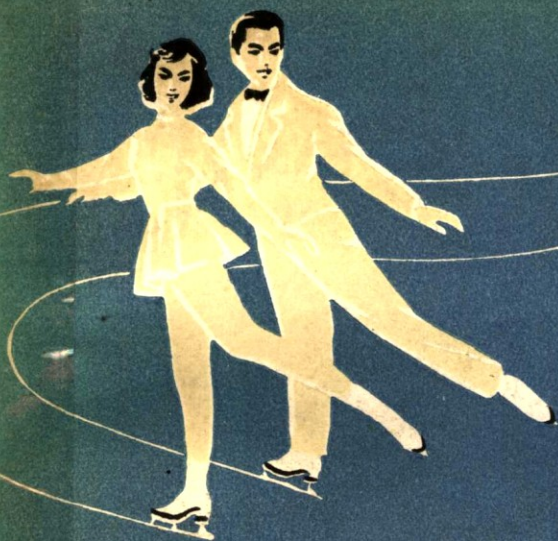




花样滑冰

田继陈 編著

黑龙江人民出版社



統一書號：7093·291

定價：八角五分

花 样 滑 冰

田 繼 陈 編 著

黑 龙 江 人 民 出 版 社
1963 年 · 哈 尔 滨



花 样 滑 冰

田 继 陈 編 著

黑龙江人民出版社出版 (哈尔滨道里森林街 14—5 號) 黑龍江省書刊出版業營業許可証黑出字第 001 號

黑龙江新华印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本 787×1092 毫米 $\frac{1}{32}$ • 印張 $9\frac{14}{16}$ • 字數 190,000 • 印數 1—2,500

1963 年 8 月第 1 版 1963 年 8 月第 1 次印刷

总号: 1207

統一書号: 7093 • 291 定价: (7) 八角五分

前 言

本书是在一九五七年出版的拙作《学习花样滑冰》的基础上，結合自己八年花样滑冰訓練工作的体会，系統地整理出来的。

本书分花样滑冰发展历史、花样滑冰概論、单人花样滑冰、双人花样滑冰、花样滑冰的訓練和工具、服装等几部分叙述。因为单人花样滑冰技术，是其他各项花样滑冰技术的基础，因而着重地对单人花样滑冰的技术理論、动作分析、在練習中动作上容易产生的錯誤和缺点以及糾正这些錯誤和缺点的方法等，作了較詳尽的闡述。如本書对自学花样滑冰的人，以及教練員和运动員同志們在訓練中有所帮助时，将是作者最大的安慰。

本書手稿多蒙哈尔滨师范学院呂廷立老师（花样滑冰国家級裁判）和东北农学院高齐宇老师（花样滑冰国家一級裁判）提出許多宝贵意見，在这里致以衷心謝意。

最后，限于編著人的业务理論水平，以及国际資料的缺乏，書中錯誤和不足之處，在所难免。因此，誠懇地希望讀者不吝來信指教，以便再版时补充訂正。

田繼陳

一九六二年十月十五日

目 录

前 言

一、世界和我国花样滑冰的发展情况

(一)世界花样滑冰的发展情况	1
1. 花样滑冰的初期	1
2. 国际冰上联盟成立以后	2
3. 近年来国际花样滑冰的发展	4
4. 双人花样滑冰的发展	6
5. 冰上舞蹈	7
(二)我国花样滑冰的发展情况	7
1. 解放前的情况	7
2. 第一次全国冰上运动会以后	9
3. 一九五八年前后	13

二、花样滑冰概說

(一)单人花样滑冰	18
1. 规定图形的要求	20
2. 自由滑的要求	22
(二)双人花样滑冰	23
1. 内容编排	23
2. 姿势和动作	23
(三)冰上舞蹈和团体花样滑冰	23

三、单人花样滑冰的规定图形

(一) 8 字形	28
1. 前外 8 字形	28
2. 前内 8 字形	34
3. 后外 8 字形	39
4. 后内 8 字形	45
(二) 变刃形	49
1. 前进变刃形	50
2. 后退变刃形	55
(三) 3 字形	60
1. 前外 3 字形	60
2. 前外、后内 3 字形	63
3. 前内、后外 3 字形	67
(四) 双 3 字形	70
1. 前外双 3 字形	71
2. 前内双 3 字形	72
3. 后外双 3 字形	73
4. 后内双 3 字形	74
(五) 结环形	75
1. 前外结环形	76
2. 前内结环形	80
3. 后外结环形	83
4. 后内结环形	87
(六) 括弧形	89
1. 前外、后内括弧形	89
2. 前内、后外括弧形	94

