



吉林出版集团有限责任公司
阳光体育运动丛书

花样滑冰

HUA YANG HUA BING

主编 苏晓明 勾晓秋
审订 李 刚





阳光体育运动丛书

花样滑冰

HUA YANG HUA BING

主编 苏晓明 勾晓秋
审订 李 刚



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

花样滑冰 / 苏晓明主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-960-7

I.花… II.苏… III.花样滑冰 - 青少年读物 IV.G862.2-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 163866 号

花样滑冰

主编 苏晓明 勾晓秋

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008 年 5 月第 2 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 3.25 字数 50 千

ISBN 978-7-80720-960-7 定价 13.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主 任 宛祝平

编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张 强 张少伟 张铁民

李 刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹 宁 陈 刚 岳 言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

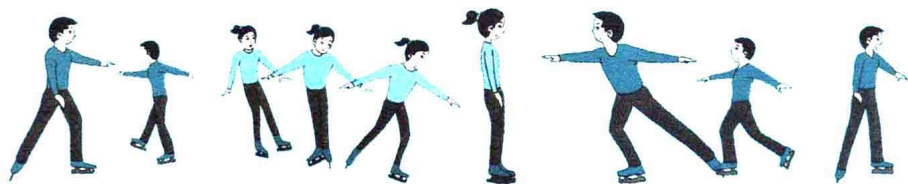
花样滑冰

主 编 苏晓明 勾晓秋

副 主 编 肖春元

编 者 苏晓明 勾晓秋 肖春元

审 订 李 刚



序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

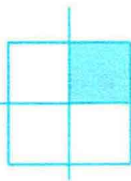
重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



花样滑冰

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....5

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....9

第二节 运动前准备.....10

第三节 运动后放松.....16

第四节 恢复养护.....18

第三章 场地、器材和装备

第一节 场地.....21

第二节 器材.....22

第三节 装备.....25

第四章 基本技术

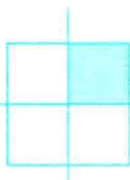
第一节 滑行.....28

第二节 步法.....41

第三节 急停.....48



阳光体育运动丛书



花样滑冰

目录

第四节 跳跃.....	51
第五节 旋转.....	58
第五章 双人花样滑冰技术	
第一节 联结方式.....	64
第二节 托举动作.....	71
第三节 捻转托举.....	77
第四节 抛跳.....	79
第五节 螺旋线.....	82
第六节 双人旋转.....	84
第六章 比赛规则	
第一节 程序.....	89
第二节 裁判.....	90

