⑤ 平衡臂手握刷柄 40 ~ 50 厘米处，刷毛向上，刷尾着冰，刷头置于滑行脚侧前方，刷柄位于臂下控制在体侧后方，臂自然伸直。

三、投壶技术

投壶技术包括前推、后引、后蹬和滑行 4 个阶段。

（一）前　推

上体和持壶臂稍向前移的同时，重心上提完成提臀立腰。前推时，滑行脚稍向前移或不动（图 4–3）。

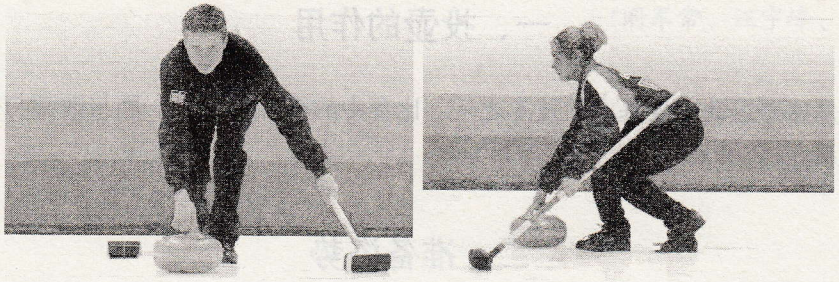


图 4–3　前推动作示意（正面与侧面）

（二）后　引

技术要点：身体各部分动作的协调和后引时间的选择。

动作要领：持壶后引，重心位于踏蹬脚，上体保持水平，并与冰面保持一定距离，冰壶和滑行脚同时向后移动，腰与投壶线保持直角（图 4–4）。

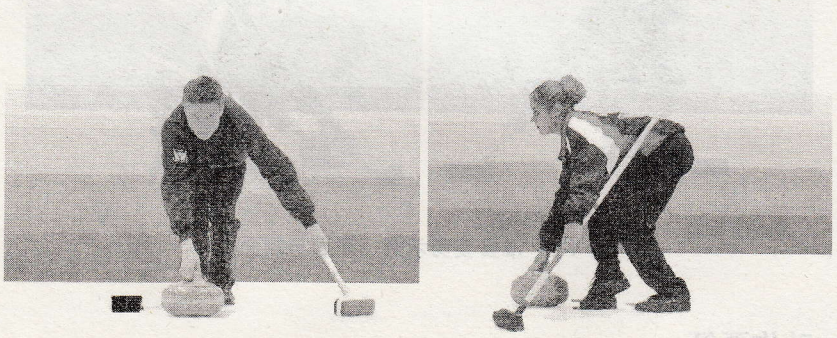


图 4–4　后引动作示意（正面与侧面）

（三）后　蹬

技术要点：动作时机的选择以及身体重心和滑行脚的控制。