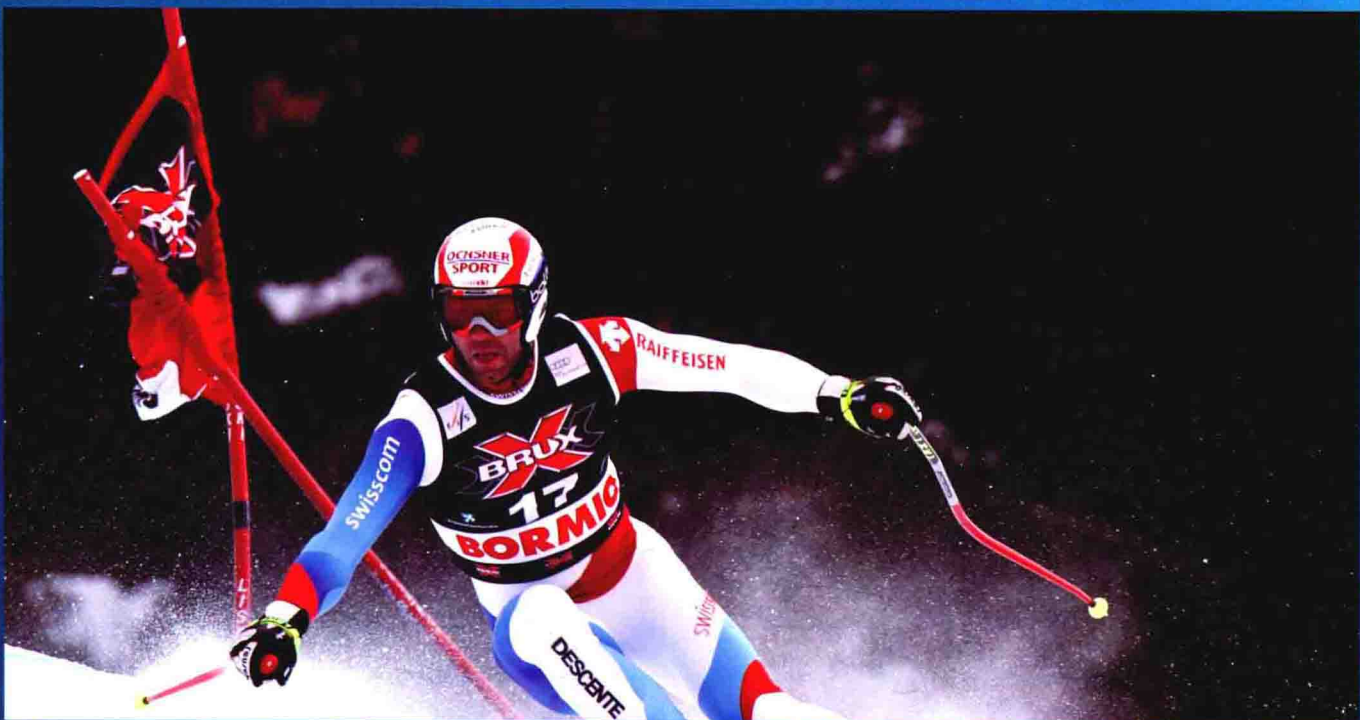
阿尔卑斯高山滑雪

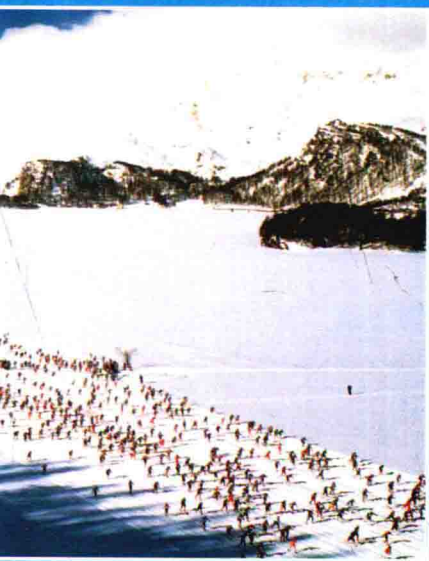
在阿尔卑斯山，滑雪比赛的规则更加严格。降滑者必须找到起点和终点之间最快的路径。在直线滑行部分，滑雪者们要蜷起身子，减少空气的阻力，让

