

单板滑雪

技巧图解

● 李久全 高捷 编著

snowboarding
SKILLS

赠
单板滑雪欣赏
VCD

北京体育大学出版社


snowboarding
SKILLS



单板滑雪技巧图解

● 李久全 高捷 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 罗乔欣
版式设计 
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

单板滑雪技巧图解 / 李久全等编著. —北京: 北京体育大学出版社,
2007. 1

ISBN 978-7-81100-708-4

I. 单... II. 李... III. 滑雪—图解

IV. G863.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 162006 号

单板滑雪技巧图解

李久全 高 捷 编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京市海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	787 × 1092 毫米 1/16
印 张	6

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册
定价 38.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



单板滑雪，你的生活方式！

时下最为时尚的冬季运动项目非单板滑雪莫属。当你远离喧嚣的都市，呼吸着清新的空气，抛掉一切烦恼，体会从山坡上飘忽而下的感觉，无限乐趣尽在其中。

单板滑雪属于极限运动类，与冲浪、滑板有异曲同工之妙；惊险刺激，充满动感和激情，可以尽情张扬个性，在速度中体验快感，在心跳中挑战自我。每一个乐于挑战极限的滑雪者，每当看到单板高手飘飘欲仙或腾挪翻飞，都难免会梦想自己会成为驾驭单板尽情展现自我的“雪山飞狐”。

单板滑雪者有自己独具个性的服饰风格和另类的流行音乐，处处体现着自由、奔放和创新。更重要的是他们都拥有一份崇尚自由、回归自然的心情以及挑战极限的动力和张扬个性的激情。作为一项令人痴迷的时尚体育运动，单板滑雪不再是年轻人的专利，而已经成为了一种生活方式，已经融入很多人的细胞和血液，使他们充满激情，不断挑战自我。

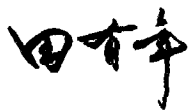
有人说，单板生活是一种态度，只有单板族才知道单板滑雪的乐趣。如果你喜欢与众不同的感觉，渴望心灵自由，你就一定会爱上单板，使单板成为你的生活方式！

序

单板滑雪运动虽然起源较晚，但迅速风靡全球，成为世界上发展最快的运动项目之一。1998年单板滑雪成为冬季奥运会正式比赛项目，进一步推动了这一运动的发展。据统计，美国从1998年~2005年单板滑雪人数增加了约33%。而单板滑雪在进入中国不到10年的时间里，已经迅速在年轻人当中普及开来。据业内人士估计，目前单板滑雪人数已占滑雪总人数的10%左右，而且这一数字还在迅速增加。

本书系统地介绍了单板滑雪的基本知识、基本动作，以及各种转弯技术和一些技巧基础。希望广大单板滑雪爱好者在本书的帮助下，更好地掌握单板滑雪的学习方法，更快地掌握单板滑雪的技术，在学习过程中少走弯路，更多地体会单板滑雪的乐趣。

中国滑雪协会秘书长



2006年12月 · 北京

单板滑雪技巧图解



序

第一章

单板滑雪装备

2



第二章

单板滑雪基本知识

12



第三章

单板滑雪准备活动

20



第四章

单板滑雪基本动作

34



第五章

移动、滑行与刹停

48



第六章

借助机械力上山

70



第七章

换刃转弯连续滑行

74



第八章

自由式基础

78



第九章

单板公园

88



T1 板族部落

滑雪装备专卖店

NITRO
SNOWBOARDS



ziener



第一章 单板滑雪装备

一、装备

滑雪服

单板滑雪时，应穿着宽松舒适的衣服，最好是分体的滑雪服。建议至少穿三层衣物，并携带方便增减的衣物，以便根据情况随时增减。最外层要选择防风、防水、透气、保暖的滑雪服。内衣应穿着透气、排汗的非棉制合成面料衣物，可将汗湿排到外层并蒸发掉；而棉制内衣会吸汗，并贴在身上，会使滑雪的快感大打折扣。如果你比较容易出汗，最好带一件透气的内衣，以便更换。中间则要选择保暖的绒衣或其它透气面料的衣物。



