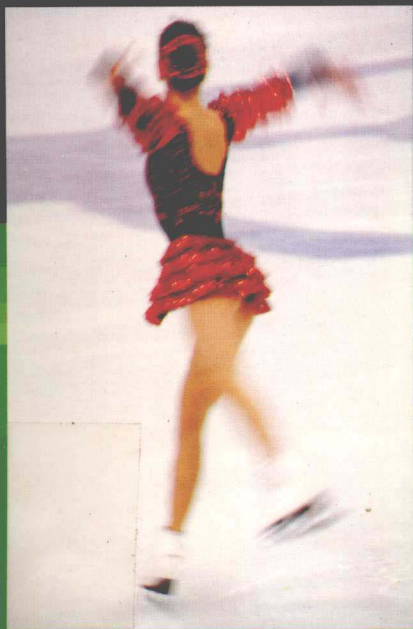


文艺经典荟萃

花样 滑冰技法 与 指导

HUAYANGHUABINGJIFAYUZHIDAO



主编 李乡状

WENYI
JINGDIAN
HUICUI

吉林音像出版社
吉林文史出版社

文艺经典荟萃

桦样滑冰技法与指导

吉林音像出版社
吉林文史出版社

目 录

第一章 花样滑冰的概述	(1)
第一节 花样滑冰的发展史	(1)
第二节 花样滑冰的种类	(5)
一、单人滑	(5)
二、双人滑	(8)
三、冰上舞蹈	(10)
第三节 花样滑冰运动员技术等级标准	(11)
一、国际级运动健将	(11)
二、运动健将	(11)
三、一级运动员	(12)
四、二级运动员	(12)
五、三级运动员	(12)
六、少年级	(13)
第四节 花样滑冰器材	(13)
第五节 花样滑冰的服装	(14)
第六节 花样滑冰的音乐	(15)
第七节 花样滑冰的场地	(16)
第八节 花样滑冰的益处	(16)

第二章 花样滑冰的学习	(18)
第一节 学习花样滑冰的准备工作	(18)
一、花样滑冰的着装	(18)
二、如何挑选冰鞋	(18)
三、上冰前的准备	(19)
第二节 花样滑冰的基本技术	(20)
一、前滑	(21)
二、后滑	(24)
第三节 花样滑冰的步法	(29)
一、前压步	(29)
二、前外曲线步	(29)
三、前内曲线步	(30)
四、3 字步	(30)
五、后压步	(31)
六、燕式平衡	(32)
七、停止法	(32)
第四节 跳跃动作	(35)
一、“3”字跳	(36)
二、一周半跳	(37)
三、后内一周跳	(39)
四、后外一周跳	(41)
五、后外点冰一周跳	(42)
六、后内点冰一周跳	(43)
七、外勾一周跳(不同脚起落)	(45)

八、开腿跳	(46)
第五节 旋转	(47)
一、单足直立旋转	(48)
二、单足反直立旋转	(49)
三、双足直立旋转	(50)
四、双足直立交叉旋转	(51)
五、蹲踞旋转	(52)
六、弓身旋转	(53)
七、燕式旋转	(54)
八、换足旋转	(55)
九、联合旋转	(56)
十、跳接旋转	(57)
第六节 单人自由滑动作	(59)
一、燕式平衡动作	(59)
二、大一字滑行	(60)
三、弓箭步滑行	(61)
四、规尺	(61)
五、阿拉贝斯	(62)
第三章 花样滑冰名人简介	(64)
第一节 中国花样滑冰名人简介	(64)
任洪国	(64)
许兆晓	(64)
栾波	(65)
张树斌	(65)

陈露	(66)
申雪/赵洪博	(66)
庞清/佟健	(68)
高崇博	(68)
杨芳	(69)
李运飞	(69)
李成江	(69)
张民	(70)
高崧	(71)
方丹	(71)
第二节 国外著名花样滑冰名人简介	(72)
关颖珊	(72)
伊滕绿	(73)
弗莱明	(73)
内佩拉	(74)
托米妮娜	(74)
马列宁	(74)
亚古金	(75)
斯鲁茨卡娅	(75)
塞巴斯蒂安	(76)
普留申科	(76)
蒂洪诺夫	(77)
佩特洛娃	(78)
罗曼·考斯特麦洛夫	(79)