2010年温哥华冬奥会，瑞士人迪迪尔·德瓦戈获得了男子高山滑雪速降比赛金牌。这是瑞士男子速降项目22年来的首枚金牌。

英格丁马拉松是一项越野滑雪赛。在瑞典的圣莫里兹举行的这项赛事，全程42千米，就像马拉松长跑。参加者成千上万，他们可以使用长跑和滑雪中的各种越野战术。

挪威的伊斯本·布里得森参加了利里哈曼的奥林匹克跳台滑雪。滑雪者在空中保持身体稳定，并尽量呈流线型。降落时，他们弯曲腿部和臀部，以缓冲下落时的冲击力。





滑雪板水平滑过雪道。障碍滑雪者要穿过一组组红色和蓝色相间的旗杆。滑行时，他们的雪板边刃嵌入雪中，身影穿梭于各组旗杆之间，并穿着带有棉垫的滑雪服，保护他们在撞到杆子时免受伤害。大型障碍滑雪的雪道更长，滑雪者速度更快，因为各组旗杆之间的间距更大。超级障碍滑雪的速度更快——并且它们的距离不比直线降滑短多少。

自由式滑雪有三个项目：

雪上技巧

在这一比赛中，滑雪道的路线不长，但场地崎岖不平，还设有一系列用于进行特技展示的雪包。滑雪者们的表现由滑行的距离、跳跃的姿势和总体的滑雪风格决定。

空中技巧

滑雪者在跳台上起跳，纵身腾入空中，然后在空中完成各种向前、向后的空翻，并加上转体等高难度动作。他们的得分来自于起跳、空中动作和落地动作。

雪上芭蕾

参赛者随着音乐在一个 200 ~ 240 米的平整斜坡上表演。跟花样滑冰一样，对艺术的诠释与技巧的难度，是他们得分的标准。

跟其他滑雪项目相比，自由式滑雪的路线比较短。雪上芭蕾中使用的滑雪杖比较长，空中技巧的表演者们则不使用滑雪杖。



大开眼界

创纪录的速度

在法国的利斯阿克斯，有一个为速滑设计得非常陡峭笔直的滑雪道。参赛者的滑雪板很宽，以增强稳定性，还有特别设计的形状如鱼鳍的头盔，以减小对空气的阻力。法国的菲利普哥茨乞尔在速滑中曾达到每小时 233.615 千米的纪录。据说当他最后终于停下来时，已经到达夏纳的海滩了。



极限滑雪爱好者对陡坡情有独钟——45 度或者 50 度的陡坡才能满足他们的冒险精神，而这种地方只有直升机和专业登山者才能到达。他们喜欢粉末状的雪，喜欢极速滑过悬崖的感觉，有时甚至用单块的滑雪板（如图），这叫单板滑雪。

滑雪学校

“雪犁”技术用于减速和转弯。将两块滑雪板的头朝前摆放，呈“V”字形。身体重心在滑雪板内侧控制行动。横向滑行技术用于跨越斜坡（向下滑行的斜坡），此时要注意保持两块滑雪板的平行——滑雪板最贴近山峰的一侧要切进雪里。想转向时，要把雪杖插进雪里，借此力支撑身体转向另一侧。这一连串的转向滑行，可以组成一套连续的动作。图中这个少年滑雪者正在尝试越野滑雪。



北欧滑雪项目

北欧的滑雪项目源于挪威。有的越野滑雪赛的路线长达 50 千米，也有的是接力赛。滑雪道通常比较平整，运动员的滑雪板比阿尔卑斯高山滑雪中使用的滑雪板更窄更轻，雪杖更长。有两种滑行方式：一种是斜向前行技术，滑雪者双脚交替向前运动，推动自己在平行的凹槽中前行，另一种是溜冰步，模仿滑冰的动作在平滑的雪道上前行。

