



乐活,是一个从西方传来的词语,由LOHAS音译而来,意为以健康及自给自足的形态过生活。工作八小时之外,你是否爱旅行、爱宠物、爱电影、爱运动、爱手工,爱一切好玩的东西和欢乐的游戏?那就关注每周三的乐活版,加入乐活一族吧!关注我们的新浪微博@818小生活(http://weibo.com/xiaorizi602),或投稿至xdkblh@126.com,将你的“乐活”与我们分享。我们热爱红尘万丈,与你共享乐活人生。

真冰真刀上场 这样的冰你敢溜吗

在所有体育项目里,花样溜冰的优雅动人可以说是数一数二的。和街头巷尾那些带着轮子的旱冰鞋不同,花样溜冰所用的冰刀鞋轻巧好看,鞋底的金刀轻薄细长,看起来也比较难学。真的如此吗?日前,记者探访了位于新街口德基二期的一家真冰溜冰场,并请那里的教练为读者讲解了花样溜冰的最基本动作。简单的三个步骤,虽然成不了申雪赵宏博,但卖个萌、耍个帅、拍个照什么的还是蛮好用的哦。

现代快报记者 郑文静

上周日,新街口德基二期的真冰溜冰场里很热闹
本版摄影 现代快报记者 施向辉
本版视频制作 现代快报记者 高霞

花样溜冰鞋



“真冰上使用的溜冰鞋一般分三种,花样溜冰鞋、冰球鞋、冰壶鞋。”工作人员表示,“三种鞋子都是在鞋底的正中间装有冰刀,但冰刀的形状有所不同。花样溜冰的冰刀前部和脚尖差不多平齐,后部却比脚后跟要多出几厘米,这样会比较稳定。”

比较特别的是,花样溜冰鞋冰刀的前部有几个锯齿状的突起,这是为转、跳、点冰等花样溜冰的动作准备的。冰球鞋没有锯齿,因为冰球追求的是速度。

不论是哪种鞋子,底下的冰刀看起来都一样的细长。这能站得稳吗?“当然可以。”工作人员将花样溜冰鞋翻过来,让记者仔细观察,“说是冰刀,其实还是有厚度的,大约0.3到0.4厘米左右。它的底部,就是用来接触冰面的细长的面,其实并不是平的,而是微微向内凹陷的,所以凹陷的两侧也被称为花样溜冰鞋的内刃和外刃。”

网友有话说

李可欣欣欣欣欣2x3:玩花样溜冰差点给摔shi……

roycol:溜冰溜得腰也不酸了,背了不痛了,腿也不抽筋了……

兰兰的微观世界:突然发现好像很多年没有溜冰了,不知道南京哪里有,不知道谁还会带我去,虽然摔的挺痛的,但是却会很开心。

Gillbert-梁依伦:啊啊啊,溜冰太美了啦啦!我我我我看到9岁的男孩溜花样滑冰,然后然后然后我我我我我就犯花痴了,太美了!

步骤一

学会在冰上走路

- 动作要领:双臂展开·微微屈膝·原地踏步·慢慢行走
- 学习体会:别害怕,多尝试,寻找在冰面上的平衡感

溜冰鞋介绍完了,赶紧穿上鞋子上场吧!别说,因为有冰刀在下面,这溜冰鞋可是比普通的球鞋沉多了。

刚系上鞋带,工作人员就指出了记者的错误:系得太松了。“如果平时35、36码的鞋子都能穿,到溜冰场最好就拿35码的溜冰鞋。一定要合脚,鞋子大的话容易崴伤。溜冰鞋的鞋帮本来就是高过脚踝的,就是为了保护脚不崴伤,所以鞋带一定要系紧,而且要交叉系。”

溜冰鞋穿好后,还要戴上护

具,保护手肘和膝关节,如果是年幼的孩子来溜冰,最好再戴上头盔。全副武装,准备踏上溜冰场!穿着溜冰鞋在地面行走,并不难。但是一旦踩上了真冰,那叫一个光滑,鞋子自动在冰面上前后滑动,站也站不稳,只能抓紧场边的栏杆。

“不要怕,想学溜冰的第一堂课首先就得学会克服恐惧。”溜冰场的金牌教练赵国娜老师滑到记者旁边,鼓励道。赵国娜教练5岁半就开始学习溜冰,曾经参加过1994年的挪威冬奥会,经验十足



扫二维码,学冰上走路

的她往旁边一站,记者的勇气增加了很多。

“放开栏杆,扶着栏杆是永远学不会溜冰的。”赵教练把记者牵着滑到了溜冰场中间的空地,开始指导记者最基础的动作。“第一步,把双臂打开伸平,有助于保持平衡,微微屈膝,原地踏步。脚不用抬太高,慢慢来。踏步的目的,主要是为了找到在冰面上的平衡感。然后再慢慢尝试沿着场边往前踏步,等你能走三四圈不摔倒的时候,就可以学习滑行了。记着,别扶栏杆。”



