



花样滑冰

—— 体育爱好者丛书



杨家声 编著

人民体育出版社

体育爱好者丛书

花 样 滑 冰

杨家声 编著

人 民 体 育 出 版 社

(京) 新登字040号

花 样 滑 冰
(体育爱好者丛书)
杨家声 编著

*

人民体育出版社出版
北京昌平环球科技印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 4.875印张 110千字
1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷
印数: 1—3,000册

*

ISBN 7-5009-0865-2/G·833
定价: 4.10元

《体育爱好者丛书》编辑委员会

主 编：江 声 丛明礼

副 主 编：魏雪平 梁庆法 白 艳

编辑委员：（按姓氏笔画顺序）王 洁 白 艳 丛明礼

江 声 李文英 周大强 郑小锋 梁庆法

魏雪平

出版说明

随着人民生活水平的提高，“生命在于运动”的道理，越来越为人们所理解，参加体育锻炼和关心体育运动的人越来越多。人们希望了解体育知识，要求懂得运动的科学道理和掌握锻炼身体的方法。基于此，我们组织编写了这套《体育爱好者丛书》。

体育运动的项目很多，内容丰富，为满足广大体育爱好者的不同需求，我们将分册出版这套丛书，力求做到内容深入浅出，通俗易懂，图文并茂，雅俗共赏。《花样滑冰》是这套丛书中的一册，欢迎提出批评、建议。

目 录

一、花样滑冰知识介绍	1
(一) 什么是花样滑冰	1
(二) 如何学习花样滑冰	3
1. 年龄、性别	3
2. 选择项目	5
3. 冰刀和冰鞋	6
4. 服装	10
5. 安全	10
6. 练习时间	12
7. 指导者	13
8. 冰场	14
二、花样滑冰技术动作	16
(一) 单人花样滑冰	16
1. 基本滑行技术	17
2. 基本步法	31
3. 跳跃动作	46
4. 旋转动作	62
5. 自由滑动作	74
6. 整套表演内容的编排	79
(二) 双人花样滑冰	81
1. 双人滑的连接方式	81
2. 托举动作	86

3. 捻转托举	92
4. 抛跳	94
5. 螺旋线	97
6. 双人旋转	98
7. 双人自由滑动作	102
(三) 冰上舞蹈	106
1. 基本姿势和连接方式	107
2. 基本步法	110
3. 舞蹈托举	116
4. 舞蹈造型	116
(四) 4人花样滑冰	117
(五) 集体花样滑冰	117
(六) 单人表演项目	118
五、如何欣赏和组织花样滑冰竞赛	119
(一) 花样滑冰规则简介	120
(二) 单人花样滑冰	123
(三) 双人花样滑冰	126
(四) 冰上舞蹈	127
(五) 其它项目	130
(六) 如何组织花样滑冰竞赛	131
四、花样滑冰史话	135
(一) 世界花样滑冰史话	135
(二) 中国花样滑冰史话	145

一、花样滑冰知识介绍

(一) 什么是花样滑冰

花样滑冰是人们借助于一种特殊的工具——花样滑冰冰刀和冰鞋，在音乐的伴奏下，在冰场上自由地滑行，并完成各种复杂的冰上技术动作(跳跃、旋转、滑行步法和自由滑动作等)的体育项目。

滑冰运动有着悠久的历史，但最初的冰上滑行并不是体育运动形式，而是人们为了取得生活资料的一种劳动技能。随着社会的发展，滑冰逐渐与生产劳动相分离成为一种民间的游戏活动，进而成为一种体育运动。从13世纪开始，滑冰就成为欧洲许多国家中人们喜爱的冬季运动形式之一。19世纪中期，美国人哈克逊·汉奈利制造出第一双钢制冰刀，提高了滑行速度并使冰上运动增添了新的项目，现代花样滑冰运动也就由此而产生了。

