

自由式滑雪有哪些类别

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678639255231665.html>

范文网，为你加油喝彩！

初学者应注意循序渐进，量力而行。在训练期间应听从教练和雪场工作人员的安排和指挥，在未达一定水准时不可擅

自到对技术要求较高的雪区滑雪，以免发生意外伤害，滑雪运动有哪些常用技巧

呢？滑雪的姿势是双膝微曲，眼自然平视远方而不要盯着自己的雪板尖看。重心向前而不要向后，小腿要向前用力压紧雪靴情话大全浪漫情话。双手握雪杖向前举起，双肘微曲。初学者不要把手套在杖柄的绳套内；减速时脚部的用力点是在双足的内足跟部，挺胸挺腹，是为了确保重心前倾。学快些，会了平行技术就漂亮了。另外，除非是在平地，初学者不要让雪板平行向前，要一直保持八字形，要加速时向内收一些，要减速时向外放一些，始终注意不要让速度太快。停的时候要先慢慢减速，不要追求快停，下面来了解一下自由式滑雪有哪些类别吧？

1、空中技巧

始于20世纪初。1928年美国卡尔顿（John Carleton）成为世界上第一个穿着滑雪板完成雪上空翻动作的运动员。1958年瑞士滑雪教练费尤雷尔（Art Fyrrer）在滑跳中完成空翻和转体动作。空中技巧运动员russia是哪个国家使用的滑雪板男子不短于1.90米，女子不短于1.80米。场地由出发区、助滑坡、过渡区一、跳台、过渡区二、着陆坡和终点区组成。比赛时每人试跳两次。裁判员根据运动员完成动作的质量评定空中动作分和着陆动作分，两者相加再乘以动作难度系数，即为一次试跳的得分，两次试跳得分相加，得分多者名次列前！

2、雪上技巧

在设置一系列雪包的陡坡线路上进行回旋动作、空中动作以及滑降速度的比赛，包括单人雪上技巧和双人雪上技巧。雪上技巧场地长200～270米，宽15～25米，坡度为24～32度。运动员使用的滑雪板男子不短于1.90米，女子不短于1.80米。以回转动作和空中动作质量分以及计时成绩分相加评定名次，得分多者名次列前！

3、雪上芭蕾

1926年德国高山赚钱方式滑雪运动员罗伊埃尔（Fritz Reuel）出版世界上第一部有关雪上芭蕾的书《滑雪板上的新潜力》，1966年美国著名高山滑雪运动员和理论家菲法尔（Daug Phifar）成立世界上第一所雪上芭蕾学校，雪上芭蕾场地长200～240米，宽35～45米，坡度为12～15度。滑

雪板不得短于运动员个人身高的81%。裁判员根据运动员完形容生气的词语有哪些 成动作情况评定技术分和艺术效果分，以技术分和艺术效果分的总和判定名次，得分多者名次列前！

以上是<https://www.882682.com/>小编介绍的自由式滑雪有哪些类别的内容，如果大家还想了解更多的冰雪运动安全小知识，那就继续浏览本网的其他栏目内容勤学励志的名言，以便可以更好的进行滑雪运动。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发