⑦ 为了保持滑行中的身体平衡，蹬板力量应逐渐加大。

四、清洁冰壶

用冰刷刷净冰壶底部，然后用手确认是否擦拭干净，最后检查滑行线路上是否有异物。

五、投壶方向与投壶线

握法：用拇指和食指握住壶柄控制冰壶，注意拇指贴住壶柄（图 4–7①）。



图 4–7　投壶手腕动作示意

冰壶滑行的动力：身体滑行的动力来自于后蹬，而冰壶移动的动力则源自前推（或前摆）。

冰壶旋转时壶柄的位置和松手：壶柄向逆时针方向旋转成 30°，一直保持在前推、后引和蹬板全过程。在松手之前 1 米处，手腕向外旋转，待虎口正对前方时松手（图 4–7②）。

持壶臂姿势：手臂自然伸直，直至松手。松手时持壶臂应正对营垒内指挥队员的冰刷（图 4–7③）。

身体姿势：不要过低，要保持移动时的高度，松手后上体开始降低。

投壶后滑行：要目视指挥队员的冰刷，投壶手伸向前方，身体在冰壶后面继续滑行。投壶臂、手和手指在投壶线上保持朝向指挥队员冰刷的姿势。

壶柄的旋转：冰壶从松手到大本营以旋转 2 ~ 3 周为宜。

投壶线：指蹬板中心点到指挥队员所指目标的连线。

身体朝向：腰和肩与投壶线成直角，后蹬脚的膝关节和大腿正对冰刷，滑行脚与投壶线平行。

冰壶的位置：

① 投直线壶时，身体正对冰刷，在中心线的上方。

② 以大本营右侧为目标时，冰壶左侧的 1 / 3 在中线左侧，2 / 3 在中线右侧。

③ 以大本营左侧为目标时，冰壶右侧的 1 / 3 在中线右侧，2 / 3 在中线左侧。