滑雪裤

滑雪裤要保暖、防水，宽松便于活动。裤脚下开口一般是双层结构，内层有带防滑橡胶的松紧收口，注意这是要套在鞋帮外的，以防止雪碴灌到鞋里。

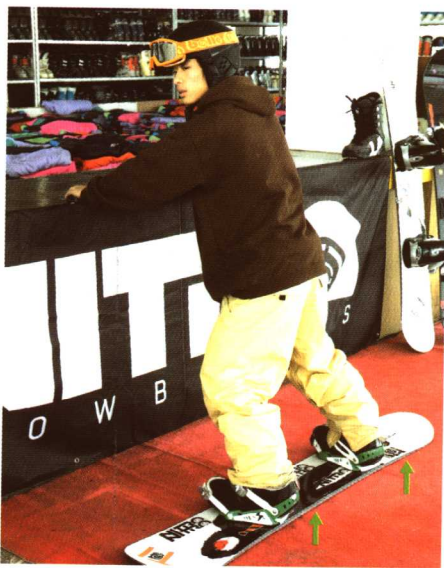


滑雪鞋

目前国内雪场通常将单板和雪鞋共同租赁。但从穿着舒适和卫生以及经济的角度考虑,滑雪爱好者在有了一定的基础后最好拥有一双属于自己的滑雪鞋。滑雪鞋通常有软鞋和硬鞋之分。滑雪鞋是否合脚会影响你对单板滑雪运动的喜好程度和技术发挥。



硬鞋和双板滑雪鞋一样,比较笨重,需要盘状踏入式固定器,比较适合高山和速度型滑雪,已经很少有人使用。建议初学者选用软鞋,软鞋比较舒服,而且方便走动。目前单板滑雪者大多



数穿的是软鞋。软鞋又有适合高背捆绑式(或自由式)固定器的和适合踏入式固定器的两种。后者是将固定设备置入鞋中,与雪板上的固定装置卡到一起。滑雪鞋一定要舒适、合脚。鞋太大、太松,将无法提供必要的支撑,需要某块肌肉额外用力,容易导致疲劳和痉挛;鞋太小,会挤脚,产生疼痛感。

试雪鞋时要将两脚都固定在雪板上,将固定器固定好,身体向前,微屈膝,或抬起脚跟侧板刃。此时脚跟鞋内应该不能动。如果此时脚跟有很大的活动空间,那么就需要紧紧鞋带或固定装置,或换较小号的鞋。

4

袜子

要选择高腰、弹性好,透气的滑雪袜。





手套

单板滑雪手撑地的时间比较多，建议选择厚而防水的手套。最好有腕带，以防止雪进入手套，同时也对手腕支撑起到良好的保护作用。



滑雪镜

为了避免紫外线以及阳光和雪地反射对眼睛的伤害，滑雪时需要佩戴具有防雾、防紫外线、防风等性能的滑雪镜。单板运动者一般选用视野比较开阔的球面镜。



帽子或头盔

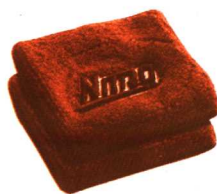
滑雪时，头部会散发大量的热量，需要佩戴透气保暖的帽子或头盔。

从安全角度出发，建议滑雪时要佩戴头盔（有的雪场要求佩戴头盔才能进入单板区）。初学单板滑雪时背摔的几率很高，倒地时也可能有其他滑雪者从山上冲下来撞到一起，而头盔既可以有效地保护头部，还可以起到一定的保暖作用。

