

花样滑冰基本步法

哈尔滨体育学院 王 樱

花样滑冰(单人滑、双人滑、冰上舞蹈)除包含精湛的滑行技术、高难动作之外,在一整套自由滑中还要通过音乐、舞蹈、服装设计等艺术手段来烘托“美”的效果。在比赛评分中,将以上诸多方面归结为“技术水平”和“艺术印象”两个分。而将各个方面融会、贯穿并予以发挥的唯一介质就是步法。

步法在一套自由滑中除体现它自身的不同技巧和难度之外,更明显地体现运动员的滑行技术、理解所选音乐的能力、编排和独创能力、表演能力等文化修养方面的素质。随着人们对花样滑冰艺术性要求的不断提高,国内外优秀选手都在步法上做了认真研究。

我国的花样滑冰运动起步较晚。近30多年来,许多教练员和运动员经过艰苦的努力,攻克许多难关,为提我国花样滑冰水平做出了很大贡献。近年来,我国花样运动员夺得了世界大学生冬运会冠军和亚运会冰上舞蹈冠军。这标志着我国花样滑冰技术登上了一个新台阶。我国的花样滑冰特别是冰上舞蹈应立即严格加强基本滑行技术训练,否则是没有出路的。这也是众所周知的问题。

花样滑冰的实践表明,基本步法在提高运动员的基本滑行技术及技术规范化

等方面起着十分重要的作用。

长期以来,花样界一直以图形训练作为训练基本滑行技术的主要手段,在接到国际滑联取消规定图形的通知后,许多运动队甚至少体校也随之取消了枯燥而又耗费时间的基本图形练习。目前,有些教练正在积极考虑以步法代替的问题。国际上也开始将各种步法编排在“8”字型上,让运动员进行反复练习,以提高滑行技巧。最近,笔者在基层讲学中发现基层教练员、裁判员对基本步法不够了解,对普遍运用的步法规范动作也不够明确。因此,在介绍和学习国外先进的步法联接练习方法之前,有必要首先了解和掌握基本步法的正确技术概念。

为了给教练员、裁判员、青少年运动员及初学者提供参考,我们根据花样滑冰基本滑行技术的要求,选择并系统归纳了20余种基本步法,对动作的要领作了比较详细说明,并编绘了图解,以便收到一目了然的效果。

一. 蹬冰

(一) 开式蹬冰(OPEN STROKE)

在每一步起滑之前,浮脚靠拢滑脚,不可向前或向后交叉。向前滑时,蹬冰后的浮脚保持在滑脚后方,向后滑时要保持在前方。可以滑直线,可以滑弧,

也可以滑两个方向相反的弧(见图1、2、3)。

(二) 闭式蹬冰或交叉蹬冰(CROSS STROKE)

这种步法适用于滑弧线或圆形路线。当一只脚以外刃蹬冰获得推动力时,另一只脚在其前方着冰,使蹬冰脚在滑脚外侧变成浮脚,两腿在膝部以上交叉(两腿的着冰位置见图4)。

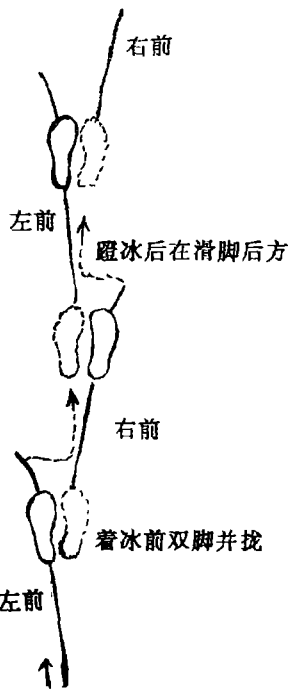


图1 开式蹬冰(直线)

二. 非转体类步法

(一) 前交叉步(CROSSED STEP FORWARD)

浮脚在滑脚前交叉并在滑脚外侧着冰。两腿在膝部以下交叉,以浮腿小腿后侧靠滑腿小腿前侧(两脚的着冰位置见图5、6)。

(二) 后交叉步(CROSSED STEP BEHIND)(如图7、8)