跳台滑雪一般在人造斜坡上进行。这种斜坡开始非常陡峭，底部较为平缓，滑雪者从斜坡上腾空跃起，降落区域的坡度减少了下降时的冲击力。跳跃的距离和姿势是评分标准——上身和滑雪板要稳定，降落时要流畅平稳。由于跳台助滑道的角度及起跳端的仰起角度等不同，加上气温、温度、风向、风力及雪质等自然条件的差异，都会对成绩造成影响。因此，跳台滑雪比赛只有最好成绩，而没有世界纪录。

单板滑雪主要来源于滑板和冲浪。单板滑雪者使用的这种滑板看上去像一块宽宽的滑雪板，但是固定器的位置在靠近滑板边缘的两端。这样就把滑雪者两脚分开的幅度固定了——即使跌倒也不会松动，滑行时不需要雪杖。**随意滑板滑雪**纯粹用于娱乐，但自由式和障碍滑雪则有专属于自己的世界杯比赛项目。**自由式滑雪**的人在一个半圆周（U 形）

坡度（看上去像一个被剖开的水管）上滑来滑去。滑行高度和特技难度是评分标准。这种滑板短而宽，脚上的软靴和固定器减小了降落时的大部分冲击力，脚踝可以自如转动。

你知道吗？

残障滑雪者

许多残障人士也十分热爱滑雪运动。盲人滑雪者在专业向导的带领下滑下山坡，后者负责向前者描述前方的地形变化。单腿或无腿滑雪者使用特制的器械来帮助他们尽享滑雪的自由之感。

障碍滑板滑雪要求滑雪者穿过标杆围成的门框，就像障碍滑雪者那样。他们的靴子是用硬塑料做成的，可以保护运动者的踝关节。这种滑板比较长，没有其他滑板滑雪中使用的滑板那么灵活。