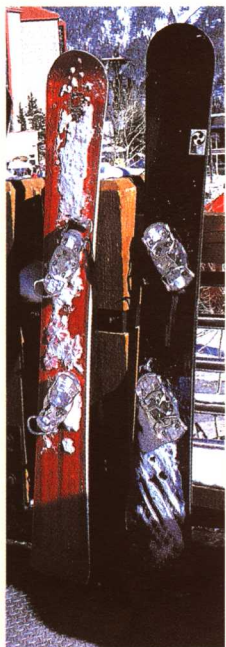


护具

为了尽量避免受伤，单板滑雪者最好佩戴头盔、护膝、护腕和护臀。



二、单板雪具



滑雪板

滑雪板通常分三种：自由式滑雪板(Freestyle)、高山滑雪板(Alpine)、和休闲式滑雪板(Freeride)。

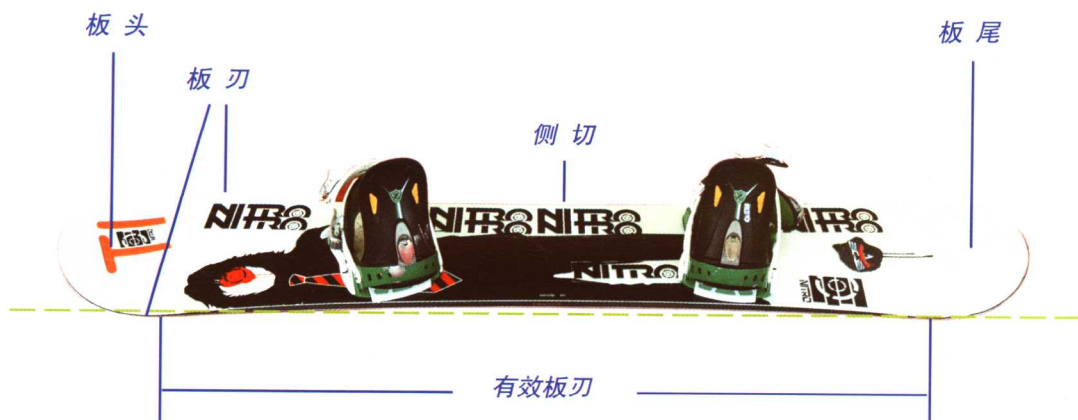
自由式雪板板头和板尾均呈弧形向上翘起。比其他雪板稍短,更轻更有弹性,比较容易转弯。适合初学者使用。目前最常见的就是自由式滑雪板。通常配软鞋,高

6 背捆绑式固定器或踏入式固定器。自由式雪板比较适合跳跃、半管等各式花样。

高山滑雪板板头上翘,板尾不上翘。高山雪板较硬,以便高速割雪,转弯时能切住雪。它需要配硬鞋和盘状固定器,适合竞速滑雪者使用。

休闲式滑雪板综合了自由式和高山滑雪板的特点,以便创造出全能型的滑雪板。板头和板尾均微上翘。柔韧性也比较适中。比高山板更容易转弯,但保持了高速下切雪的能力。初学者也可以选用,可以配各种固定器使用。





板头

单板的前端也和滑雪板一样向上翘起，便于在雪上滑行。

板尾

有的板尾也和板头一样向上翘起，便于反向滑行。初学者应该用两头上翘的单板。尾部不上翘的单板为高山板，除了竞速以外，已很少有人使用。

板刃

单板侧面的钢边。用于转弯或减速时刮雪或切雪。

有效板刃

转弯时接触雪面的板刃部分。有效板刃并不是整个雪板的长度。板头和板尾向上翘起的部分在转弯时并不会割雪，所以不算有效板刃。

侧切

单板侧面凹形的弧线，有助于转弯效果。多数雪板的侧切半径在8~9米，在保证最大稳定性的基础上可以轻松转弯。侧切深，转弯快；侧切浅，稳定性好，但转弯半径大，转弯慢。

弹性

滑雪板是有弹性的，有助于将滑雪者的体重均匀分布到雪板上。有人甚至将雪板自然平放时上弓的弧度成为雪板的“生命”。

防滑垫

后脚未固定时踩的防滑垫，位于两个固定器之间，紧挨后脚的位置。单脚滑行或下缆车时会用到。现在国内的滑雪板大多没有防滑垫。本书后面提到后脚踩在防滑垫上的练习，如果没有防滑垫，就踩在两固定器间紧贴后脚的位置。

如何选择单板?

对于初学者来说,可以先选择在雪场租借雪板,一旦感觉有兴趣,就应当先买一套初学的套板。单板滑雪是非常个性化的运动,每个人的板长、固定器的宽度和角度、鞋的软硬以及转弯角度的大小都对滑雪有着很大影响,对于初学者尤其重要。固定的一套板子对于技术的提高,有很大帮助。一般情况下,可以在学会换刃后买板子。选择雪板时,除了价格因素,不同类型、不同长度、宽度、弹性,以及自己的身高、体重、滑雪风格等,都是要考虑的因素。

选雪板时主要考虑两个因素:板子可承受重量的范围和板子的宽度。体重必须要在雪板可承受范围之内,这通常要参考雪板附带的说明。通常雪板越长可承受重量越大,一般人使用的雪板长度会介于肩膀和下巴之间。宽度则以穿上鞋子后,站在板上前后超出雪板不超过1公分为宜,否则容易拖雪。