图3 相反弧上的开式蹬冰



图2 同一弧上的开式蹬冰

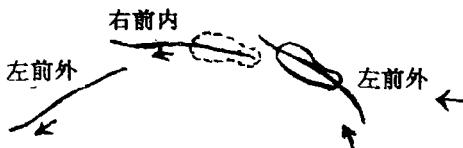


图4 闭式蹬冰

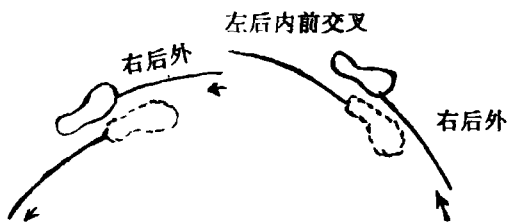


图5 同一弧上的前交叉步



图6 相反弧上的前交叉步

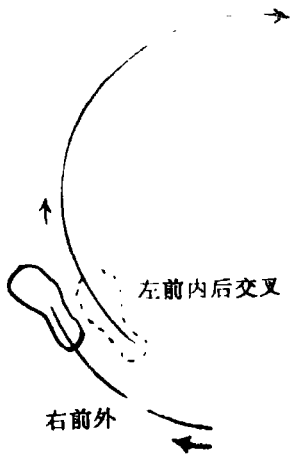


图7 同一弧上的后交叉步

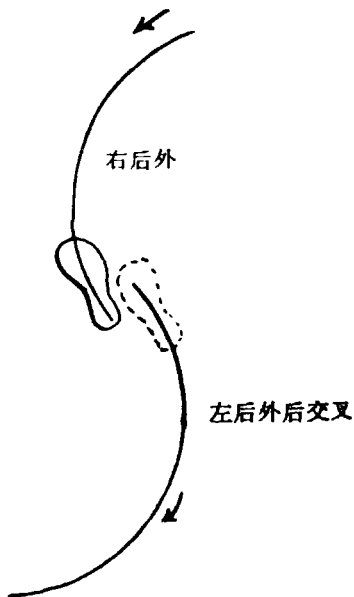


图8相反弧上的后交叉步

(三) 夏塞步或追逐步(CHASSE)

浮脚在滑脚旁着冰, 不可超过原滑脚。原滑脚在新的滑脚旁稍稍抬高冰面, 成为新的浮脚, 足踵不可向后抬起, 要保持冰刀与冰面平行(见图9)。



图9 前滑夏塞步

(四) 交叉夏塞(CROSSED CHASSE)

向前滑时, 浮脚在滑脚后交叉着冰, 成为新的滑脚, 而新的浮脚从前面收回到滑脚旁形成夏塞位置, 如图9所示。向后滑时, 浮脚在滑脚前交叉着冰, 成为新的滑脚, 新的浮脚从后面收回到滑脚旁, 形成图9的姿势。

(五) 滑步夏塞(SLIDE CHASSE)

向前滑时, 浮脚在滑脚旁着冰, 滑脚向前滑动最后离开冰面, 接着收回到滑脚旁, 成为夏塞(图9) 的姿势。

向后滑时, 浮脚在滑脚旁着冰, 滑脚向后滑动离开冰面后收回到滑脚旁, 成为夏塞姿势。 无论向前滑或是向后滑,

浮脚着冰时都不可超过原滑脚(见图10)。

(六) 滑进步或跑动步 (PROGRESSIVE OR RUN)

浮脚在着冰时要超过原来的滑脚,以促使原滑脚完成蹬冰动作,推进新滑脚的滑行。前滑或后滑都不应有明显的蹬冰动作,膝部有屈伸动作(脚的位置如

图11、12)。

(七) 摇摆步(ROLL)

摇摆步由两个以上方向相反的弧构成,前外—前外或后外—后外,弧线可长可短,但要对称。摇摆步的起点也可做交叉步,称交叉摇摆步(CROSS ROLL),图13为摇摆步。

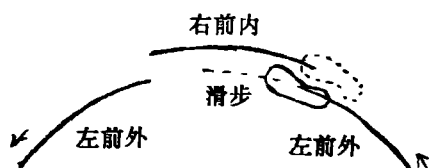


图10 滑步夏塞

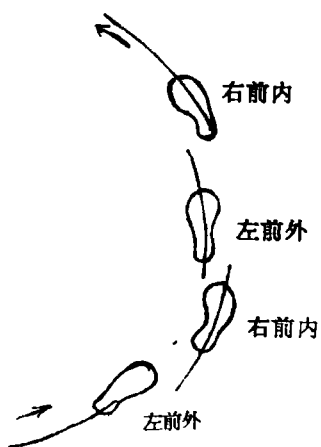


图11 滑进步(前滑)