近百年来，花样滑冰运动得到了较快的发展，现已成为一个多项目的冰上运动，它包括有男、女单人滑，双人滑，冰上舞蹈，4人滑和集体滑等。

当今的世界花样滑冰已经发展为高超的冰上技巧与音乐舞蹈艺术完美结合的冰上体育项目。所有接触过花样滑冰

的人都十分喜欢这项运动，它吸引了世界上越来越多的人加入花样滑冰爱好者的行列，他们已不再只把它看成是有益于身体健康的一般体育项目，也不仅仅只把它作为一种艺术表演而乐于欣赏。花样滑冰是融冰上技巧动作之刚劲、多变舞姿之飘逸、滑行步法之流畅与音乐旋律之优美为一体，给人以动态和音像综合性立体美的感受。

德国伟大诗人歌德就是一位花样滑冰爱好者。他曾在诗中写到：“……花样滑冰，使人返老还童。它的柔韧，使我更加年轻……。”他还认为，花样滑冰可以使人们从老化和僵硬中解脱出来。他把花样滑冰赞美为“运动的诗”。

倘若你接触了花样滑冰，就一定会对它产生浓厚的兴趣，并很想成为一名爱好者，这时就应当尽快到冰场上去一试。当你经过一段时间的练习，并掌握了一些滑行技术和冰上技巧动作时，你就会兴趣倍增。如能坚持练下去，经过努力，再次获得较大进步时，你就会为自己确实成为众多花样滑冰爱好者中的一员而感到欣慰。到那时，你将不只是一个坐在电视机前或看台上的普通观众，仅从欣赏者的角度去赞美它，而会从表演者在冰上连续不断的滑行和动作中，在表演动作与优美旋律的结合中，亲身体会到花样滑冰给予你的无穷乐趣和美的感受。也许你还会深有感触地说：花样滑冰不仅是一首运动的诗，它还是一首抒情的诗。

花样滑冰是一项很有锻炼价值的体育运动，尤其是对人的平衡能力及灵巧性的培养有着独特的作用。对一般爱好者而言，练习花样滑冰时所用工具和冰场条件要求不高，而且无论男女老少都可以参加练习。从初学花样滑冰到掌握一般滑行技术并不需要太长的时间，只要按时参加练习，稍加努力便可以掌握一些简单的冰上技术动作。当然，要想掌握较

复杂的高难动作、进而达到尽情自如的高水平表演，则需要经过较长时间的刻苦训练过程。

每当你在练习中，经过努力获得一次又一次的阶段性的进步时，你便会从中受到鼓舞而充满信心，从而在以后不间断地练习和进步中获得新的感受。经过长年不懈地刻苦练习，你就有可能成为一名具有较高水平的花样滑冰爱好者。

(二) 如何学习花样滑冰

在你从事花样滑冰练习之前，首先要经过认真的考虑，以下几方面的事情供爱好者在做出选择之前参考。

1. 年龄、性别

可以肯定地说，只要身体健康，无论男女老少都可以从事花样滑冰练习。

经验告诉我们，一个不满 10 岁的孩子是学习花样滑冰的最佳年龄，但是，在练习之前首先应当得到家长的同意和支持。如果是家长希望自己的孩子练习花样滑冰，也应得到孩子的认可，因为该年龄组的儿童在练习过程中需要从多方面得到家长的帮助和支持，家长首先应考虑孩子的身体条件和兴趣，还应安排好个人的时间，以保证练习按时进行。

无论男孩还是女孩，五、六岁便可以开始学习花样滑冰，稍小一点也可以，但最低要求是孩子穿上冰鞋可以在地上站立和行走，并且能够听懂父母以外的其他人的简单讲解。10 岁以内的孩子很好动，有一定的自制能力，身体发育也初步具备了掌握一般滑行技术和身体平衡的能力。他们模仿能力较强，也能集中精力于短时间练习，好胜心强，并有一定程度的竞争意识。在进行冰上练习时，最好能有一定教学经验的教练员或体育教师进行指导，至少也应有会滑冰的家长的

