



怎样练习滑冰

体育锻炼方法丛书



体育锻炼方法丛书

怎样练习滑冰

沈祖修 编著

人民体育出版社

•一九七三年•

体育锻炼方法丛书

怎样练习滑冰

沈祖修编著

*

人民体育出版社出版

北京印刷二厂印刷 新华书店北京发行所发行

*

1965年12月第1版 1973年1月第2版

1973年1月第2次印刷

印数：53,001—143,000册

统一书号：7015·1346 定价：0.18元

出版者的话

体育是关系亿万人民健康的大事。不断提高人民的健康水平，对于促进社会主义革命和社会主义建设有着重要的意义。毛主席一贯关心人民群众的健康，重视体育运动，指出：“发展体育运动，增强人民体质”，“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”大力开展群众体育运动，增强人民体质，是我国社会主义体育事业的根本任务。

在毛主席和党中央的关怀下，我国体育事业得到了很大的发展，越来越多的工农兵群众和青少年参加了各种各色的体育活动。为了适应广大群众的需要，我们编辑出版了这套体育锻炼方法丛书。

这套丛书，包括《怎样练习长跑》、《怎样练习游泳》、《怎样练习滑冰》、《怎样练习哑铃》、《简化太极拳》、《保健按摩》等十多种，介绍各有关项目的基本技术、锻炼方法、注意事项等内容，编写和取材力求通俗易懂，简单易行，适合初学者阅读和进行锻炼，有利于因时因地因人制宜地开展群众性体育活动。

这套丛书将陆续出版，希望读者多提意见，帮助我们改进工作。

目 录

初学滑冰的一般常识	1
一 选择冰鞋.....	1
二 安装冰刀.....	3
三 怎样保护冰刀和冰鞋.....	4
四 磨冰刀.....	5
五 制做简易冰刀.....	7
六 服装.....	8
七 安全措施.....	8
滑冰的基本技术	10
一 上冰前的准备.....	10
二 直线滑行.....	12
三 转弯.....	13
四 停止.....	15
五 倒滑.....	16
速度滑冰	18
一 滑跑的姿势.....	18
二 蹬冰.....	20
三 起跑.....	22
四 直道滑跑的技术.....	26
五 弯道滑跑.....	29
六 摆臂.....	31
七 速度滑冰各项距离的滑跑技术.....	33
花样滑冰	48
一 规定图形.....	48
二 自由滑.....	68

初学滑冰的一般常识

在我们伟大祖国的辽阔土地上，每当冬季到来的时候，南方还是绿草如茵、百花似锦，而北方却已千里冰封、万里雪飘了，河湖池沼都结成很厚的冰层，形成天然的滑冰场所。在东北及西北的一些地区，结冰期有四五个月的时间，这为开展滑冰运动提供了更有利的条件。

滑冰是冬季锻炼身体最好的运动项目之一。如能坚持经常锻炼，可以增强体质及抗寒能力，防止伤风感冒，培养坚强勇敢的意志；同时，对锻炼身体平衡、灵敏和协调能力也有显著作用，因此很多人都喜欢滑冰。

一 选择冰鞋

冰上运动包括三个项目，这就是速度滑冰、冰球和花样滑冰。在冰上学会滑行之后，就可以根据个人的兴趣和爱好，选择主要的活动项目。由于项目不同，所用的冰鞋也不一样。

（一）速度滑冰冰鞋的冰刀很长，刀刃窄而平，冰刀蹬冰面积大，冰刀与冰面磨擦力小，便于又快又直的向前滑行。

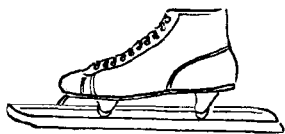


图 一

鞋腰矮，便于蹲着和弯着腰滑行，减少空气的阻力。(图一)

(二) 冰球鞋的冰刀较高、较短，刀刃较窄，身体容易倾斜，但穿这种冰鞋拐弯灵便；

同时，刀的后半部很平，不容易向后仰。这种鞋的鞋头很硬，鞋腰较高，皮子很厚，鞋里面有藤条保护脚部，防止被冰球打伤。(图二)



图 二



图 三

(三) 花样滑冰冰鞋的冰刀短、弧度大，刀刃宽，前面有几个便于跳跃和旋转的刀齿。鞋腰高，能把脚腕子兜住，这对身体斜着滑内刃和外刃会方便些，而且也便于跳跃时用力，落冰时保护脚腕子不受伤。(图三)