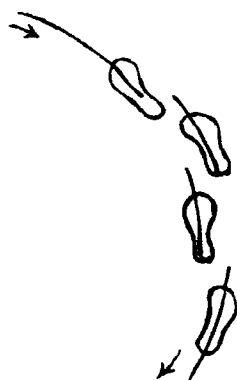


图12 滑进步(后滑)

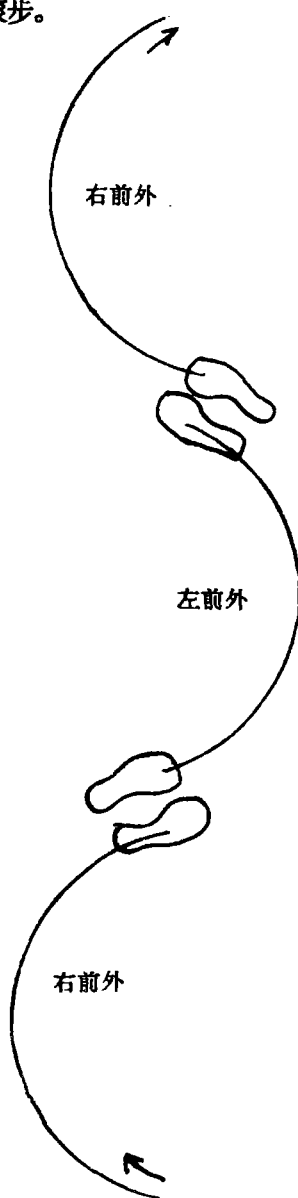


图13 摇摆步

(八) 滑步(SLIP STEP)

两脚冰刀平放在冰面上直线前后交替滑动,浮脚尽量前滑但不承担体重,重心在后面的滑腿上,滑膝微屈。滑线如图14所示。

(九) 阿拉贝斯(ARABESQUE)

一只脚滑一长弧线或直线,浮腿向后伸直抬起,上体成水平姿势或直立。

(十) 螺旋线(SPIRAL)

一条半径逐渐变小的阿拉贝斯弧线,姿势不限(见图15)。

(十一) 规尺(PIVOT)

一脚用刀齿在滑脚的内侧或外侧点冰,滑脚用后内或后外刃划圆,点冰腿屈膝,点冰要固定,转动要达一周以上(见图16)。

三. 转体类步法

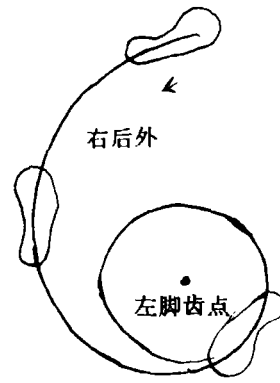


图16 规尺

(一) 转3(THREE)

这是由单脚完成的步子。可做前外—后内、前内—后外、后外—前内和后内—前外四个方向的转体,转动时上体要向相反方向用力控制。图17为两个转3步。

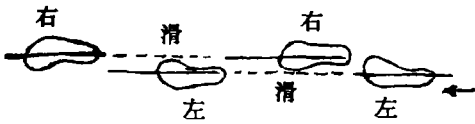


图14 滑步

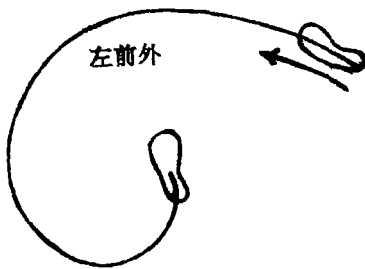


图15 螺旋线

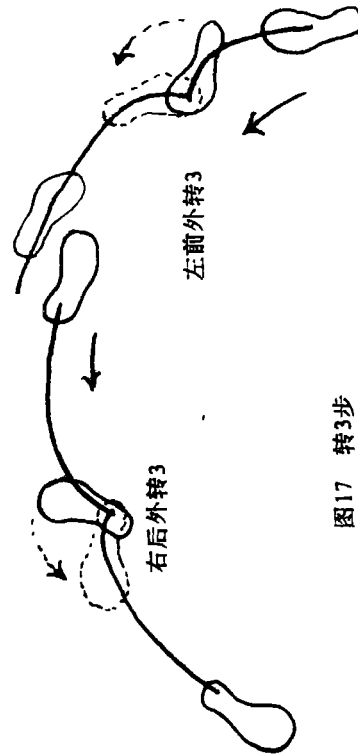


图17 转3步

(二) 华尔兹3 (WALTZ THREE)