帮助和保护。

10 岁以上的少年，自己就有可能对花样滑冰产生浓厚的兴趣。该年龄组的少年有其特有的优势，他们身体发育相对成熟一些，有较强的自制能力和理解能力，能够坚持较长时间的练习和较大的运动量，还具有较强的竞争意识。这时可以鼓励他们坚持练习，并且在相对较短一些的时间内，让他们学习和掌握较多的技术动作，从而取得较快的进步。10 岁以上的少年对音乐和舞蹈有一定理解和表达能力，他们可以在配合音乐的练习中，不断提高韵律感、节奏感和艺术表演能力。这不仅可以大大提高其练习兴趣，而且也可以达到培养多方面素质和修养的目的。

成年人从事花样滑冰练习完全是个人的自主决定。成为一名花样滑冰爱好者的决心已下，就应尽快开始这一尝试。由于年龄的原因，你可能已经失去成为优秀花样滑冰选手的时机，但对一般爱好者而言，只要从实际出发，按照各自不同的年龄和身体条件，制定一个符合自己的练习计划，并坚持下去，都可以成为一个具有一定水平的花样滑冰爱好者。只是因每个人年龄、性别和身体条件等方面不同，以及练习时间的长短不一，掌握技术动作和进步的速度不同罢了。但经过练习，并在各自不同的水准上取得进步，达到运动和艺术的享受则是共有的。

在不同的地区，可以根据爱好者自身的情况，参加适合自己的练习小组或机构。有很多成年人，甚至中老年人，虽已失去成为优秀选手的可能性，但并没有失去在本地区、本城市、本单位、本学校或本俱乐部内参加不同年龄组的比赛、测验或娱乐的机会。你完全有可能在这种区域性或小范围内的竞赛中取胜，即便没能争先或夺魁，也可以在精神和体

力等方面得到满足。此外，还可以去参加不同水平的等级测验，并为达到某一级别标准，获得一枚等级证章和证书而感到自慰。在这些方面，完全取决于个人的追求目标，而这种追求是要建立在实事求是的基础上的。

在充分考虑到以上多方面因素之后所做出的决定，往往是正确和符合实际的，而且也会在连续不断的练习过程中，逐步达到计划中的每一个目标。这样你就会成为一名真正的花样滑冰爱好者。

人们随着社会的发展和进步，对物质文化生活水平要求的不断提高，必然会对体美交融的花样滑冰发生越来越大的兴趣，从事花样滑冰练习、参加竞赛或娱乐性活动的爱好者也会逐年增多，花样滑冰成为他们进行体育锻炼和美育培养、提高身体素质的一项有益的运动。

2. 选择项目

花样滑冰是一个多项目的冰上运动，初学花样滑冰都是先从单人滑开始练习。在此期间，要全面系统地学习和掌握基本滑行技术、基本步法、旋转动作、跳跃动作和自由滑动动作等。此外还要学习和掌握一些如何运用以上动作去表现不同风格和特点的音乐，这样才能将冰上技术动作与艺术表演结合起来，成为一套完整的花样滑冰表演内容。

只有掌握了一定程度的单人滑技术动作之后，才能根据自己的爱好，考虑以后从事哪一个项目的练习。其中大部分人可能继续从事单人滑练习，以便得到进一步提高；也有相当一部分人选择双人滑或冰上舞蹈。双人项目要选择一位能与自己长期合作的同伴。双人滑男伴高大有力才能完成那些典型的雙人滑动作，例如托举、捻转托举、抛跳和螺旋线等；女伴应灵巧体轻，以不给男伴增加过分的负担。冰上舞蹈则

要求男女伴身高和身材比例合适，这样在表演时才能做到动作协调一致。

由于条件的原因，4人滑和集体滑项目在我国尚未开展。

选择项目要因人而异。有人是为了参加比赛，而绝大多数爱好者只是从练习或娱乐中获得精神上、心理上或体能方面的满足，从而使个人的业余生活更加充实和富有朝气。只要参加练习并坚持下去，都可以获得程度不等的进步。

