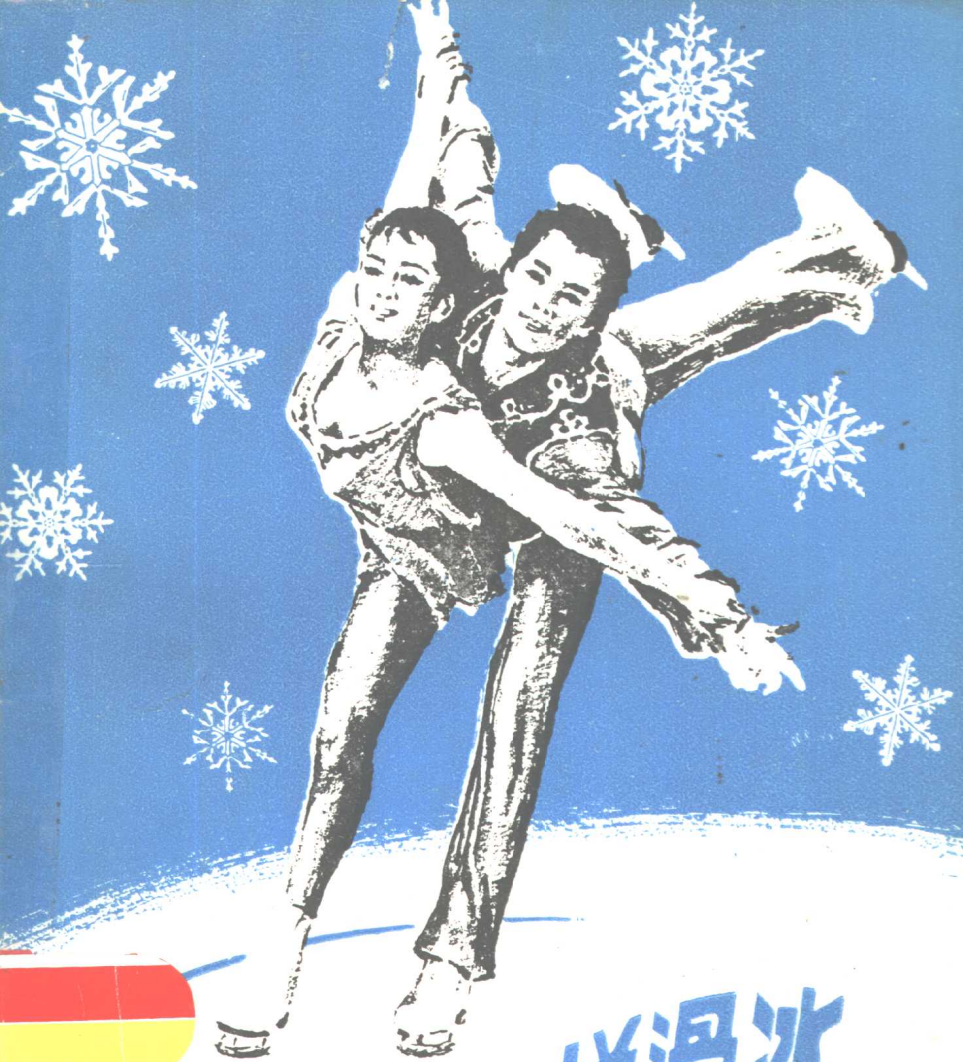




花样练习花样滑冰

人民体育出版社

怎样练习花样滑冰

沈祖修 编著

怎样练习花样滑冰

沈祖修 编著

人民体育出版社出版

妙峰山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开 60千字 3印张

1981年12月第1版 1981年12月第1次印刷

印数：1—9,200册

统一书号：7015·1982 定价：0.23元

责任编辑：徐乐 封面设计：张继国

编 者 的 话

每到冬季，千里冰封，但冰场上却是一派生机勃勃的景象。花样滑冰不仅是一种锻炼身体、增强体质的有效手段，而且可以有效地培养人们的艺术感。学会滑冰并不难，但学会、学好繁多的花样动作并不容易，只有在正确技术理论的指导下，按照科学方法，刻苦练习，才能掌握各类技术动作。

本书根据《花样滑冰少年儿童业余训练教材》一书，针对群众花样滑冰的实际情况而编写的，列举了各类技术动作。如果能完成本书的练习内容，就达到了一定的技术水平。可以说，本书的内容是通向高水平花样滑冰境界的阶梯。

