动作要领：滑行脚前移并将投壶臂伸直，滑行脚在冰壶后面慢慢滑进，后蹬脚蹬出踏板，重心移至滑行脚（图 4–5）。

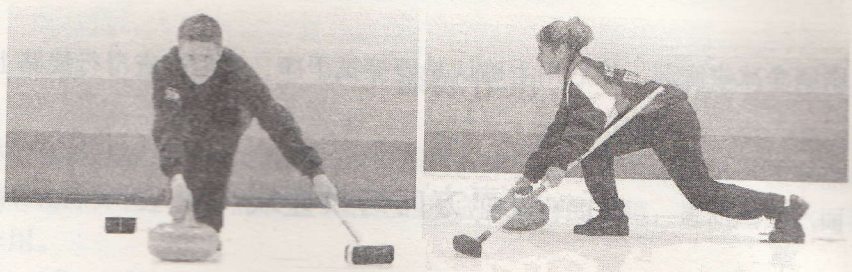


图 4–5　后蹬动作示意（正面与侧面）

（四）滑　行

身体滑行的动力，是从踏蹬板蹬出使体重移至滑行脚并获得向前滑行的力。

技术要点：滑行脚的正确位置和动作，平衡臂的运用以及伸展身体的方法。

动作要领：重心落在整个脚掌上；滑行脚的脚尖稍向外展，以增大支撑面积（图 4–6）。



图 4–6　滑行动作示意（正面与侧面）

技术过程：

① 提臀立腰，由准备姿势进入滑行。首先提臀立腰，以拓展砥石向后摆动的空间，肩、背与冰面保持水平。

② 滑行脚置于腹下，体重落在滑行脚上。

③ 平衡臂手握冰刷，臂伸直，刷柄置于腰侧，刷头接触冰面，并始终保持在滑行脚侧前方。初学者可借助冰刷保持身体平衡。

④ 投壶臂进入平衡滑行阶段后自然伸向前方。

⑤ 此时，浮腿（完成后蹬进入滑行阶段的腿）自然伸直，脚尖伸向后方，其朝向有3 种：内旋朝向体内；平直朝后；外旋朝向体外。

⑥ 上体可根据习惯采取低、适中或略高 3 种姿势，以保证正确的握柄方法。手松开脱离冰壶后，上体逐渐降低，双肩保持与冰刷垂直。