3. 冰刀和冰鞋

花样滑冰最基本的练习用的器材是冰刀和冰鞋，它们的外形和结构都与速度滑冰和冰球项目的冰刀冰鞋完全不同。

花样滑冰的冰刀和冰鞋的结构是由该项目的特点所决定的。花样滑冰的冰刀是由具有一定厚度(3—4毫米)的特殊钢材制成的，冰刀自前至后应保持一定的弧度和均匀的厚度，冰刀的前部和后部弧度相对大些，中间部分弧度稍小，冰刀刃自前至后有纵行的刀沟，两侧是锐利的刀刃，刀沟应保持均匀一致的深度。一般认为，深度:厚度=1:4左右。刀沟的深浅与个人习惯和冰质的硬度有一定关系，大部分人喜欢沟浅而刃锐的冰刀。冰刀两侧刀刃应平行等高，冰刀的厚度和刀刃的锐利程度应当是均匀一致的(图1)。两只冰刀靠两脚内侧的刀刃称内刃，靠外侧的刃称外刃，所以冰刀有左右脚

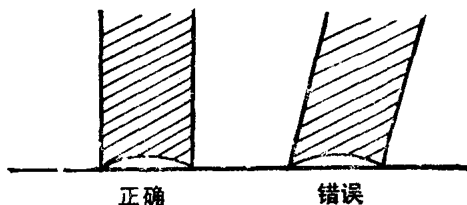


图 1

和内外刃之分。

冰刀的前端有数个刀齿。前上方是一个较大而突出的刀齿，是做跳跃动作时点冰用的；下方接近刀刃处也有一个较大的刀齿，是跳跃动作起跳和落冰时用的。在两个大刀齿之间有数个较小的刀齿，称辅助齿。冰刀有前、中、后3个刀柱和前、后两个刀托，前刀托将前、中刀柱连为一体。前、后刀托上均有数个对称的钻孔，是为了用螺丝钉固定冰刀所设计的。刀柱与刀托之间应呈直角(图2)。

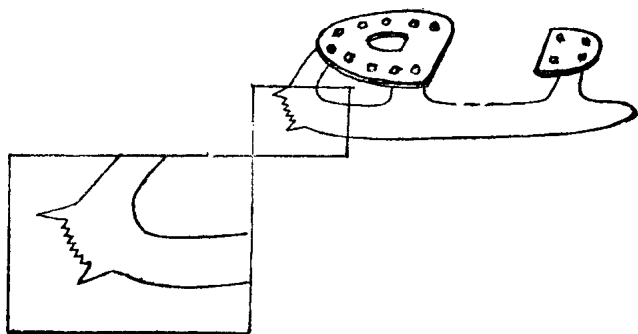


图 2

花样滑冰冰刀的结构是为了便于做复杂的技巧动作和多变的滑行步法而设计的。项目不同，冰刀形状也稍有区别。单人滑和双人滑的冰刀基本相同；冰上舞蹈所用的冰刀稍短些，也没有前上方的大刀齿，这就便于男女舞伴多变交叉的步法滑行。

花样滑冰的冰鞋是一种高靱高跟的皮革制品。鞋底要有一定厚度和硬度，便于用螺丝钉固定冰刀。鞋帮也要有一定硬度，这样可以使脚部和踝关节在鞋中得到固定。一双好的

冰鞋，在脚心和内外踝部分都应按脚造形，穿上也比较舒适。冰鞋前方开口较长，两侧是对称的扣眼，踝部以上是鞋钩，这种结构便于穿脱冰鞋和系鞋带(图 3)。

在选择冰鞋时，除注意质量外，一定要穿着合适，不能过大。标准的冰鞋穿上后，脚跟要靠紧，趾前仅有较小的空隙(图 4)。冰鞋过大，脚在鞋内前后左右滑动，不利于掌握平衡和做技巧动作(图 5)。