目 录

第一章 滑冰的基本技术	1
第二章 花样滑冰技术动作的分类和练习方法	7
第三章 规定图形	10
(一) 前外“8”字形	13
(二) 前内“8”字形	16
(三) 后外“8”字形	19
(四) 后内“8”字形	21
(五) 关于“8”字形的十六种滑行姿势(滑法)	24
(六) 前外、前内变刃形	26
(七) 前外、后内“3”字形	29
(八) 前内、后外“3”字形	33
(九) 前外双“3”字形	35
(十) 前外结环形	37
(十一) 前内结环形	39
(十二) 后外结环形	40
(十三) 后内结环形	42
(十四) 前外、后内括弧形	43
(十五) 前内、后外括弧形	46
(十六) 前外、后外内勾形	47
(十七) 前内、后内内勾形	49
(十八) 前外、后外外勾形	52
第四章 自由滑	54
一、跳跃动作	55
二、旋转动作	71
三、步法	84
第五章 装备器材	90

第一章 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跤，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。

二、直线滑行

(一) 冰上站立 初次上冰时不要紧张，也不要心急，应先做好站立姿势。两脚向外分开成“八”字形，两腿稍弯曲，两臂自然下垂，上体稍向前倾（但不要低头弯腰），眼向前看（图一）。

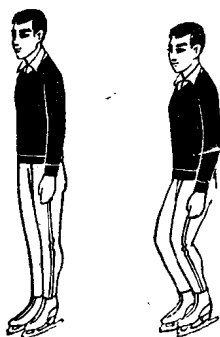


图 一

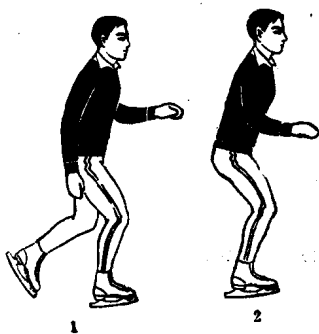


图 二

(二) 小步走 两脚开立比肩稍微窄一些，向前迈步。开始时要慢慢地走，熟练后再逐渐加快。小步走时，眼要向前看，不要看脚底下，上体应稍微向左右晃动，练习移动重心与维持平衡，冰刀要与冰面保持垂直。一直练习到行走自如为止（图二1）。

（三）两脚滑行 向前小步走两三步后，上体稍微前倾，两膝同时微屈，使两脚同时平行向前滑进，直到停止不滑时为止。滑行时，两脚距离要保持与肩同宽，两臂要向侧前方伸出，以便维持身体平衡（图二2）。

（四）两脚蹬冰滑行 用右脚冰刀的内刃前半部向侧后方蹬冰后，把身体重心移到在前面滑行的左脚上；左脚用平刃向前滑进，将要停止时再变为内刃蹬冰，再迈出右脚用平刃着冰向前滑进。身体姿势与在陆地上做的模仿动作相同。开始时，步幅约两三米，以后逐渐加长至五、六米。

初学时应注意，在冰上滑行与陆地上行走不同：在冰上滑行蹬冰时，要把两脚分开成“八”字形，并向侧后方蹬冰，要使冰刀的内刃前半部压入冰面，以使用力蹬冰。在陆地上行走时，是用脚前掌向后蹬地，迈步前进。如果滑冰也用冰刀向后蹬冰，不但摩擦力太小，不易滑进，而且容易摔跤。

三、转 弯

（一）两脚同时滑行转弯 在冰场弯道上滑行时，一般都是沿着逆时针方向转弯，因此，在初学时最好先学向左边转弯。开始时，当前进滑行有了一定速度后，利用滑行的惯性，两脚同时并进。如果要向左转弯，左脚略在前，用外刃的后半部着冰，右脚稍在后，用内刃的后半部着冰，眼向左看，左臂向侧后方伸出，右臂向前伸，上体稍向左后方倾斜，身体重心移到左腿上，两膝微屈。这时滑行的方向，自然会向左转弯（图三）。向右转弯时，动作正相反。