扫二维码,学慢慢滑行

步骤二

学会慢慢地滑行

- 动作要领:身体重心向前·左右脚重心交替·滑出外八字
- 学习体会:左脚向前,重心在左脚;右脚向前,重心在右脚

在溜冰场走路,可比地面上走路难出好多好多倍啊。记者按照赵教练的指导,沿着溜冰场的外侧,慢慢往前踏步。没一会就胳膊酸、腿酸、出了一头汗。不知不觉两个小时就过去了,虽然进度比较慢,但一跤也没摔。

是不是摔跤才能学得快?“不是的,”赵教练表示,“其实溜冰没那么容易摔跤,但溜冰确实需要胆子大一点。很多人觉得孩子学

溜冰比较快,就是因为很多孩子不怕摔,这是有道理的,因为孩子更敢滑,而大人有顾虑,怕摔怕丢人。不过,只要不害怕,很多大人学起来也是很快的,因为大人的理解能力比孩子要强。”

休息过后,记者再一次上场。“要注意,滑的时候,双脚要有点外八字,然后感受踏步时左右脚的重心交替。”

记者根据赵教练的指导,果

然慢慢找到了左右脚重心交替的感觉。不仅走路有了在平地上的自如感,而且鞋底还有点顺着外八字向前滑动的感觉。“这样就对了,”赵教练表示,“身体的整个重心是微微向前的。左脚向前滑动的时候,重心在左脚,然后右脚轻轻蹬冰,收回,然后右脚向前滑动,重心在右脚,左脚轻轻蹬冰,收回,这样一二二往前慢慢滑就可以了。”

步骤三

学会简单的动作

- 动作要领:双脚分开·膝关节弯曲·脚尖往内合拢
- 学习体会:滑得太少,就算老师教了动作也很难学会

在教练的指导下,记者逐渐可以在溜冰场内慢慢滑动了,但时不时还是会觉得重心不稳,身体往后仰,快要摔倒。教练表示,这是因为还不熟练,滑着滑着身体的形就散了,忘记了溜冰的要点,自然就不稳了。“我的观点是,像你这样能够扶着栏杆慢慢滑一圈的,就算是会溜冰了,只不过你需要时间和更多的练习。”

难得来溜冰,怎么着也得学一点优美的姿势啊。

赵教练说:“可以教你们一个前划弧,这是最基本的花样溜冰姿势之一。双脚分开,重心在两只脚的中间,膝关节弯曲,脚尖往内合拢,就是划出一个内八字。然后膝关节慢慢伸直,直到双脚并拢。这个动作就结束了,可以不断重复以上动作。”

听起来很简单,但其实很难!这个动作只有等到你可以在冰面上自由滑动的时候,才能做得出来。



扫二维码,学前划弧

“想学动作,最基本的还是要把溜冰溜好。这个标准一般是:当你双足交替向前滑行时,左右脚蹬冰的动作基本正确,每只脚交替单足滑行的时间能达到三拍,而且连续滑行30米以上无大差错(跌倒或双足滑行)。能达到这种水平的时候,你在冰上滑动就会有很好的感觉,到时候自然而然就能做出前划弧了,也就可以进一步学习其他的花样溜冰姿势了。”

边溜边问

1.溜冰场的冰从哪来?

“关键物质是乙二醇。”工作人员告诉记者:“首先,我们在水泥地面上铺上保温板,然后在保温板上铺上一层厚厚的精细白砂,在白砂中埋进很多的软胶管,这些软胶管里面就是乙二醇。乙二醇的冰点是零下十几度,而水的冰点是零度,所以我们让温度在零度以下的乙二醇在这些软管里流动,然后往白砂上浇水,水很快就会被冻得结结实实了。最后,再往上不断地浇水,直到白砂之上的冰面达到7厘米厚为止。”

冰和水一层层浇筑,难道不会流到场外来吗?

工作人员表示,不会,因为商场在建造的时候就已经留出了溜冰场的位置,溜冰场的地面比旁边的正常地面本来就凹陷许多。反而是不断浇筑后的冰面,正好和外面的地面平齐。

2.溜冰场是不是很冷?

室外的真冰溜冰场咱不知道,但至少记者体验的溜冰场因为身处商场内部,并没有让人感觉冷。溜冰的时候,大家一般都会把厚外套脱掉,穿着里面的毛衣就可以了。如果比较紧张,或者运动量比较大,还会出汗。

3.溜冰时摔倒痛不痛?

就记者观察,在溜冰场摔倒的情况并不多。一般分几种,第一种是初生牛犊不怕虎的小朋友,自己滑着玩,摔倒了就自己爬起来;第二种是和朋友来的初学者,因为朋友会滑,速度快,被牵着的初学者掌握不好平衡容易摔倒;第三种是不太会滑的人,遇到前面有人,或者旁边突然有人冲过来时一紧张,就容易摔倒。

第二次来溜冰的王小姐就属于第三种,她表示,摔倒时屁股挺疼的,不过一会就好了。反而是手掌因为撑着地面,摩擦红了,而且有点破皮,她表示下次来,可以戴着手套试试。