 单板滑雪是一项快速兴起的斜坡运动——特别是对于那些年青的痴迷者们。他们才不愿意同滑雪者、滑板者和冲浪者相提并论呢，尽管这几项运动看上去非常相似。

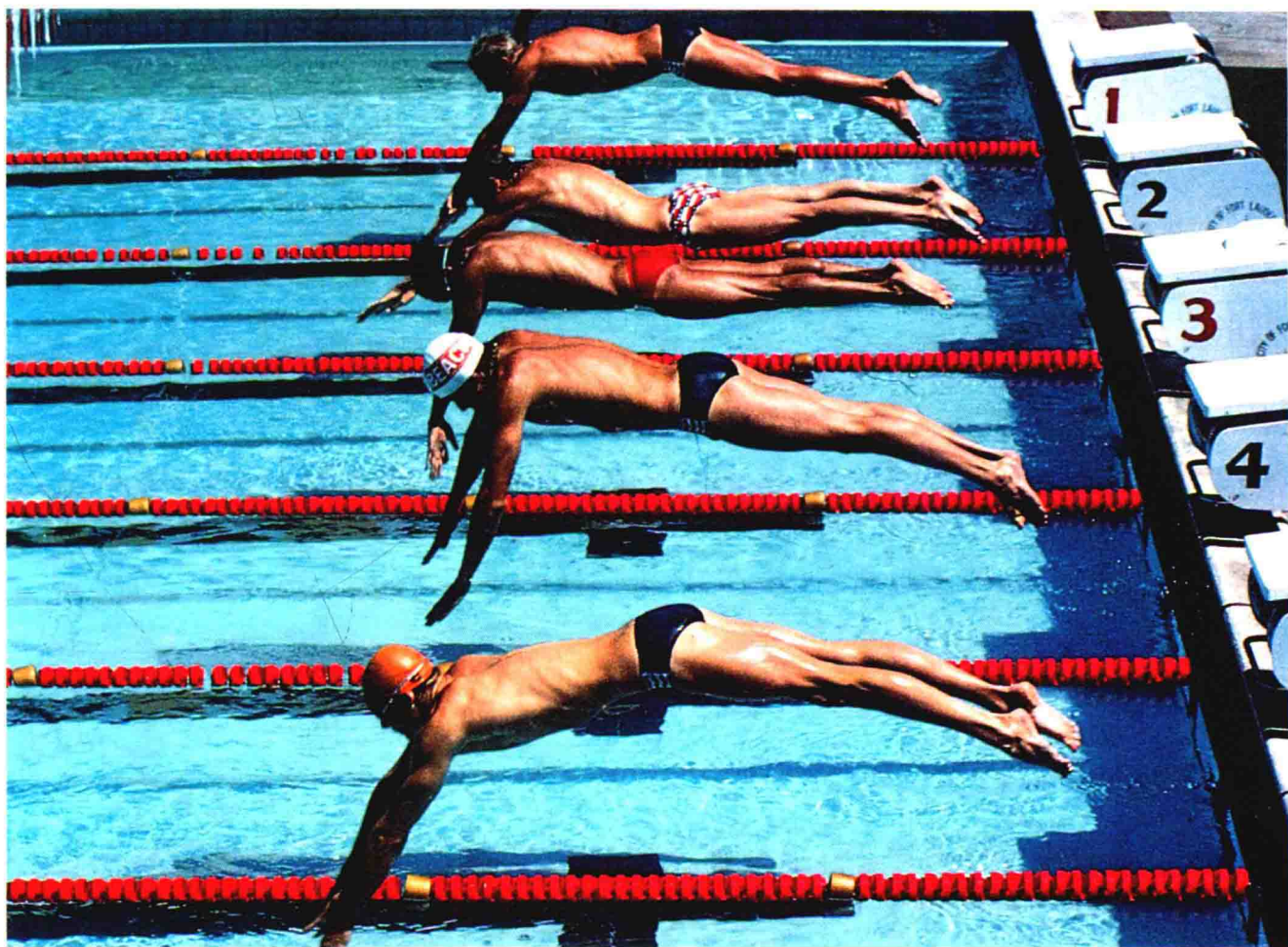
 澳大利亚的空中滑雪者克斯蒂·马歇尔做了一个杂技动作，飞向一个小丘。在这项比赛中，她做了两次腾空，三个翻转，最后平稳落地。



 天哪，太惊险刺激了！当跳台滑雪者沿高坡滑下，腾空跃到半空中时，他们多半会怀疑先前是否有必要参加钓鱼或标枪运动。那些运动都无法让他们享受到这种在空中鸟瞰美景的摄人心魄的乐趣。

更多	休闲与运动	
了解	溜冰.....	3
	体育与竞技	
	曲棍球.....	41
了	休闲与运动	
	登山.....	59

游泳和跳水



游泳是一项不错的锻炼，它可能是世界上最受欢迎的大众运动之一。它的费用不高，任何年龄的人都可以学习、体验。而在另一方面，跳水则是壮观的，令人兴奋。

每个人似乎都会游泳，或者说想游泳。时尚的妈妈如此热衷于成为宝宝们的规划大师，以至于有些人选择在水下生孩子。而那些不太时髦的妈妈也仅仅只落后一步，她们会在孩子6个月左右就抱着宝宝进入游泳池，和爷爷奶奶们一起分享温暖的、舒适的水波。他们在游泳池里上上下下、轻柔地踢来踢去，举起脚，做练习。

许多动物，从刺猬到鲸，都能游泳。但一些动物要比另一些动物更适应游泳。为了游泳，动物必须向后推水（为了前进）

 好的开始是赢得一场比赛的关键。就像你能看到的那样，在目前的跳水中，有几种不同的形式。在大多数的比赛中，最快的游泳选手会抢占中间的泳道，最慢的游泳选手则在旁边的泳道上。

或者往下推水（为了浮在水面上）。很多游泳的动物都有特别进化的肢体——这些肢体能像鳍状肢或双桨那样操作，以及能够自由穿梭水面的流线型身体。

人类不是特别适应游泳，就像我们在水中穿梭的速度显示的那样：世界上最快的游泳选手之一是美国的迈克尔·菲尔普斯，他在2008年北京奥运会上以1分42秒26的成绩打破了200米自由泳世界纪录，以1分52秒03的成绩打破了200米蝶泳世界纪录，以1分54秒23的成绩打破了200米个人混合泳世界纪录。