在开始学滑冰的时候，最好先用花样滑冰鞋来练习。因为速度滑冰鞋鞋腰矮，兜不住脚腕子，而初学滑冰的人一般是脚腕无力，容易两边摆动，影响向前滑行，而且这种鞋的冰刀太长，容易拌跤摔倒。冰球鞋呢，冰刀又太高，刀刃又

比较窄，不容易站稳。花样滑冰鞋没有这些问题，鞋腰高，冰刀矮，刀刃宽，滑行稳，又容易拐弯，但它的特点是冰刀弧度较大，初次在冰上站立时，容易前俯后仰。不过这个问题，等到找好重心之后，身体就自然稳定了。

选择冰鞋时要注意合脚，穿着比脚大的冰鞋滑，脚就站不稳，容易两边摇晃，这样不但会影响向前滑行，也容易扭伤脚腕子。穿了比脚小的冰鞋，会妨碍脚部血液循环，滑一会儿脚腕子会发酸，而且容易冻脚。少年及儿童购买的冰鞋可以稍大一些（当年可多穿一双厚袜子），以备来年再用，但过大也不相宜。

练习滑冰时，最好固定一双冰鞋，不要这次穿这双鞋，下次又换另一双。因为穿一双新冰鞋，差不多要一小时以后才能适应，等适应以后身体也有点儿累了，所以常换冰鞋会影响技术的提高。

二 安 装 冰 刀

（一）在花样滑冰鞋及冰球鞋上安装冰刀时，刀尖应在大拇趾与二拇趾中间，冰刀的后半部应在脚跟的正中间。（图四）

（二）速滑的冰鞋的左脚冰刀，刀尖应安在大拇趾与二拇趾中间，而右脚的刀尖却应安在大拇趾的下面，以便右脚在弯道滑行时向内倾斜蹬冰。（图五）

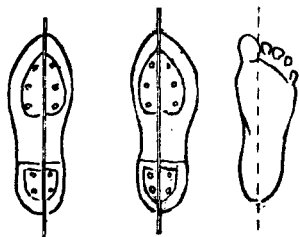


图 四

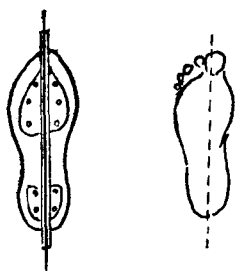


图 五

(三) 一般安装冰刀时，前托应在脚前掌下，后托应在脚后跟下。冰刀要与鞋底适合，过大或过小均不相宜。

(四) 花样冰刀的前刀尖应比冰鞋前端长出 1.5 厘米左右，尾尖比鞋后跟长出 2 厘米左右。冰球刀的前端比鞋的前端长出 2 厘米左右，尾尖比鞋后跟长出 3 厘米左右。速滑冰刀前尖比鞋长出 8—9 厘米，后尖长出 5—6 厘米。

(五) 安冰刀时，最好用铜螺絲釘，以防生锈。如只有铁釘，也要涂蜡后再拧入冰鞋底內。

(六) 在新冰鞋上安新冰刀时，前托每边可空一两个釘子，后托每边上下相错各空一个釘子，等滑上几次，鞋底和冰刀踏实之后，再将釘子补齐，并在釘眼及刀托周围涂蜡，防止冰屑融化把皮鞋弄糟了。

三 怎样保护冰刀和冰鞋

(一) 每次滑完冰以后，必须立刻将冰刀和冰鞋擦净，

防止生锈或冰水进入鞋底与刀托之间。因为冰水进入釘子眼內，皮子一潮湿，会变松软，再穿时，釘子就容易脫落。保护冰鞋的整洁很重要，如果釘子脫落，就应及时补上粗点儿的釘子，或塞入硬的碎皮再把釘子拧入。

（二）冰鞋湿了，要放在通风的地方晾干，不要曝晒，更不要用火烤，因皮子晒硬或烤硬失去柔韧性和弹性以后，就不耐用了。

（三）扣眼脫落或者不光滑，容易磨断鞋带，要注意维护。鞋带应用线的，不要用皮的，皮带既伤扣眼又勒脚面，而且不易系紧。

（四）应特别注意保护冰刀，除不乱磕乱碰以防磕断碰弯以外，并应注意不要穿着冰鞋在水泥地、砖地或带石子的土地上行走。在上、下冰场的木板通道上，应注意不要踩在釘子上，防止碰伤刀刃。最好用旧胶皮管或旧篮球皮等，做个刀套，保护冰刀。冰上有土时，最好不滑，因为冰上虽有一层薄土，滑起来它也会象细砂轮一样，很快地会把刀刃磨圆。