(七)内勾手形	97
1. 前外、后外内勾手形	97
2. 前内、后内内勾手形	101
(八)外勾手形	105
1. 前外、后外外勾手形	106
2. 前内、后内外勾手形	109
(九)单脚 8 字形	113
1. 前外、前内单脚 8 字形	113
2. 后外、后内单脚 8 字形	116
(十)变刃 3 字形	120
1. 前外、后外变刃 3 字形	120
2. 前内、后内变刃 3 字形	124
(十一)变刃双 3 字形	127
1. 前外、前内变刃双 3 字形	127
2. 后外、后内变刃双 3 字形	131
(十二)变刃结环形	136
1. 前外、前内变刃结环形	137
2. 后外、后内变刃结环形	141
(十三)变刃括弧形	144
1. 前外、后外变刃括弧形	145
2. 前内、后内变刃括弧形	149
(十四)单脚 3 字形	151
1. 前外、前内单脚 3 字形	151
2. 后外、后内单脚 3 字形	154
(十五)单脚双 3 字形	157

1. 前外、前内单脚双3字形	157
2. 后外、后内单脚双3字形	161
(十六)单脚结环形	165
1. 前外、前内单脚结环形	165
2. 后外、后内单脚结环形	169
(十七)单脚括弧形	172
1. 前外、前内单脚括弧形	172
2. 后外、后内单脚括弧形	176
花样滑冰规定图形表	179

四、单人花样滑冰的自由滑

(一)步法	184
1. 压步	185
2. 韵律替步	186
3. 3字步	196
4. 刀齿步	200
5. 后外双3字步	201
6. 变刃步	201
7. 括弧步	202
8. 外勾手步	205
9. 内勾手步	207
10. 外勾3字步	208
11. 后内结环步	208
(二)跳跃动作	209
1. 空中不转体的跳跃	210
2. 半周跳	211
3. 一周跳	224

4. 一周半跳	234
5. 两周跳	237
6. 两周半跳	245
7. 三周跳	247
8. 連續跳躍動作	248
跳躍動作難易係數表	250
(三) 旋轉動作	249
1. 雙腳旋轉	252
2. 單腳直立旋轉	255
3. 直立弓身旋轉	259
4. 蹲踞旋轉	261
5. 蹲踞弓身旋轉	265
6. 燕式旋轉	266
7. 其他旋轉	269
(四) 跳躍接旋轉動作	269
1. 布頓跳接蹲旋轉	269
2. 一周半跳接反蹲轉	270
3. 跳躍接反燕式轉	271
4. 蹲轉跳躍接反蹲轉	273
(五) 燕式平衡動作	274
1. 前外燕式平衡	274
2. 前內燕式平衡	274
3. 后外燕式平衡	274
4. 后內燕式平衡	275
(六) 大一字動作	275
1. 內刃大一動作	275

2. 外刃大一动作	276
3. 变刃大一动作	276
4. 大一曲线接旋转动作	277
(七) 停止动作	277
1. 快速旋转点冰停止	278
2. 规尺停止	278
3. 单脚后滑燕式平衡刀齿停止	278
4. 单脚前外刃停止	278
5. 单脚前内刃停止	279

五、双人花样滑冰

(一) 双人花样滑冰的一般概念	280
(二) 目前国际上双人花样滑冰的一般要求	280
(三) 双人花样滑冰动作的选择、编排及配乐	281
(四) 双人花样滑冰的动作	282
1. 两人握手的动作	282
2. 男女不握手的动作	286

六、花样滑冰的訓練

(一) 花样滑冰运动员的艺术修养	287
(二) 花样滑冰的冰上练习方法	288
1. 坚持经常、系统的冰上练习	288
2. 重视动作的准确性和优美性	289
3. 科学地分配练习时间	291
(三) 花样滑冰的辅助活动	292
1. 在进行身体全面发展的训练的基础上, 进行增 强花样滑冰专项需要的身体素质水平的训练	292

