



10小时 轻松学滑雪

北京南山滑雪滑水度假村有限公司 编
苏斌 编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

10小时 轻松学滑雪

北京南山滑雪滑水度假村有限公司 编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介

本书主要介绍滑雪这项极具魅力的冬季户外运动。滑雪经过多年发展,如今已遍及世界各国,成为大众冬季休闲健身的主要项目。本书从滑雪服装及滑雪用具的选择,怎样在雪道上开始第一步,直到较全面地掌握滑雪技巧,由浅入深,循循善诱,图文并茂,充分展示了滑雪这项冬季户外运动的不可抗拒的魅力。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

10 小时轻松学滑雪/北京南山滑雪滑水度假村有限公司编. —北京:电子工业出版社, 2004. 9

ISBN 7-121-00327-9

I. 1. 1... II. 北... III. 雪上运动—基本知识 IV. G863.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 006937 号

责任编辑:马文哲 李 洁

印 刷:北京智力达印刷公司印刷

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

经 销:各地新华书店

开 本:850×1168 1/32 印张:2.75 字数:47 千字

印 次:2004 年 10 月第 1 次印刷

印 数:5 000 册 定价:10.00 元

凡购买电子工业出版社的图书,如有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系。联系电话:(010)68279077。
质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。



目 录



绪 论

(1)



第 1 章 滑雪装备、服装

(4)

滑雪板 (4)

滑雪靴 (8)

固定器 (10)

滑雪杖 (11)

滑雪服装 (12)

分体式 and 连体式滑雪服 (13)

正确选择滑雪服 (14)

排汗内衣 (16)

滑雪帽及滑雪手套 (17)

滑雪眼镜 (18)



第2章 滑雪技术

(23)

2.1 滑雪前的热身运动和基本姿势 (23)

热身运动 (23)

站立姿势 (25)

拿雪板的姿势 (27)

拿雪杖的姿势 (28)

滚落线 (28)

2.2 正确的摔倒和起身 (29)

正确的摔倒 (29)

正确的起身 (32)

2.3 平地行走与蹬坡 (36)

平地行走 (36)

“V”字转向 (38)

蹬坡 (39)

2.4 直滑降 (42)

2.5 犁式制动与犁式滑行 (44)

犁式制动 (44)

犁式滑行 (46)

2.6 犁式转弯 (48)

犁式转弯 (48)

2.7 斜滑降与侧滑 (51)

斜滑降 (51)



侧滑	(53)
2.8 半犁式转弯	(57)
半犁式转弯	(57)
2.9 开放式平行转弯	(59)
开放式平行转弯	(59)
2.10 紧闭式平行转弯	(61)
紧闭式平行转弯	(61)
2.11 短式转弯	(62)
2.12 上下拖牵索道与吊椅式缆车	(64)
上下拖牵索道	(64)
上下吊椅缆车	(66)



第3章 滑雪文化

3.1 滑雪者的行为准则	(68)
3.2 国外滑雪场介绍	(69)
附录 A 北京南山滑雪滑水度假村滑雪季节 项目简介	(78)



绪 论

大众滑雪 19 世纪初叶在欧洲阿尔卑斯山兴起，经过多年的发展，如今已成为冬季最受欢迎的休闲体育运动之一。全世界从事滑雪运动的人约有两亿，在美国人数多达 800 多万，而在欧洲，滑雪更是人们日常的一种生活方式。中国的大众滑雪在 20 世纪 90 年代中期才起步，虽然短短几年，但发展很快，大有取代其他冬季运动项目的势头，为什么滑雪如此吸引人呢？

远离喧嚣的都市，尽情投入到大自然的怀抱中，在皑皑雪地上撒点儿野，在高山的纯静壮丽中自由放飞，在蓝天白云下挟风追日，挥洒与飞雪共泻三千里的痛快淋漓，体会飞瀑流丹的恢弘气势，尽情释放因生活的重负而压抑许久的心情，这——就是滑雪的魅力！而你的参与会使人与自然浑然一体、交相辉映，亦使高山白雪变得更加灵动与鲜活。

作为一项运动，滑雪除了让你感受到“天地之悠悠”以外，更重要的是，它能强身健体，让人青春永驻。寒冷的冬季，人的新陈代谢减慢，而滑雪则能让人在空气清新宜人的环境中，将身体的各个部分舒展开来，使身体的各项机能都活跃起来，这又怎能是其他城市健身项目可匹敌的呢？所以，不要犹豫，快加入到滑雪者的队伍中吧！

不过,你也许仍然顾虑重重,觉得滑雪离你的生活太遥远,难道真的是这样吗?