图 3



图 4

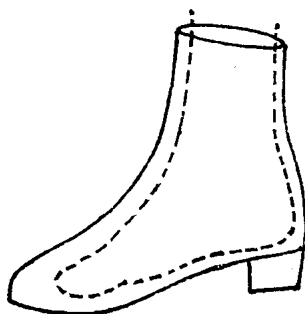


图 5

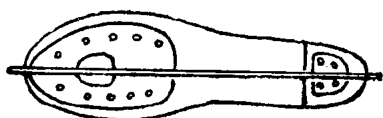


图 6

冰刀的大小应与冰鞋相配，其标准是：冰刀刀托不能超出冰鞋鞋底，冰刀前后可超出鞋底各1厘米左右(图6)。

一般都用螺丝钉将冰刀固定在冰鞋底部。冰刀的正确位置是刀刃应在冰鞋的正中央(图6)。其投影位置大体是：刀尖在大趾和二趾之间，刀尾在冰鞋跟的中央或稍偏外一点。镶好的冰刀冰鞋应能在平面上立稳(此时应排除冰鞋扭歪或冰刀两刃不同高等其它因素的影响)。

冰刀的理想位置因人而异，初次固定冰刀时，只应在冰刀前后刀托上的两侧各固定一两个螺丝钉。先到冰场上去轻轻地试滑，可根据脚下的感觉做些调整，待感到冰刀位置合适后再全刀固定。

冰刀的刀刃应保持锐利，不应与金属或其它硬质物品相碰撞，穿脱冰鞋时更应注意保护。平时可用塑料或橡胶制的刀套保护刀刃，非冰上练习时间都要戴上刀套。

为保持刀刃锐利，在使用一段时间后要磨刀。可采用电动细砂轮或粗细相当的细砂条手工磨刀。磨刀时要特别注意，冰刀两侧刀刃应同高同锐，前、中、后部弧度要适宜。由于长期用内刃蹬冰或者由于磨刀时用力不匀，经常会使两侧刀刃不同高或冰刀弧度有变化，最常出现的错误是前内刃偏低，刀前部弧度变小等，一旦发现，应立即纠正。此外，在磨刀时，由于砂轮或砂条直径较小，会将冰刀磨成沟深而刃钝的假刃(图7)，这是很严重的错误，必须防止。

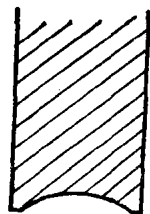


图7

冰刀冰鞋长时间不用，应注意保管好，冰鞋要经常打鞋

油，保护皮革的韧性。冰刀也应涂适量的防锈油，并放在阴凉干燥处保存。

以上所说关于冰刀冰鞋的基本要求是比较标准的，但不是绝对的。有些要求稍有不同，也不会对练习有很大影响。这些仅供爱好者们参考。

4. 服装

花样滑冰的练习服装没有特殊要求，一般运动服都可以。富于弹性的衣料更适合花样滑冰。练习时服装应尽量穿得轻便些，男的可以穿长裤和运动上衣，女的可以穿紧身裤和毛衣，或穿短裙和长尼龙袜。冬天在室外天然冰场进行练习时，在有足够保暖的情况下，也应尽量穿得轻便一些，这样才有利于做动作。

过分肥大的服装既不美观，又会影响动作。尤其是裤子太肥大，容易在做动作时挂着冰刀刀齿或刀跟，造成跌倒或发生其它危险。

总之，对一般爱好者而言，只要不影响做动作和不致发生危险的任何服装都可以做花样滑冰的练习服装。目前，最理想的服装是用弹性较大的安伦制做的紧身服。

5. 安全

花样滑冰是一项安全系数较高的体育项目，尽管它有很多高难而复杂的技术动作，而且在练习时场地较大，滑动范围宽，缺乏保护设施和措施，但却极少发生严重伤害事故。只要在练习时精力集中，坚持循序渐进的原则，服从指导，遵守练习纪律，即便是在练习难度较高的跳跃动作时，也不会发生危险。

在初学花样滑冰，或正在练习跳跃动作时，应准备一副手套，以防止在跌倒时擦伤皮肤。少年儿童在冰上练习时，