（二）右脚蹬冰左脚转弯 在冰面上以六七米为半径画一圆圈（先用麻绳做成刷子蘸蓝色水画好后，再用喷壶在线

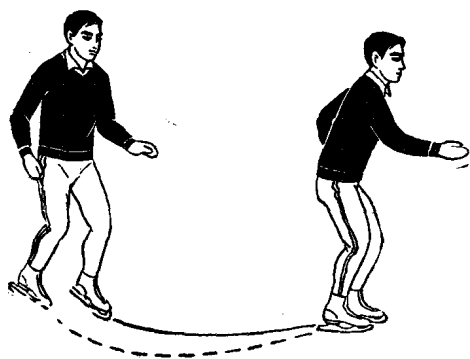


图 三

上浇一下水，或用钉子在冰上画一个圆圈线痕也可以），沿着弧线用右脚内刃蹬冰，左脚略向左倾斜并用外刃着冰。右脚蹬冰后收回靠近左脚，再用内刃着冰，两脚沿着曲线同时滑行。滑行距离约一米左右，右脚再蹬冰，左脚始终不离冰面（图四）。在转弯时，面部应向左侧，两臂要自然摆动，上体向左前方倾斜，重心在左脚上，左膝弯曲，右膝在蹬冰

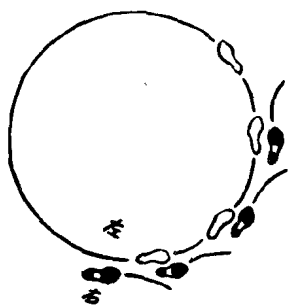


图 四

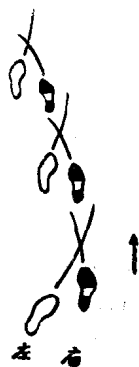


图 五

时要伸直。熟练之后，再向反方向练习。

（三）压步转弯 学会以上两种转弯之后，就要学习压步的动作了。开始时可先向前滑行几步，要向左转弯时，左脚用外刃压冰，重心放在左脚上，右脚蹬冰后靠近左脚摆到左脚的前面，并用内刃着冰，重心再移到右脚上，然后左脚用外刃向右侧后方蹬出（图五），面向左前方，身体稍向左倾斜，两臂自然摆动。开始练习时，步幅要短一些，等到熟练后再加长。

四、停 止

（一）单脚内刃停止 在前进滑行时，如果用右脚压冰停止，则左膝要弯曲，臀部向左侧扭转，身体向左后方倾斜，重心移到左脚上，右脚抬起横放在左脚的前面，并用内刃压冰。开始时，右脚要先轻放在冰上，等冰刀吃住冰以后，再用力压冰，这样就可以停止了。初学者可在静止状态时先用右脚向前压冰试一试，等熟练后，再在滑行中练习（图六）。

（二）两脚相对内刃停止 开始时，两腿弯曲，膝部靠拢，上体前倾，臀部下蹲，两臂前伸，两刀尖相对约成 60° 角，用两刀内刃压冰，就可以停止了（图七）。初学者可先在速度较慢的情况下练习。

（三）两脚转弯停止 在滑行中要向左转弯停止时，须先使两脚平行滑进，然后身体急向左转，重心移到左脚上，两臂前伸，两膝微屈，左脚用外刃、右脚用内刃同时用力向侧前方压冰，这样就能停止（图八）。



图 六



图 七



图 八

五、倒 滑

(一) 葫芦式的倒滑 开始时两脚开立约同肩宽，两脚尖稍向内转，两膝弯曲互相靠近，上体前倾。当要倒滑时，两脚后跟稍抬起，同时用内刃前半部蹬冰，两臂在体前稍展开，以保持身体平衡和帮助用力。在两脚蹬冰分开倒滑以后，两脚后跟再用力向内收回，两膝伸直靠近，两臂收回，接着再分腿蹬冰向后倒滑，这样，滑出的痕迹就象葫芦一样（图九）。

(二) 蛇行式的倒滑 开始时，两脚平行站立约一脚长，然后利用臀部向左右扭转及左右脚的内外刃蹬冰倒滑。当臀部扭向左方时，用左脚内刃及右脚外刃向左侧前方蹬冰，两臂同时向左前方摆出，身体重心移向右脚，然后臀部再很快地向右方扭转，用右脚内刃及左脚外刃向右侧前方蹬冰，两臂再摆向右前方，身体重心移到左脚上。这样连续不断地左右摆动向后倒滑的痕迹就象蛇行（图一〇）。



图 九



图 一〇

第二章 花样滑冰技术动作的 分类和练习方法

花样滑冰竞赛项目，有单人花样滑冰（单人滑）、双人花样滑冰（双人滑）和冰上舞蹈三项。单人花样滑冰，包括规定图形、规定自由滑和自由滑三项。凡是参加单人花样滑冰比赛的运动员，必须完成三项比赛，才能给予排列名次。