问题之一:为什么要滑雪?

放松身心,贴近自然,感受速度的刺激,释放激情,与家人、朋友共度快乐时光……难道理由还不够吗?

问题之二:我能学会吗?

既然别人能学会,你当然也能学会!没什么深不可测的理论,也没有功夫秘籍,只需要一点儿不怕摔跤的勇敢和一点儿勤奋练习,如果你愿意花一小笔费用请个滑雪教练的话,那就事半功倍啦。

问题之三:滑雪要花很多钱吗?

滑雪本身的费用其实并不算高,而且大多数滑雪场都会分平日价和周末价,如果你能在周一到周五的工作日及非节假日抽出时间的话,滑一天雪的花费与两个人泡一次吧差不了多少。

如果你已经不可救药地感染了“滑雪瘾”,热切期望拥有属于自己的滑雪装备(雪板、雪鞋、雪服、雪镜等),而且开始不满足于只在一个地方滑雪,而是对世界各大著名滑雪场心驰神往,呵呵,这个花费可就不好说了。

问题之四：什么时候去滑雪呢？

心情愉快的时候，心情郁闷的时候。

下雪的时候，没下雪但是可以造雪的时候。

想和朋友热闹一番的时候，想孤独一个人呆着的时候。

本书专门讲述滑雪入门技术与相关知识，如果你还不会滑雪，如果你正打算学习滑雪，那么它正是一本适合你的好书，将引领你进入精彩的滑雪世界。全书分为三大部分，第一部分介绍滑雪的服装与装备，其中详细介绍了很多实用的细节，只要你用心阅读，保证使你初登雪场时，俨然是一个专家了，呵呵，当然前提是你不能在大家面前滑了。不过你也不要怕，本书的第二部分，对初学者应掌握的入门动作以图文并茂的形式一一剖析，浅显易懂。第三部分对滑雪的人该遵守的准则进行了介绍，还给大家指出了许多滑雪的好去处，希望不会让大家失望。

本书第1章及第3章部分内容引自《户外探险》杂志。

听了我的这些话，你是不是已经有点等不及了，那就赶快开始你的滑雪之旅吧！

第1章

滑雪装备、服装



滑雪板

从古代由木头制作的滑雪板,到现代使用的由金属、玻璃纤维、木头等材料合成的滑雪板,其外形没有很大变化,但现代的滑雪板同古代的木头板相比,其性能有了根本性的改进。现在使用的滑雪板品牌种类繁多,足以能满足人们对滑雪板的长度、重量、钢性、强度的不同要求。

无论哪种滑雪板,其基本的几何形状都是相近的。滑雪板最宽的部位在前部,被称为板肩,并由此形成一个向前上方翘起的尖形,称雪板尖。滑雪板第二宽的部位在板的后部,被称为板根,并由此形成一个向后上方翘起的梯形板尾。板尾保证了滑雪板也能向后滑行并防止碰撞损坏雪板。滑雪板最窄的部

注:本书所讲述的滑雪装备、服装及滑雪技术等均指双板滑雪(skiing)。



位在板的中部,被称为板腰,脱落器就固定在板腰处。在雪板上述三个部位处都分别印有雪板的这三个宽度,用来描述雪板的形状,滑雪板做成这种形状有利于滑雪转弯。雪板底两侧边都包了一个金属边,我们称这个金属边为板刃,人们穿上滑雪板后,在脚外侧的板刃称为外刃,内侧的板刃称为内刃。