初学者一般选择稍软一点的雪板,因为软板容错性较高,但速度快时稳定性差;硬板通常用于速度较快或雪质较硬的情况,初学难度会比较大。



固定器

固定器主要分捆绑式 (Strap)、踏入式 (Step-in)和硬鞋盘状固定器(Plate)。

捆绑式已经流行多年。这种高背式固定器为穿软鞋的滑雪者提供了支撑，通常用于自由式和休闲式滑雪板。

盘状固定器用于固定高山、竞速或休闲式滑雪板的硬鞋。适用于竞速滑雪者。

踏入式不用弯腰或坐下捆绑，因穿脱方便，容易调整，尤其适用于雪场的租赁雪板。



捆绑式固定器

固定器角度与距离调整：

滑雪者通常根据自己的风格和习惯调整固定器的角度和距离。一般情况下，前脚角度大于后脚角度；前脚通常在 $15\sim 30$ 度，后脚通常在 $0\sim 10$ 度。为了方便后脚的技术动作和滑行，有人后脚开始往负角度调整，甚至前脚 15 ，后脚 -15 度。这不是绝对的，要根据滑雪者个人的风格而定。



$0\sim 15^\circ$
后脚

$15^\circ\sim 30^\circ$
前脚



捆绑式固定方法：

1. 前脚套入固定器中。脚跟要紧靠固定器的高背支撑。

2. 先将脚腕处扣带扣紧，然后再扣脚趾处扣带。注意不要过紧，以免产生疼痛感。

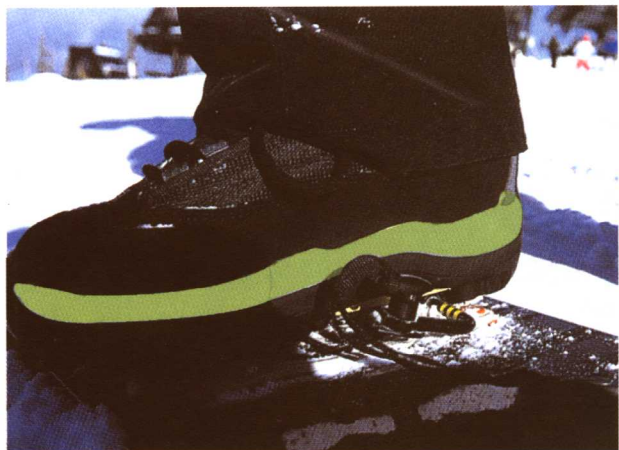
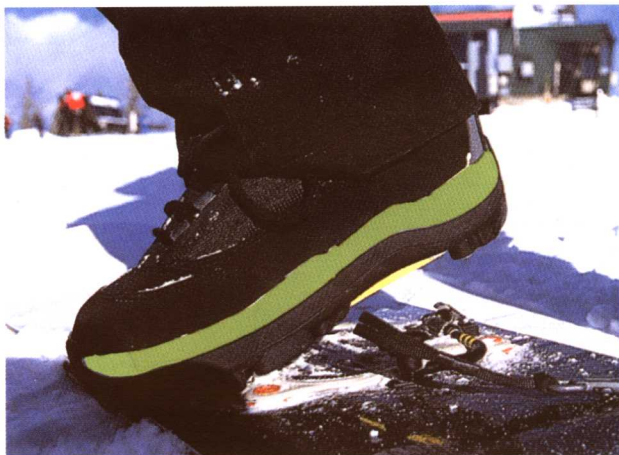
3. 将后脚以同样方式套入固定器，扣紧扣带。





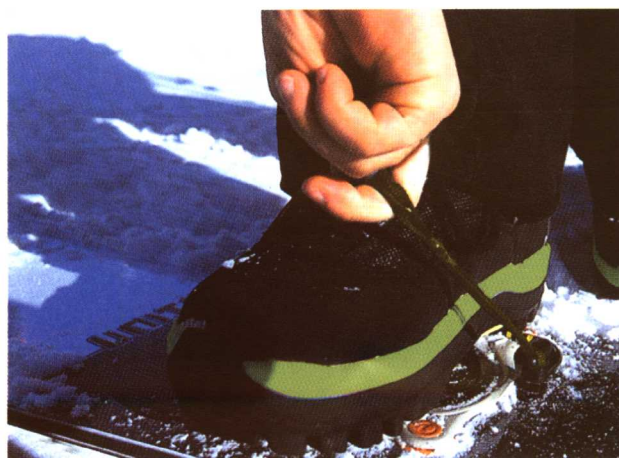
踏入式固定方法：

1. 脚尖先入位，踩入固定器。
2. 脚跟向下踏，将鞋和固定器锁定。
3. 将前脚固定器上的防脱带系在鞋上或脚踝上。



防脱带

通常系在前脚上。防止雪板意外脱离，造成危险。





第二章 单板滑雪基本知识