（五）穿过的冰鞋应擦保革油，冰刀应涂机油或凡士林油，包好存放在干燥地方，夏季再检查一两次，防止发霉生锈。

四 磨 冰 刀

冰刀用久刃磨圆了，蹬冰时会打滑，压不进冰。所以冰

刀应经常保持锐利，磨得很快，内外刃都要有刀锋。由于冰刀不同，磨的方法也不一样。

(一) 一般常见的是用电滚子带动砂轮的磨法，俗称电磨冰刀。这种磨法的优点是在几分钟之内就能把冰刀磨好，不误使用；但缺点是对冰刀损耗很大，容易退钢或使钢质变软，刀刃表面不平（有横纹），滑行时发涩，影响滑行速度。所以电磨以后，最好再用油石磨一遍。

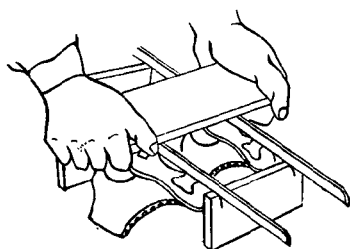


图 六

子均可。磨刀的时候，将冰刀安装在刀架上（图六），注意使两刀左右平行，前后对齐，两刀刃不能一高一低或一正一歪，一定要在一个平面上。然后用粗油石在冰刀前端、中端、后端横磨几下，

看看刀刃上磨的痕迹是否一样。如果发现一边冰刀磨的痕迹在外刃，一边冰刀磨的痕迹在内刃，这说明两只冰刀没有摆平，必须进行调整。如果所磨的痕迹都一样的话，就可在刀上用画“8”字和圆圈的办法来磨，绝对不能直着磨，不然会影响油石的平度和刀刃的锋利。用粗油石磨后再用细油石磨光刀刃上的横纹，直到把整个刀刃两侧都磨得很快才行。然后用细油石将刀刃两侧的毛刺轻轻磨去，并在刀的两侧擦上油，就可以使用了。

(三) 花样冰刀的磨法是用手拿油石棍磨的(图七)。可以准备粗细两种油石棍, 粗的磨沟或刃, 细的磨光, 使冰刀锐利。油石棍的直径大小为一厘米左右即可, 过大就磨得沟浅, 过小就磨得沟深(沟的深度最好是两刃宽度的三分之一)。磨的时候, 可在冰刀沟内滴些煤油或稀机油, 用油石棍顺着冰刀沟前后直着磨, 不要只磨刀刃中间滑圆的部分, 两端要同时磨才能保持原来的弧度。刀刃磨好以后, 两边的毛刺也要磨去。如前面的刀齿不尖, 可用小三角锉把齿锉尖。

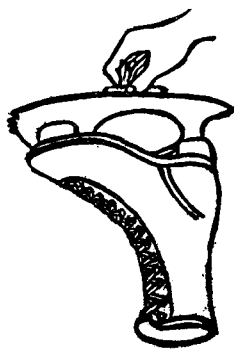


图 七

五 制做简易冰刀

如果没有条件买到现成的冰刀, 可以自己动手制做简易的。找一块直径 10 厘米左右、质地坚硬一些、长度与鞋底相同的圆木, 从中间锯开成两个半圆形, 然后将半圆的中间锯上一道缝, 缝的深度和宽度, 以冰刀镶入正合适为标准。再将厚 1.5 毫米、宽约 4—5 厘米的铁板镶入半圆木缝内, 从侧面用螺丝钉固定, 要求越结实越好, 并将铁板磨出内外刃来, 再于半圆木的两侧穿上较宽的带子, 绑在高腰的皮鞋上, 即能在冰上滑跑。(图八)

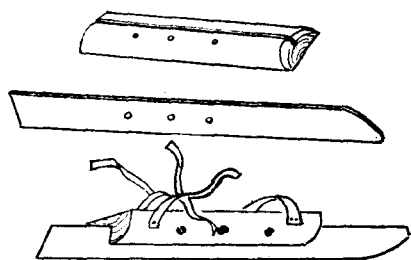


图 八

六 服 装

滑冰时穿的服装，以保暖、舒适、轻便为原则，不要因为怕冷或怕摔，穿着很厚的大衣或棉裤。穿的太笨重，不但会影响动作的灵活性，而且滑一会儿就会出一身汗，太热了一脱衣服，很容易感冒。一般在零下 15°C 左右的天气，穿绒衣绒裤或毛衣毛裤就足以御寒。衣服的颜色，最好是深色的，以便吸收阳光保持温暖。手套用分指式的线的或毛的均可，不要戴棉手套。初学的人，还应戴帽子或带有保护耳朵的帽子，以防摔倒时头部受伤或耳朵冻伤。