纳塔娅娜·纳乌卡	(80)
维斯	(80)
利亚申科	(81)
阿切托	(81)
朗罗伊	(82)
荒川静香	(82)
村主章枝	(83)
科恩	(83)
杰弗瑞·巴特尔	(84)
第四章 花样滑冰比赛的有关规则	(84)
一、花样滑冰评分标准	(85)
二、花样滑冰竞赛程序	(86)
三、花样滑冰规定图形中的比赛顺序	(86)
四、花样滑冰比赛时间	(86)
五、花样滑冰成绩计算	(87)
六、花样滑冰名次的确定	(87)
七、花样滑冰各部分比赛成绩的确定	(87)
八、花样滑冰最后成绩的确定	(88)
九、国际滑冰联盟评分系统	(88)
第五章 速度滑冰	(89)
第一节 速度滑冰的发展	(90)
第二节 我国速度滑冰的发展	(130)
第三节 速度滑冰器材	(130)
第四节 速度滑冰场地	(132)

第五节 速度滑冰服装	(134)
第六节 速度滑冰现设比赛项目及规则	(135)
一、速度滑冰现设比赛项目	(135)
二、速度滑冰的主要规则	(136)
第七节 速度滑冰运动员技术等级标准	(136)
一、男子:	(137)
二、女子:	(139)
第六章 短道速滑	(139)
第一节 短道速滑的发展	(140)
第二节 短道速滑的器材	(141)
第三节 短道速滑场地设施	(141)
第四节 短跑道速滑的服装	(144)
第五节 速度滑冰现设比赛项目及规则	(145)
一、短跑道速度滑冰的比赛项目	(145)
二、短跑道速度滑冰规则	(146)
第六节 短道速滑运动员技术等级标准	(146)
一、国际级运动健将	(147)
二、运动健将	(149)
三、一级运动员	(149)
四、二级运动员	(149)
五、三级运动员	(149)
六、少年级运动员	(149)
七、成绩标准	(150)

第七章 速度滑冰的学习	(150)
第一节 速度滑冰的基础	(150)
一、直道诱导动作	(151)
二、倾倒练习	(151)
三、上冰前准备活动	(151)
四、冰上练习	(152)
五、速度滑冰直道滑跑	(153)
六、弯道滑跑	(154)
七、停止法	(155)
八、起跑	(162)
九、冲刺	(170)
第二节 体能训练	(171)
一、速度	(173)
二、力量	(174)
三、耐力	(174)
第三节 滑冰受伤预防及急救方法	(176)
一、滑冰受伤预防	(176)
二、急救处理	(178)
二、骨折	(178)

第一章 花样滑冰的概述

第一节 花样滑冰的发展史

花样滑冰^①选手足蹬冰鞋在冰面滑行，配合音乐滑出各种图案，做出各种跳跃、旋转和造型动作，其优美的舞姿和令人惊叹的技巧在动人的音乐和高速的滑行中异彩纷呈，令观众获得美的享受。

花样滑冰^②美国、加拿大等欧美国家迅速发展，并凭借其独特的魅力，风靡世界。13世纪中叶，镶嵌在木板上的铁制冰刀在荷兰出现。1572年，苏格兰人发明了全部用铁制的冰刀，此举不仅使速度滑冰运动得到了飞跃发展，同时也为现代花样滑冰的形成奠定了基础。

到了16世纪，在欧洲文艺复兴运动的影响下，滑冰作为一

① 是集优雅舞姿和体育技巧于一身的极具观赏性的运动项目。

② 起源于18世纪的英国，后相继在德国、

种户外活动在荷兰再度兴起。

进入 17 世纪，滑冰爱好者已掌握了简单的内、外刃滑法并配以各种优美的姿势进行滑行。1683 年，荷兰船夫在英国泰晤士河的盛大马戏表演中做了精湛的滑冰技艺表演，给英国国王查理二世和广大观众留下了深刻印象，此后花样滑冰在英国上层社会迅速兴起，并逐渐将其发展成了一项潇洒的体育运动。

18 世纪的欧洲冶铁工业发展迅速，铁制冰刀代替原有的骨制冰刀，由于刀身下没有沟槽，因此只能做滑螺旋线、屈膝大一字、燕式平衡及各种切替步等简单动作。1772 年英国皇家炮兵中尉约翰逊撰写的《论滑冰》，是世界上出版的第一部涉及到花样滑冰的书籍。

19 世纪中叶开始，花样滑冰进入了飞速发展的时期。美国的芭蕾舞表演艺术家杰克逊·海因斯把滑冰运动与舞蹈艺术揉为一体，赋予了花样滑冰以新的面貌，丰富了花样滑冰的内容和形式，并在 1863 年到欧洲的斯德哥尔摩、柏林、布达佩斯、彼得堡、赫尔辛基等城市作巡回表演。1868 年在世界名城奥地利的维也纳的演出中，他伴随着音乐，穿着冰鞋，在冰场上跳起了当时最流行的华尔兹舞、玛组卡舞和卡德里舞，特别是他表演的蹲踞旋转，以敏捷的步伐和优美的舞姿轰动了维也纳。许多人拜他为师，并成立了花样滑冰俱乐部。1868 年召开了第一次美洲滑冰代表会议，在此期间决定了一些有关花样滑冰的竞赛方法，使花样滑冰运动开展得更为广泛。1872 年奥地利首次举办花样滑冰比赛。1882 年，奥地利花样滑冰选手弗列依和他的妻子在维也纳冰场手拉手跳起了双人舞后，诞生了双人滑。1896 年在俄国彼得堡