现在使用的所有滑板从板腰到其两端的板跟和板肩都呈一个弧线形,也就是把滑雪板平放在地上,只有板肩和板跟接触地面,板腰处离地面的高度最高,这个高度的大小表示出这个滑雪板的柔性大小,特别是自由滑雪和跳台滑雪都需要滑雪板的柔性大一些。滑雪板最厚的部位在板腰,由板腰向板尾其厚度逐渐变薄,滑雪板的厚度是表示滑雪板柔性的另一项指标。比赛用的滑雪板沿其轴线一般都有一条雪槽,雪槽有利于加快直线滑行速度。

滑雪板的类型有初级、中级、高级和竞赛板等。一般出租的滑雪板主要是初、中级滑雪板。对于初学滑雪者选择一副长度合适的滑雪板是十分重要的,因为滑雪板越长,其滑行速度就越快,并且转弯的难度也越大。

单板滑雪运动于20世纪六七十年代诞生,并以其时尚、另类的风格为众多年轻人所喜爱。双板滑雪板外形如图1-1所示。单板滑雪板的外形与冲浪板较为相似,但其材质与双板滑雪板大致相同,如图1-2

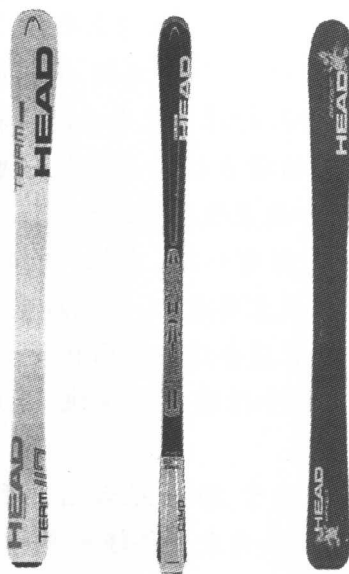


图 1-1 双板滑雪板



所示。

滑雪板由多层结构组成,如图 1-3 所示。主要包括弹性板材、抗扭曲力的盒形结构、板心、玻璃纤维复合材料、高分子材料底板和金属边刃等。

一般初学者选用滑雪板的长度最好不要超过自己的身高。在我们携带雪板时,一定要注意保护好雪板底和雪板刃,应将两只雪板底相对合在一起,可拿在手上,也可扛在肩上,行走时注意雪板不要碰撞到周围的人或物品。



图 1-2 单板滑雪板

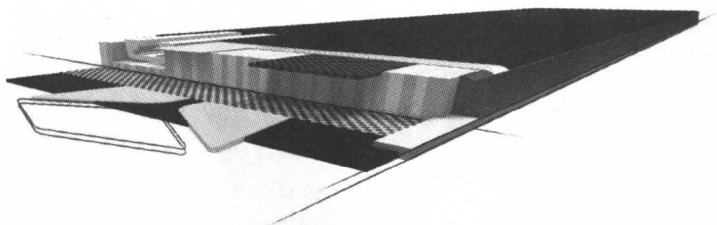


图 1-3 滑雪板材质结构图

若经常携带自己的滑雪板外出旅游滑雪,最好再配一个滑雪板套,也就是专门装滑雪板的袋子(图 1-4),以便于携带和保护滑雪板。



图 1-4 专门装滑雪板的袋子



滑雪靴

滑雪靴主要由内外两部分构成,其外形如图 1-5



图 1-5 双板滑雪靴

所示。外壳是由塑料或 ABS 注塑而成,较硬且不易变形;内层由化纤织物和保温材料组成。滑雪靴的选择要使人既舒适又很合脚,脚趾在靴中能自如活动,但脚掌、脚背、脚弓、脚跟应能紧紧地被裹住,外壳上的卡子要卡得恰到好处,使踝关节可以向前弯曲。只有这样才能控制滑雪板和滑雪速度。初学者应选择轻便、灵活、富有弹性的滑雪靴,因为它的可操纵余地较大。而技术好的滑雪者可选择能将脚与滑雪靴紧紧连为一体的滑雪靴,使滑雪者任何一点微小的重力变化都能通过滑雪靴传递到滑雪板上,以提高滑雪者对滑雪姿态的控制能力。

一双合适的滑雪靴应具备如下条件:

■ 脚踝两侧不能有松动,鞋的后部应坚固,有一定的承受力;