本书只介绍有关单人花样滑冰动作滑法。至于双人花样滑冰和冰上舞蹈的各种动作和滑法，这里不作介绍。

花样滑冰动作的掌握，是从不会到熟练的过程。开始就应该掌握正确的滑法，一旦动作上养成坏的毛病，纠正错误比新学动作还难，所以在训练中，要注意以下几点：

一、坚持经常的系统的冰上练习

在整个滑冰季节，应该保持经常上冰练习。动作多次重复才能熟练地掌握。

冰上练习应采用从易到难、由浅入深、从简单到复杂的循序渐进的练习方法。练习规定图形，可先从前外8字形和前内8字形入手，学会后，可练前进变刃形；再练后外8字形和后内8字形。基本掌握后滑8字形以后，就可以练习各种3字形，在3字形的基础上，练习双3字形。在精确掌握后外8字形和后内8字形的基础上，进入后变刃形的练习，然后再练前进单足8字形，各种含有变刃的3字形、双3字形、结环形和括弧形。在练习外勾形、内勾形和后单足8字形时，进入高级图形的练习，最后完成单足3字形、单足双8字形、单足结环形和单足括弧形。

练习自由滑，可先从前后压步和一些简单步法开始。练习自由滑跳跃动作，可以先从半周跳开始，以后再练有代表性的一周跳，如后内一周跳、后外一周跳、后外点冰一周跳、后内点冰一周跳和勾手一周跳。在练习各种一周跳时，要注意起跳前的滑行速度，空中的高度和远度，空中转体的姿势，以及落冰的正确姿势等，养成跳跃动作的良好习惯。此外，跳跃的空中转体方向要和冰上旋转动作一致，这样有利于将来多周数转体跳跃动作的发展和完成。一周半跳是第一个多周跳的难点，要勇敢而细心地完成这个动作。

练习旋转动作，可以从双足旋转开始。接着可以练习单足直立转、蹲转和燕式转。然后把反直立转、反蹲转和反燕式转练好。女子这时可以练习直立弓身转和蹲弓身转。在掌

握了直立、蹲、燕式三种姿势的旋转以后，可以练习各种换足转和姿态变化的旋转，同时练习各种跳跃连接旋转的动作。

在练习自由滑个别动作的同时，要进行分段的和整套的自由滑练习。自由滑要多次整套配乐练习，以增强体力和技术的熟练性，适应比赛和表演的需要。

二、重视动作的准确性和优美性

（一）在规定图形方面

（1）定轴：在滑规定图形时，要养成按冰场纵的和横的方向定轴的习惯。不要滑成斜轴或偏轴。

（2）起滑：起滑要从静止开始，不可有附加的动作，移动起滑是规则不允许的。要多练第一脚的起滑动作。单脚图形的第一脚更应多加练习。

（3）尖端：图形的尖端部分是图形的主要部分。功夫深浅在于尖端部分是否正确。结环图形是特殊图形，在图形的要求上有很多条件，平时练习应按要求去做。

（4）几何形：一切规定图形的圆形，都要求是正圆形。不论初学者和优秀运动员，都应用画周器事先在冰上画出正圆形来，在已画出的圆形上来练习需要做的图形，使身体增强控制能力，养成正确的滑圆形的姿势和动作。

（5）姿势：姿势要优美和正确，要合乎规则要求。平时练习要经常注意身体姿势的正确性和优美性。要避免僵直、紧张、咬牙、瞪眼、举臀、耸肩、勾脚尖、含胸、夹臀、勾手等不正确的姿势和表情。

（二）在自由滑方面

（1）动作的难度和质量要并重：动作的难度和质量是

一个动作的相辅相成的两个方面，不可有所偏废。

(2) 个别动作和整套动作：整套自由滑是建立在单个动作有机联系的基础上，只有每个动作都做得熟练准确，才能优美动人。

三、科学合理地安排练习内容和时间

在冰上需要练习的动作很多，图形、规定自由滑和自由滑动作，都要有计划地进行练习。图形的动作是比较纤细的，一般应安排在前面练习；自由滑动作是比较奔放的，运动量也大，可以在后面练习。

在一次时间较长的练习时间里（如两小时以上），中间应脱下冰鞋休息，使脚部血液循环良好，来消除疲劳。

第三章 规定图形

规定图形是单人花样滑冰的技术基础，共有十七种图形。它们是“8”字形、变刃形、“3”字形、双“3”字形、结环形、括弧形、内勾形、外勾形、单脚“8”字形、变刃“3”字形、变刃双“3”字形、变刃结环形、变刃括弧形、单脚“3”字形、单脚双“3”字形、单脚结环形和单脚括弧形。