2. 花样滑冰专项技巧的模仿动作	293
------------------------	-----

七、花样滑冰的工具和服装

(一)冰刀	296
(二)冰鞋	297
(三)上冰刀的方法	298
(四)冰刀磨法	299
(五)冰刀冰鞋保护法	299
(六)花样滑冰的服装	300

八、我国花样滑冰比赛成绩表

(一)我国一九六二年全国花样滑冰锦标赛男子 花样滑冰成绩表	301
(二)我国一九六二年全国花样滑冰锦标赛女子 花样滑冰成绩表	302
(三)我国历届全国性花样滑冰比赛冠军表	303

一、世界和我国花样滑冰的发展情况

(一)世界花样滑冰的发展情况

1. 花样滑冰的初期

滑冰成为一项体育运动，还是近百年的事。起初，劳动人民以滑冰来代替在冰上的步行。在北欧发掘出来的千年前兽骨制的滑冰用具，就是在湖上狩猎时用的。我国的古籍《宋史》上，已经有了冰嬉即滑冰的记载。

十四世纪时的德国诗人歌德，是一个滑冰爱好者，他的诗中就记载着他怎样前滑和后滑替步。

十八世纪，欧洲的冶铁业发展，出现了铁制冰刀。这种冰刀没有沟槽，滑不出更多的花样。当时花样滑冰的动作有螺旋线、屈膝的大一动作等。

花样滑冰运动的进一步发展，是在十九世纪六十年代开始的。

在俄国彼得堡，以列别杰夫为首组成花样滑冰俱乐部，他们把俄罗斯民间舞蹈，融合到花样滑冰中，丰富了花样滑冰的内容和形式，创造了独特的风格。

一八六四年，美国舞蹈家蔣克遜到欧洲，把他独创的蹲踞旋轉传到奥地利的維也納，同时他也学到了不少俄罗斯民間舞蹈步法，充实了他的动作內容。这样，在維也納也有了花样滑冰俱乐部。維也納和彼得堡成为两个滑冰运动的中心，推动了当时花样滑冰技术的发展。以后，奥地利和俄国出现了許多花样滑冰名手。

一八九一年举行了第一届欧洲花样滑冰錦标賽。

这一时期，花样滑冰图形有十七种，每种八样滑法，共有一百三十六种滑法；自由滑已能作双足旋轉、交叉旋轉、蹲踞旋轉、单足直立旋轉、半周跳、一周跳和一周半跳等动作。这时的花样滑冰技术已有了一定的水平。

2. 国际冰上联盟成立以后

一八九二年在荷兰的阿姆斯特丹召开了第一次各国冰上协会联合會議，出席的有荷兰、德奧、英国、斯德哥尔摩、布达佩斯等冰上协会的代表。會議制定了竞赛規則，决定每年举行一次世界和欧洲花样滑冰錦标賽，并正式成立了国际冰上联盟协会。

在花样滑冰方面，會議制定了国际比賽規則。規定了六十九个比賽图形，直到現在仍沒有改变。

一八九六年第一次男子世界花样滑冰錦标賽，只有四人参加。

一九〇六年举行的花样滑冰世界錦标賽，第一次有了女子花样滑冰比賽項目。以后，从一九〇八年开始，双人花样

滑冰列入了比賽項目。

女子花樣滑冰運動開展的較晚，因當時婦女多穿長裙，所以在自由滑動作和圖形技術上比男子稍遜一籌。而且，那時女子參加花樣滑冰比賽的人數也少，如一九〇九年世界女子花樣滑冰錦標賽只有一人參加。

這一時期，圖形的幾何形是：封口處是交叉出腳的，圓形稍扁；自由滑步法已逐漸多樣化，規尺型和眼鏡型以及蔓狀步是當時流行的自由滑花樣。在圖形滑行姿勢上，浮腳前後擺振較大，變刃處往往拉直或稍有棱角；對內勾手形以及單腳括弧形、單腳結環形等，還不能滑得十分正確。