第一章 概述

花样滑冰是一项将体育和艺术紧密结合在一起的冰上运动项目。它要求运动员穿着特制的带有冰刀的鞋，伴随着音乐，在冰面上做出各种曲线、步法、跳跃、转体、旋转和舞蹈动作。





第一节 起源与发展

花样滑冰起源较早，历史久远。随着社会的发展，科学技术的进步，花样滑冰的冰鞋和动作也在不断地发生着变化。



一、起源

滑冰作为一种古老的冬季运动，距今已有 1000 多年的历史了。

人类最早用于滑冰的工具由兽骨制成，这在伦敦大英博物馆和 12 世纪手抄的古文献中可以见到。

13 世纪中叶，镶嵌在木板上的铁制冰刀在荷兰出现。

大约经过 3 个世纪的演变，到了 1572 年，苏格兰人发明了全部用铁制造的冰刀，此举不仅使速度滑冰运动得到了飞速的发展，同时也为现代花样滑冰的形成奠定了基础。

花样滑冰于 18 世纪诞生在英国，它是从一般冰上运动发展而来的。



二、发展

花样滑冰是一种观赏性较高的体育运动，深受大众喜爱，发展速度较快。

(一)国外

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

1742 年，第一个滑冰俱乐部在英国爱西堡诞生。

1772 年，第一本花样滑冰运动教科书《论滑冰》在伦敦出版。

在欧洲迅速发展花样滑冰的同时，北美的花样滑冰技巧也取得了明显的进步。1783 年，美国费城的艺术家 B·韦斯特在欧洲进行了花样滑冰表演。

从 19 世纪中叶开始，花样滑冰进入了飞速发展时期，美国费城的布什·内尔于 1850 年制造出了世界上第一副钢质冰刀。

自 19 世纪 70 年代开始，在欧美各地先后成立了滑冰俱乐部，花样滑冰比赛相继举行。美国的 D·梅伊与 G·梅伊于 1868 年，首次进行了双人滑表演。

1892 年，在荷兰的阿姆斯特丹召开了第一次各国滑冰协会代表年度会议，成立了国际滑冰联盟。

1896 年，在俄国彼得堡举行了第一次世界男子单人花样滑冰锦标赛。

1906 年，在瑞士达沃斯举行了第一次世界女子单人花样滑冰锦标赛。

1908 年，在俄国彼得堡举行了第一次世界双人花样滑冰锦标赛。

1952 年，在法国巴黎举行了第一次世界冰上舞蹈锦标赛。

(二)中国

1930 年前后，西方花样滑冰传到中国。

1935 年，在北京举行的滑冰比赛中，进行了花样滑冰表演赛。

1942 年冬，在延安的延河上举行的冰上运动会上，表演了花样滑冰的规定图形和自由滑。

1953 年 2 月，在哈尔滨举行了第一次全国冰上运动大会。

1980 年 2 月，中国派队参加了第 13 届冬季奥林匹克运动会的花样滑冰比赛。

1980 年 3 月，中国派队参加了第 70 届世界花样滑冰锦标赛。

近年来中国花样滑冰运动水平有了长足的进步，其

中尤为突出的是我国女子单人滑运动员陈露。1995 年她在伯明翰夺取了世界冠军的称号。这标志着我国花样滑冰事业登上了一个新的台阶。



第二节 特点与价值

花样滑冰的动作变化多样，需要在冰上做出不同的动作，和其他冰雪项目有本质的区别。



一、特点

(一)动作变化形式多样

花样滑冰的单人滑动作丰富多彩，包括许多十分复杂的托举和抛接动作，特别是在自由滑中，有很多独特和创造性的表演。

在单人比赛中，有许多机会可以表现出各种高难度动作，各种旋转、各种跳跃转体和燕式平衡动作等。

(二)娱乐性、观赏性较高

花样滑冰无论是单人动作还是双人动作，由于变化形式多样，需要在冰上做出各种不同的动作，能给观赏者带来美的享受，深受大家的喜爱。

(三)动作难度大

花样滑冰不同于其他形式的滑冰，它对动作协调性的要求较高，需要选手做出各种高难动作，以增强观赏性。

(四)冰鞋特点

花样滑冰的冰刀鞋鞣硬而高，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；滑刀锯齿较大，便于急停、跳跃或迅速改变动作。

花样滑冰是一项集力量、协调、柔韧、灵活、平衡、优美和稳定于一身的运动项目，能够增强人体的平衡能力、协调能力以及身体的柔韧性。



二、价值

花样滑冰的运动强度较大，能使人的心跳加快，血液循环畅通，心血管系统的功能增强，提高有氧运动能力。

姿势优美的花样滑冰，快速不停地旋转和跳跃，将使神经系统和前庭分析器得到很好的练习，从而使身体的平衡能力显著加强。青少年练习花样滑冰，还可以使

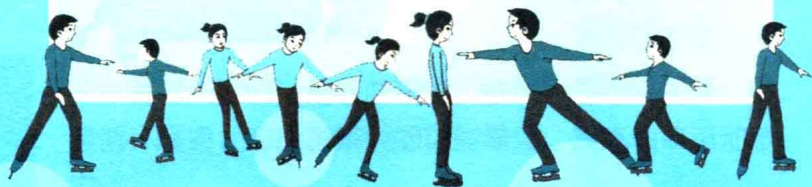


下肢骨骼的骨髓得到刺激，促进下肢骨骼生长。

花样滑冰在锻炼身体的同时，还可以陶冶情操，它对青少年身心的发展有极大的帮助。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行花样滑冰运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在花样滑冰运动前，首先必须培养自己对花样滑冰运动的兴趣。培养对花样滑冰运动的兴趣方法有很多，如观看花样滑冰比赛，与同学、朋友一起练习花样滑冰等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到花样滑冰运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行花样滑冰运动，主要是在花样滑冰运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动

时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加花样滑冰运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年花样滑冰运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对花样滑冰运动的兴趣，甚至造成对花样滑冰运动的畏惧。因此，青少年在花样滑冰运动前，必须做好充分的准备活动。



一、准备活动的作用

运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。