这十七种图形，一共有八十二种滑法。其中8字形、双3字形和结环形，都各有八种滑法；而3字形有六种滑法；其他十三种图形，则各有四种滑法。但它们的变化不外乎圆弧、变刃、8字、双3字、结环、括弧、内勾形和外勾形等

八种基本滑法（图一一符号注解见本书的最后）。许多图形就是由这些滑法和8字形结合而成的。所以说“8”字形是一切规定图形的基础。

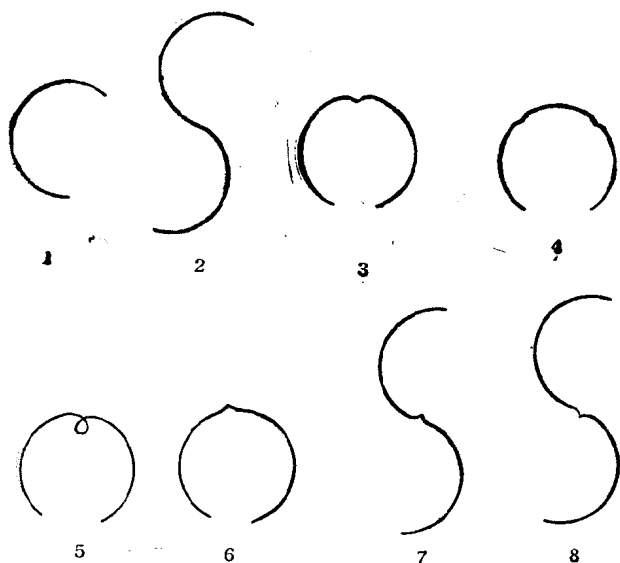


图 一一

- | | | | |
|-------|-------|---------|----------|
| 1. 圆弧 | 2. 变刃 | 3. “8”字 | 4. 双“8”字 |
| 5. 结环 | 6. 括弧 | 7. 内勾手 | 8. 外勾手 |

什么叫做“8”字形呢？就是用右脚滑一个圆圈，左脚再滑一个圆圈，两个圆圈相切，好象一个“8”字（图一二）。

在滑“8”字形以前，先要有一个设想的纵横轴，纵轴应该通过两圆的圆心，横轴在两圆相切的地方与纵轴垂直，这样就不会把两个圆形滑歪了。两圆的大小应相等，直径长度大约等于本人身高的三倍（结环形的直径等于本人身高的 $5/6$ ），就是说如果本人身高为1.70米，那么圆形的直径

应为5.10米。在滑整个圆形的时候，不要有波浪式的曲线，由起滑到封口处要等速滑行，滑到封口处再换脚滑第二个圆形。每次在冰上所滑出的圆形线痕越接近越好。

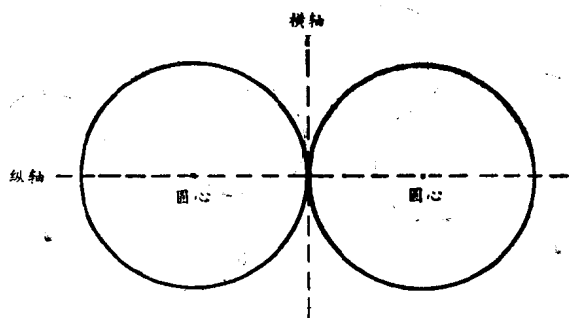


图 一二

滑“8”字形时，不管是向前进或往后退，也不管是用内刃或用外刃，都应该使身体向圆内稍倾斜（图一三）。

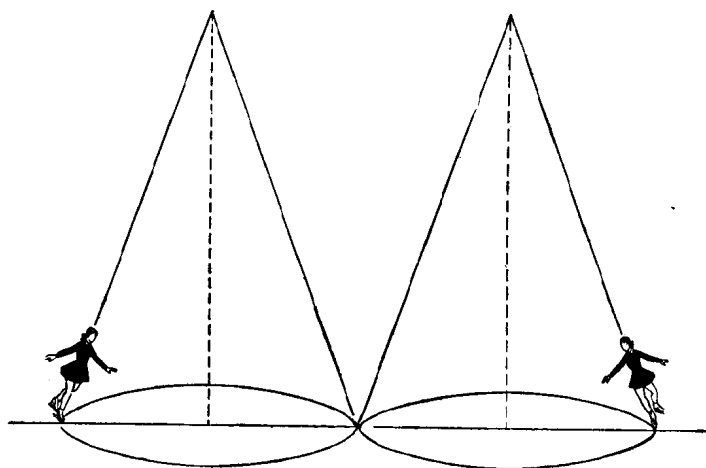


图 一三