尽管如此，我们还是要尽最大努力利用四肢（手臂和腿）在水的阻力中前进，并且在水中滑行时，身体要尽可能呈流线



蛙泳

在自由泳的比赛中，一个好的滚转身——滚动翻跟头和利用肌肉发达的脚有劲儿地离开，能够增加动力，并且能够使你更加接近成功的边缘。

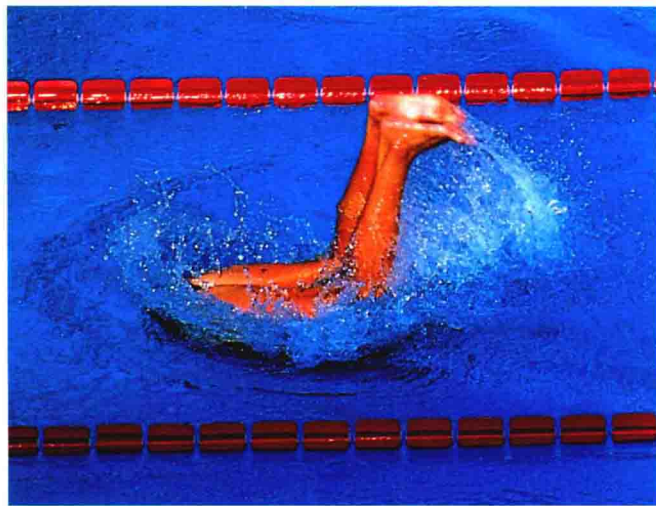
型。在游泳比赛中，通常使用得最多的是四种泳式，它们都是按这样的目的为游泳设计的。

撑开波浪

蛙泳是游泳比赛中最慢的泳姿，它主要靠双脚来提供大部分动力。双腿并在一起做剪刀动作，产生一种向前急推的运动。在好的蛙泳姿势里，面部浸入水中，头部在前进冲程中与水面保持在同一平面上。

在自由泳中，身体要平躺在水表面上，手臂和双腿都要提供动力。当一只手臂向前推开水时，另一只手要尽可能靠近身体以增强身体的流线型。双腿要上下踢。自由泳是非常快速的一种泳姿，在比赛中很流行，几乎在所有所谓的“自由式”游泳比赛中，人们都会选择它。此外，它对于长距离游泳也是很好的选择。

在仰泳里，游泳者要在水面仰躺着（这就是它为什么被称为仰泳的原因，手臂和双腿的动作与自由泳相似，但方向是相反的）。他们的手臂会交替越过头部，并与肩膀同时进入水面。



自由泳

这是另一种快速的泳姿，而且对放松身体很有好处。

被谈论得更多的是蝶泳，这种姿势的速度相当的快，可能也是所有泳姿中最优美的一种，但它也是最消耗体能的。澳大利亚女将 Vicki Keith 是目前世界上唯一一个蝶泳游过英吉利海峡的人。在理论上，蝶泳类似于海豚的上下运动。

大开眼界



挑战海峡

当英国商船队的马修·韦伯船长在 1875 年决定游泳穿越英吉利海峡时，医生们都一致认为人类的身体不可能完成这一任务。可是，不屈不挠的船长证明他们是错误的，尽管大潮汐使他游了 63 千米（一只乌鸦飞越海峡的距离大约是 33 千米）。他用了 21 小时 45 分钟来创造这个奇迹。

直到 1923 年，才有人再次游过英吉利海峡。从这时起，游泳穿越英吉利海峡的人越来越多。有的人甚至来回穿越，还有人能够来回游三次。最快的纪录单程穿越（7 小时零 3 分 54 秒）是在 2005 年，由德国人克里斯多夫获得。1951 年，一队身上涂了油脂的船员在比赛中集体穿越了英吉利海峡！

