第二章　冰壶运动技术

冰壶运动技术包括投壶和擦冰。

第一节　投　壶

一、投壶的作用

投壶是冰壶运动中最基本的技术之一。比赛中的得分与失分、胜与败都与投壶有着直接的关系。

二、准备姿势

（一）技术要点

投壶准备姿势（图 4–2）的要点包括蹬板脚和滑行脚的位置，膝、腰、大腿的位置，投壶臂和持刷臂的伸展方法，对头及上体的要求。



图 4–2　准备姿势示意（正面与侧面）

（二）动作要领

① 蹬板脚脚掌垂直踏上蹬板，脚尖向前，滑行脚位于蹬板脚的侧前方。
② 蹬板脚和腿与投壶方向平行，腰与投壶线垂直。
③ 上体自然放松，头抬起，目视前方。
④ 投壶臂自然伸直，冰壶置于体前。