第一次世界大戰，使世界花樣滑冰錦標賽中止了七年（從一九一五年到一九二一年）。

從一九二二年起，又恢復了一年一度的世界花樣滑冰比賽。這時由於工業的發達，室內人工冰場的出現，花樣滑冰的技術提高得很快。女子比賽服裝也由瘦長裙改為短裙。

在這段時間內，女子花樣滑冰的技術很快地提高了，人數也逐漸增加，技術水平和參加人數都不亞於男子。女子運動員已能作燕式旋轉、浮足高舉頭上的單足直立旋轉以及各種聯合旋轉等動作，並且已能普遍作一周半跳。男子則已能作後外兩周跳和後內兩周跳。圖形的精確性也大有進步，內勾手形以及各種單足8字圖形，都能較好的完成，圖形幾何形較為準確。在圖形滑行的身體姿勢上，浮腳離滑腳近，在滑行中，身體更接近於直立。

男子比賽服裝，起初是上身着西服，下身着緊腿馬褲。

为了动作方便起见，后期改为上身着短西服，下身着紧身毛裤。这种服装的出现，便于技术上的改进。

3. 近年来国际花样滑冰的发展

因为第二次世界大战，花样滑冰世界锦标赛又中断了七年（一九四〇年到一九四六年）。

近年来，花样滑冰技术进展很快，可以从单人花样滑冰的规定图形和自由滑的动作来说明这个问题。

规定图形的要求和滑行方法，都比以前有了改变。在图形规则要求上，过去是要求两圆可以相交，现在是要求两圆不可相交，必须相切。对图形的主要部分（尖端部分），以及出脚和封口处，都有明确的规定。尤其是对结环形的图形几何形的要求，就更具体，更明确（详见本书结环形的图形要求）。

过去国际上对图形的评分方法，比较分割、机械，如在满分六分中，图形几何形占两分，滑行姿势占一点七五分，圆形重合率占一点二五分，圆形大小占一分。而现在国际上对图形的评分方法是，在满分六分中，滑行姿势占两分，图形线痕占四分。由于图形要求及评分方法的一系列变化，引起了滑图形方法的一系列改进。如后外8字形和后内8字形，过去是滑到圆形三分之一处，浮脚即放到滑脚后面去，在圆形三分之一处，头从圆内转向圆外看。而现在是在圆形三分之二处，浮脚移到滑脚后面去，头向圆内看，一直保持到圆形四分之三处。单脚后外8字形的第一个后外圆形，头向

圓內看，一直保持到變刃處。而後內8字形過去的滑行姿勢是，滑腳的膝部下屈較大，現在滑腳屈膝較小；頭的方向是，才滑出橫軸時，向着圓外，滑出一小段弧綫後，就從圓外轉向圓內，一直滑到封口處。

單腳8字形的後滑圖形的第一個圓形，浮腳一直是在滑腳前面，只是到變刃前才將浮腳移到後方去。這樣，在整個圓形的滑行中，上體姿勢就更接近直立，不僅姿勢美觀，而且對保持純外刃或純內刃也容易。

在自由滑方面，女子跳躍的空中旋轉周數，從一周半跳發展到兩周跳、兩周半跳乃至三周跳。男子則從兩周跳發展到兩周半跳、三周跳乃至三周半跳。

新的跳躍動作，還有蝴蝶跳、開腳勾手一周跳、羅佩遜跳躍、前內一周半或兩周半跳躍、本足落冰的前外一周半跳或兩周半跳、菲利浦一周跳或兩周跳乃至三周跳、點冰羅佩遜一周跳或兩周跳等，都是動作優美而難度又較高的動作。

旋轉動作的姿態是變化萬千的。由於姿態的變化，也引起了難度的提高。近年來，女子的直立弓身旋轉、蹲踞弓身旋轉、撲冰燕式旋轉、仰燕式旋轉等，都是姿態優美，難度較高的動作。男子則把直立快速旋轉普遍運用在自由滑中。

至於跳躍接旋轉的動作有，一周半跳躍接反蹲踞旋轉、布頓跳接蹲踞旋轉、旋子接反燕式旋轉等，這些都是國際上最流行的動作。

為了完成一整套難度很高、花樣繁多的自由滑，近來相對地也更提高了滑行速度。在一般的情況下，男子多採用快