■ 保证脚能灵活地向前弯曲;

■ 鞋扣稍紧一点能够增强雪鞋的承受能力,并能将脚部力量传至雪板,更易于控制雪板;

■ 鞋底和舒适的内靴不仅能保证脚的舒适与温暖,并能将体重及脚部发出的力量均匀地通过鞋底传递到雪板上。

滑雪靴的尺码与我们平时穿鞋的尺码相同,常见的滑雪靴分为旅游式和竞赛式。旅游式滑雪靴穿脱简单,只有一个扣子,适合初学者使用;竞赛式滑雪靴有 3~4 个扣子,穿时要先把靴子彻底打开,整只脚穿

进去后,感觉脚跟和脚趾完全到位,再开始扣鞋扣,次序是从中间开始再到两边,鞋扣大小可以调节,开始时可以扣松一些,全部扣上后再调松紧。



固定器

如图 1-6 所示,固定器是连接滑雪板和滑雪靴的一个重要装置,它对滑雪者的人身安全起着重要的保

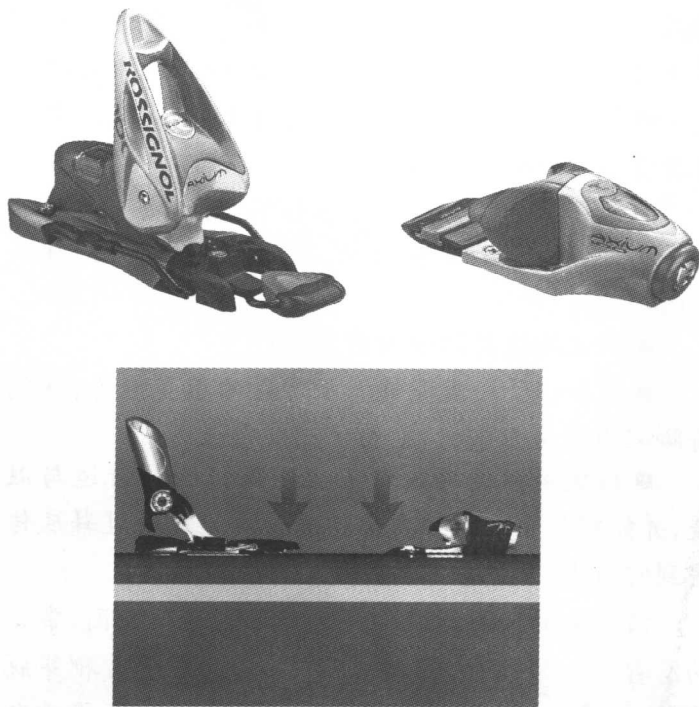


图 1-6 固定器

护作用,在滑雪者摔倒时它能自动将鞋与板分离,保证腿和脚部不被扭伤。固定器分前后两部分,直接用螺钉固定在滑雪板上,前部固定器不可移动,后部固定器可沿滑雪板前后移动,以适应大小不同的滑雪靴。

滑雪者在上滑雪板时,只需要将滑雪靴的前端插入前部固定器的凹槽内,用力向下压滑雪靴的后跟,听见“啪”的一声,此时固定器已将滑雪靴的前后端紧紧地卡在滑雪板上了,上下跳动一下,如无松动现象,即可开始滑行。

固定器固定滑雪靴的强度设置需根据滑雪者的体重和滑雪技术水平进行调整,对于初学者来说,由于控制能力较差,应限制滑行速度,所以应该设置较小的数值,以保证安全;而对于技术较高的滑雪者,由于需要在高速度和大冲击力的情况下也能灵活控制滑雪板,所以可将数值设置得大一些,以避免滑雪板脱落。

初次使用一副滑雪板前,最好对脱落器强度进行检验,前部固定器主要用于限制脚尖的左右移动,后部固定器主要限制脚跟向上移动。根据以上原理,可用多种方法检验其强度。若强度过大或过小都需要进行调整,直至脱落器强度合适后,再开始滑雪。



滑雪杖

如图 1-7 所示,滑雪杖是滑雪者控制重心必不可