

当代运动与艺术潮流

HUABING HUAXUE JI HANBING SHANGXI



滑冰、滑雪 及旱冰赏析



刘悦滨/编著

技术战术和教学要点

技术介绍

滑冰

滑雪及旱冰详解书籍

练习技巧

训练方法

进攻战术

特殊滑法

防守策略

技术战术和教学要点从基础到高手
一站式
实用教程

滑冰的概述、基本技术、教学与训练
滑雪运动起源并发展于斯堪的纳维亚国家
滑雪者在雪场上轻松、愉快地滑行，饱享滑雪运动的无穷乐趣



吉林出版集团有限责任公司 · 全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流

GU
24

HUABING HUAXUE JI HANBING SHANGXI



滑冰、滑雪 及早冰赏析



刘悦滨/编著

技术战术和教学要点

滑冰

滑雪及早冰详解书籍

技术介绍

练习技巧

训练方法

进攻战术

特殊滑法

防守策略



吉林出版集团有限责任公司 吉林出版集团图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 滑冰、滑雪及旱冰赏析 / 刘悦滨编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.12

ISBN 978-7-5534-6283-7

I. ①当… II. ①刘… III. ①冰上运动—基本知识②雪上运动—基本知识③滑轮滑冰—基本知识 IV. ①G8②J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 291771 号

当代运动与艺术潮流. 滑冰、滑雪及旱冰赏析

著 者 / 刘悦滨

责任编辑 / 孟迎红

责任校对 / 张西琳

文稿统筹 / 圣泽文化

开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16

字 数 / 110 千字

印 张 / 14

印 数 / 1-5000 册

版 次 / 2015 年 01 月第 1 版

印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司(长春市人民大街 4646 号)

发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司

地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号

电 话 / 0431-86012905

印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6283-7

定价 / 28.00 元

前 言

休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人类价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编 者

2015 年 7 月



目 录

滑 冰

滑 冰	1
第一章 滑冰概述	3
第一节 世界速度滑冰的发展	5
第二节 我国速度滑冰的发展	7
第三节 速度滑冰的设施	9
一、场地	9
二、冰刀	10
三、服装	11
第四节 速度滑冰比赛	12
一、比赛项目	12
二、比赛的一般规定	13
第二章 短道速滑	15



滑冰、滑雪及旱冰赏析

第一节 短道速滑概述	17
第二节 短道速滑的设施	19
一、场地	19
二、冰刀	20
三、服装	20
第三节 短跑道速度滑冰比赛	21
一、比赛项目	21
二、比赛的一般规定	22
第四节 短道速滑运动员技术等级标准	24
第三章 速度滑冰的必备知识	25
第一节 速度滑冰的基础	27
一、直道诱导动作	27
二、倾倒练习	29
三、上冰前的准备活动	30
四、冰上练习	31
第二节 直道滑跑基础	34
一、基本技术	34
二、滑跑动作	35
三、姿势	36
四、单腿支撑蹬冰	37



五、双腿支撑蹬冰	37
六、收腿和摆腿	38
七、冰刀着冰	39
八、惯性滑进	39
九、摆臂	40
十、肢体配合	41
第三节 弯道滑跑基础	42
一、左腿滑跑技术	42
二、右腿滑跑技术	43
三、全身配合	44
四、摆臂动作	45
五、进出弯道技术	45
六、弯道滑跑的技术特点	46
第四节 停止法	49
第五节 起跑与冲刺	52
一、预备	52
二、起动	54
三、疾跑	55
四、衔接	56
五、冲刺	56



滑冰、滑雪及旱冰赏析

第四章 体能训练与滑冰的益处	57
第一节 体能训练	59
一、速度素质	59
二、力量素质	61
三、耐力素质	62
第二节 速滑运动给身体带来的益处	63
一、提高抗病能力	63
二、锻炼意志	63
三、提高神经系统的功能	64
四、发展肌肉系统	64
第五章 滑冰受伤后的预防与急救方法	65
第一节 滑冰受伤的预防	67
第二节 急救处理	70
一、伤口处理	70
二、骨折	71



滑 雪

滑 雪	73
第一章 滑雪概述	75
第二章 滑雪运动的分类	79
第一节 高山滑雪	81
一、概述	81
二、比赛项目	82
三、比赛场地	84
第二节 越野滑雪	86
一、技术分类	86
二、赛程	88
第三节 登山滑雪	89
第四节 跳台滑雪	90



第一节 转弯中的“引伸”	139
一、力	140
二、重心	142
三、类型	142
四、方向	143
第二节 转弯要素	144
第三节 犁式转弯技术	145
一、动作要领	146
二、练习方法	147
三、应用范围	148
第四节 半犁式转弯技术	149
一、练习方法	150
二、应用范围	150
三、注意事项	151
第五节 半犁式连续转弯技术	152
一、山侧板蹬出连续转弯	152
二、谷侧板蹬出连续转弯	154
第六节 双板平行转弯	156
一、动作要领	157
二、技术要点	157



三、练习方法	160
第七节 蹬跨式转弯	161
一、蹬跨式转弯技术	161
二、动作要领	163
三、练习方式	164
第八节 跳跃转弯	165
一、技术技巧	165
二、动作要领	166
三、练习方法	167
第九节 山下侧板推出的半犁式连续转弯	168
一、左转弯	168
二、右转弯	169
三、练习方法	170



旱冰

旱冰	171
第一章 旱冰概述	173
第一节 旱冰起源	175
第二节 旱冰发展	177
第三节 装备	178
一、双排旱冰鞋	178
二、单排旱冰鞋	181
三、护具	183
第四节 旱冰的特点	184
一、健康与健身	184
二、休闲与娱乐	185
三、观赏性与刺激性	186



第二章 旱冰技术	187
第一节 分类	189
一、花样轮滑	189
二、自由式	190
三、速降	191
四、轮滑球	192
五、Jam Skating	193
六、轮滑对抗	194
七、极限	195
八、速度	195
第二节 基本动作	196
一、站立	196
二、踏步	196
三、滑行	197
四、基本停止法	198
五、安全跌倒	199
第三节 滑行技术	200
一、直线滑行	200
二、弯道滑行	201
第四节 刹车技术	203



滑冰、滑雪及旱冰赏析

一、初级刹车技术	203
二、中级刹车技术	206
三、高级刹车技术	208

滑冰

HUA BING