七 安 全 措 施

(一) 滑冰是一项速度很快的运动，脚上又带有很快的冰刀，冰场上人又多，所以必须时刻注意不要彼此相撞，以

防受伤。应严格遵守冰场规则，按逆时针方向由右向左拐弯滑行，不要在冰场上追逐打闹或破坏冰面。

(二) 滑冰时注意冰场有无裂缝、泥雪、碎纸、木屑等，如不留神滑过这些地方，突然受到阻力，极易摔倒。因此不要往冰面上乱扔杂物，以保持冰面整洁。

(三) 天然冰场（河流湖泊等），在初结冰时，不要急于上冰，防止冰面塌陷掉进冰窟窿里。等冰层冻到 10 厘米左右的厚度才能使用。冰将融化时，颜色发白，有上下的直纹，这说明冰已经开始融化，快经不住人了，这时应该停止使用。在结冰初期或者冰将融化时，不要很多人聚集在一起。听到冰裂的声音，应急速向四方分散。

(四) 万一不慎掉进冰窟窿，千万不要着慌，只能在原处踩水，不要游泳，以免找不着原来窟窿。此时别人可速用梯子、竹竿或较长的绳索搭救，如果这些东西临时都找不着，可用围巾、衣服等连结起来，扔到水中搭救。

滑冰的基本技术

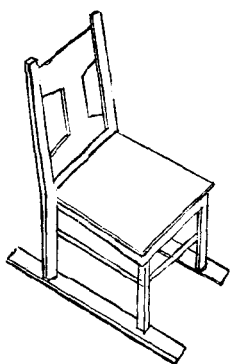
一 上冰前的准备

(一) 穿冰鞋 初学滑冰的人，不要把穿冰鞋看得太简单了，冰鞋如果穿得不合适，会直接影响滑冰技术的提高。穿冰鞋时，要把所有扣眼的鞋带都松开，脚穿进鞋内以后，要站起来踏实，前两三个扣眼的鞋带可系得稍微松一点儿，后面的鞋带要系紧，脚腕子在鞋腰里不晃动，才好向两侧倾斜使劲蹬冰。袜子不要穿得太厚，不然会使脚蹬冰的感觉不灵敏。如果滑了二十分钟左右，脚腕子感觉酸痛了，就应该休息一会儿，把鞋带松开，使脚部血液流通。恢复以后，系紧鞋带再滑。

(二) 模仿滑冰动作 初学滑冰的人，在第一次穿上冰鞋之后，往往马上就想到冰上滑跑，这是不妥当的。因为冰鞋与普通鞋不同，冰刀高，刀刃窄，第一次穿上会象踩高跷似的，如果猛一上冰，身体就会前俯后仰，容易摔跤，站起来之后重心如找不好还会再摔，这样很容易发生伤害事故。所以穿好冰鞋之后，应该先在木板或雪地上站着试试，再走几趟，模仿一下滑冰的动作，找好身体重心。

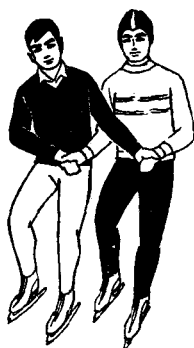
模仿滑冰动作的姿势很简单，可先在陆地上练习一下：上体稍微前倾，不要低头弯腰，两膝稍微弯屈，两脚左右分开站立同肩宽。然后右脚向侧后方蹬地，这时身体重心逐渐移到左脚上，右髋关节要放松，右腿蹬直以后收回，并用平刃着地。右脚站稳以后，再用左脚蹬地，身体重心又逐渐移到右脚上。在动作过程中，上体不要紧张，两臂可在侧前方自然摆动，以便维持身体平衡。这些动作做熟练了，再开始上冰。

开始学滑冰时，可以推着冰车（图九）练习，也可由别人扶着练习（图十）。但应注意，不要把身体重量完全放在冰车上或别人身上，主要靠自己找平衡。不过经验证明，用以上方法练习三次不如个人单独练习一次收到的效果大。



图九 冰车

冰车简单做法：在木椅腿下钉上木条，再在木条底下镶一根铁条。



图十

穿黑上衣为初学滑冰的人