举行首次世界男子单人花样滑冰锦标赛，当时仅有四人参加。

1906年在瑞士达沃斯举行首届世界女子单人花样滑冰锦标赛。1908年在伦敦举行的奥运会花样滑冰比赛中，俄国选手巴宁夺得了男子单人滑冠军。他在这届比赛中设计和制造了第一双现代供给样滑冰刀。1924年花样滑冰被列为首届冬奥会比赛项目，设有男、女单人滑，男女双人滑和冰上舞蹈（1976年列入）4个比赛项目，每个国家和地区每项限报3人（队）。1952年在法国巴黎举行世界冰上舞蹈锦标赛。世界花样滑冰锦标赛从1896年至1982年已举行过七十二届；冬季奥运会花样滑冰比赛至1980年已举行了十三届。频繁的国际比赛，大大促进了冰上运动的广泛开展。

我国早在八九百年以前就已经有了滑冰运动，称之为“冰嬉”。它包括速度滑冰、花样滑冰以及冰上杂技等多种项目。《宋史》记载：皇帝“幸后苑，观冰嬉”。这些滑冰项目能在皇宫表演，而且又是皇帝、嫔妃、王公、大臣观看，其技艺必定是相当高超的。

“冰嬉”运动延续了几个世纪经久不衰，到清朝时已成了民间普遍的文体娱乐活动。“太液池冬月表演冰嬉”就是一种花样滑冰表演，每年冬天都要在太液池上检阅八旗的冰上表演。据乾隆年间出版的《帝京岁时纪胜》记载：“冰上滑擦者所著之履，皆有铁齿。流行冰上，如星驰电掣，争先夺标取胜。”这就是现在的速滑比赛。该书《补笺》也记述：“冰上蹴鞠，皇帝亦观之，盖尚武也。”鞠，即球，蹴鞠即踢球，可见我国在二百多年以前也就有了冰球运动。

大约^①在我国哈尔滨、长春、沈阳、北京和天津等北方城市开展起来。1953年2月在哈尔滨举行了首届全国冰上运动会，并进行了花样滑冰男女单人滑的比赛。1980年，我国首次派代表团参加了在美国普莱西德湖举行的第十三届冬奥会。1980年3月又派队参加了在德国多特蒙德举行的世界花样滑冰锦标赛。花样滑冰在我国起步较晚，但发展迅速。历经几代人的艰苦卓绝的奋斗，培养了一批优秀的选手，如张述滨取得了1985年世界大学生冬季运动会中花样滑冰比赛男子单人滑第一名；刘露阳/赵晓雷取得了1986年第一届亚洲冬季运动会冰上双人舞蹈的第一名；刘月明取得了1993年世界大学生冬季运动会男子单人滑第一名；我国著名女子单人滑选手陈露，在1992、1993年世界锦标赛和1994、1998年冬季奥运会取得铜牌、1996年世界锦标赛取得银牌、更在1995年世界花样滑冰锦标赛上取得了中国第一枚花样滑冰世锦赛金牌。而就在陈露走向世界不久，我国的双人滑选手申雪/赵宏博也开始在世界大赛中展露头角，他们逐渐在双人滑领域确立自己世界前三名的稳固地位，并连续四年在世界锦标赛上进入前三名，并在2002年世锦赛上获得冠军，在2002年美国盐湖城举行的第十九届冬奥会上获得铜牌，他们凭借高难的技术动作以及世界水准的艺术表现力在国际冰坛大放异彩。

花样滑冰取得了今天这样的发展，并且被世界上越来越多的人所接受和喜爱，国际滑联已发展成为拥有48个会员国和地区

① 是在上世纪30年代，现代西方的花样滑冰才开始传入中国。

的世界性体育组织。今后还将会发展和扩大。亚洲滑冰联合会也于1990年创建,这必将对亚洲花样滑冰运动的发展起到促进作用,人们不得不承认,花样滑冰已成为世界上最热门和最喜爱的项目之一。

