(3) **注意事项**

① 保持冰刀成“V”形，眼睛不要向足下看。

② 克服恐惧心理，上体不要过于前倾。

③ 身体放松，目视前方。

④ 肩和膝不要过于用力。

⑤ 向前行走时双足成“八”字形。

⑥ 前、后行走均以小步幅练习为宜。

2. 单足蹬冰双足支撑向前滑行

(1) **技术要求：**以基本姿势站立于冰面，膝微屈，目视前方，两臂向前侧方自然展开，左足内刃蹬冰时身体重心放在右足上，右膝关节弯曲，左足蹬冰后迅速收回与右足平行，此时身体重心放在两足之间，保持双足向前滑行。速度下降后两膝再次弯曲，然后再换右足蹬冰，反复交替练习。

(2) **教学方法**

① 讲解示范后，开始着重蹬冰动作的学习，可先进行单足连续几次蹬冰的练习。

② 做分解练习，着重练习身体重心移动的节奏。

③ 着重练习双足滑行时保持直线，否则两足滑行的距离将不均等。

(3) **注意事项**

① 用冰刀内刃向侧蹬冰，防止用刀齿后蹬。

② 踝、膝关节首先弯曲，在滑行的过程中逐渐伸直。从弯曲到伸直的节奏非常重要。

③ 两臂向前侧方自然展开，控制平衡。

3. 单足蹬冰双足向后滑行

(1) **技术要求：**上体保持基本姿势，右足内刃蹬冰，左足向后滑行。右足蹬冰后迅速收回与左足平行，此时两膝保持伸直。速度下降后两膝再次弯曲，然后再换左足蹬冰，反复交替练习。

(2) **教学方法**

① 先讲解后示范，可进行动作分解练习。

② 完整示范，前、后分解示范，重点是蹬冰后滑足是否用外刃滑行。

(3) **注意事项**

① 上体始终保持直立姿势，注意不要弯腰。

② 踝、膝关节首先弯曲，在滑行的过程中逐渐伸直。从弯曲到伸直的节奏十分重要。

③ 向后滑行时，滑足宜用外刃。

4. 前滑葫芦步

(1) **技术要求：**以基本姿势站立于冰面上，身体重心在冰刀的后半部，两腿膝关节向足尖方向弯曲，两足同时用内刃后半部向外侧蹬冰，推动身体向前移动，两足之间的距离逐渐加大到同肩宽时两足尖内收，两膝逐渐伸直靠拢，双足成基本姿势并继续向前