这是由两脚完成的步子。一脚转前外3 后蹬冰，另一脚与滑脚并拢着冰并滑一个后外刃(见图18)。在转3时浮脚充分伸向冰面，足尖及髌外展并保持于滑线上方。浮脚脚背划向滑脚足踵完成转动。转后保持在滑线前然后收回到滑脚旁向后滑出。

(三) 摆腿外勾 (SWING COUNTER)

是由单脚完成的转动，虽然可以后滑转动，但在步法中通常采用前滑比较流畅、潇洒。可以由外刃转成外刃，也可由内刃转为内刃(见图19)。在转动前，浮脚平稳地摆过滑脚，转时两脚靠近，转后保持在滑线上或摆过滑脚。

(四) 摆腿内勾 (SWING ROCKER)

这是单脚完成转动的步子。常采用前外—后外或前内—后内，后者难度较大。要注意转后的身体控制，浮脚尽力举住，不上、下摇摆，上体转向弧线外侧，滑膝微屈，保持流畅的滑线和外观上的协调自如(见图20)。

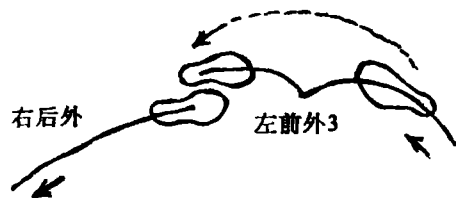


图18 华尔兹步



图19 外勾



图20 内勾

(五) 开式莫霍克 (OPEN MOHAWK)

这是一种两脚完成的转动步法。开始和结束时两条弧线同在一个圆上，可以是前外—后外，也可以前内—后内(见图21、22)。转动时浮脚跟对准滑脚内侧，两脚形成的角度因弧线的曲率而不同，弧度愈大，角度愈小。转动换脚后，新的浮脚内侧靠滑脚足踵，然后向后伸直。

(六) 闭式莫霍克 (CLOSED MOHAWK)

在莫霍克转体前，浮脚内侧对滑脚足跟，随即转移重心在滑脚后着冰，新的



图21 内刃开式莫霍克

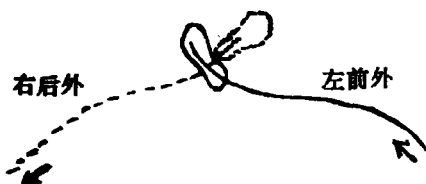


图22 外刃开式莫霍克

浮脚伸向滑脚前方(见图23、24)。

(七) 乔克塔乌步(CHOCTAW)

这是由两脚完成的转体步。滑进的刃和滑出的刃形成相反方向的两条弧线(见图25、26)。由内刃换成另一脚的外刃或外刃换另一脚内刃。可以用开式或闭式两种方式换脚。通称为开式乔克塔乌(OPEN CHOCTAW)和闭式乔克塔乌(CLOSED CHOCTAW)。

(八) 捻转步(TWIZZLE)

该步由单脚在滑行中完成一周或一周半的快速转动。转动时浮脚靠近滑脚,重心在滑脚上。转动结束时浮脚在滑脚旁着冰并滑出。可以向逆时针方向转,也可相反(参看图27)。

花样冰的步法是多种多样的,而且变幻莫测,但都脱离不开上述基本步法,因此认真研究、正确掌握是十分必要的。

编写词解释

- 左——左脚 右——右脚
- 前——向前滑 后——向后滑
- 内——用冰刀的内刃滑(弧)
- 外——用冰刀的外刃滑(弧)
- 浮脚——非着冰脚
- 滑脚——着冰脚

绘图说明



- 虚线……或  浮脚移动路线或浮脚
- 实线——或  滑脚的滑线或滑脚
- 左脚或右脚以脚形图区分



图23 闭式莫霍克(内刃)



图26 闭式乔克塔乌



图24 闭式莫霍克(外刃)



图25 开式乔克塔乌



图27 捻转步