第二节 花样滑冰的种类

花样滑冰的竞赛项目,包括单人滑、双人滑和冰上舞蹈。

一、单人滑

花样滑冰比赛项目。包括男子单人滑和女子单人滑两个项目,除了个别动作男女稍有不同外,绝大多数技术动作的名称和要领是完全相同的。其技术动作包括基本滑行、基本法、跳跃、旋转、联合旋转、联合跳跃、接续步和其它自由滑动作等等。单人滑的冰上基本技术动作是花样滑冰所有各个项目的基础,只有掌握了这些最基本的动作要领,才能逐步学习和掌握更难一些的技术动作,并取得较快的进步。

比赛内容原来包括规定图形、创编节目、自由滑3项。从1990年7月1日起取消规定图形的比赛,只比其余两项。规定图形的比赛已有近百年的历史,作为比赛内容虽已取消,但它仍是单人滑的技术基础。单人滑比赛按短节目和自由滑的顺序进行,第一天短节目,第二天自由滑。

(一) 短节目

参赛选手必须在2分40秒的规定时间内完成一套由跳跃、旋

转、联合跳跃、联合旋转共 8 个动作和连接步编排而成的节目。裁判员首先根据参赛选手完成动作的质量、难度评定规定动作分,然后根据内容编排的均衡性、音乐的一致性,以及速度、姿势、音乐特点表达等评定表演分。每项满分均为 6 分,两项分数相加之和为参赛选手得分。得分多者名次列前。

短节目中选手必须完成的动作:

1. 男子单人滑:

- ①前外两周跳或者前外三周跳;
- ②一个有步法连接的任意一种三周或四周跳;
- ③一个联合跳跃动作;
- ④一个跳转,不得低于 8 圈;
- ⑤一个换足的燕式或蹲踞旋转,换足前旋转不得低于 6 圈;
- ⑥一个联合旋转,每次换足前旋转不得低于 6 圈;
- ⑦两个不同的接续步。

2. 女子单人滑:

- ①前外两周跳;
- ②一个有步法连接的任意一种三周或者四周跳;
- ③一个联合跳跃;
- ④一个弓身转,不得少于 8 圈;
- ⑤一个跳转,旋转不低于 8 圈
- ⑥一个联合旋转,每次换足前旋转不得低于 6 圈;
- ⑦两个接续步,其中一种必须是燕式步。

(二) 自由滑

自由滑是结合跳跃和旋转的各种不同的步法,随着音乐的韵

律和节拍，在规定的时间内滑出优美的动作。规定自由滑共有四组，每组七个规定动作。每次比赛只滑其中一组由国际滑联规定。双人滑内容除单人滑的动作外，还包括双人旋转、托举、跳跃、和双人步法等双人协同、配合完成动作。

参赛选手自选音乐，男子在规定的4分30秒，女子在规定的4分钟内完成一套编排均衡，由跳跃、旋转、步法以及各种姿势组成的滑行动作。裁判员根据参赛选手动作的难度、数量、质量以及内容编排、音乐配合、姿态、表情、独创性、场地利用等评定技术水平分和表演分。其评分和确定名次的方法同短节目。

自由滑中选手必须完成的动作：

1. 男子：

①最多8个跳跃动作，必须包含一个阿克谢尔跳即前外两周跳；

②最多4个旋转，必须有一个联合旋转，一个跳接转和一个只一种姿势的旋转；

③最多2个不同类型的接续步。

2. 女子：

①最多7个跳跃动作，必须包含一个阿克谢尔跳即前外两周跳；

②最多4个旋转，必须有一个联合旋转、一个跳接转和一个只一种姿势的旋转；

③最多2个接续步，其中一个必须是燕式步。

二、双人滑

由一男一女配对参赛。双人滑强调相互间动作配合协调。表演时除具备所有的单人滑动作，还包括一些典型的双人动作，如托举、捻转托举、双人旋转、螺旋线、抛跳等。比赛按双人短节目和双人自由滑的顺序进行，第一天双人短节目，第二天双人自由滑。

（一）双人短节目

自选音乐，在2分40秒的规定时间内完成一套双人短节目规定动作，每个动作只允许做一次，附加动作扣分。裁判员根据参赛选手完成动作的质量、完成情况以及内容的编排、音乐的配合等评定规定动作分和表演分。

1. 双人滑短节目规定动作：

- ①固定的托举动作，根据国际滑联每年的规定来变换；
- ②两周或者三周的捻转托举；
- ③同步的两周或者三周跳；
- ④双人联合旋转，每次换足前旋转不得低于5圈；
- ⑤单人联合旋转，旋转不得少于8圈；
- ⑥一个两周或三周的抛跳；
- ⑦一个螺旋线，根据国际滑联每年的规定来变换（2004—2005赛季为后内螺旋线）；
- ⑧一个固定步法，根据国际滑联每年的规定来变换（2004—2005赛季为燕式步）。