

滑雪入门教程

国家滑雪社会体育指导员职业
资格鉴定培训师 & 考评员
中国大众滑雪技术评定考官

(视频学习版)

祖培广 编著
杨天硕 摄影

专业示范标准动作

图解

- 滑雪装备的挑选与穿戴
- 正确的摔倒方式
- 雪地行走、转弯、蹬坡技术
- 滑降技术
- 滑雪规则及安全知识

699 张高清连拍图片
分步骤详解 45 个基础滑雪动作



 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

滑雪入门教程(视频学习版)

祖培广 编著 杨天硕 摄影



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

滑雪入门教程：视频学习版 / 祖培广编著；杨天硕摄影. — 北京：人民邮电出版社，2018.12
ISBN 978-7-115-49537-2

I. ①滑… II. ①祖… ②杨… III. ①滑雪—教材
IV. ①G863.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第227379号

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书适合对滑雪感兴趣、从零基础开始学习滑雪的读者。书中从认识滑雪场地、滑雪装备和滑雪前的注意事项讲起，包括如何挑选滑雪板、在平地如何穿脱滑雪板，以及滑雪前的安全检查、摔倒时如何避免受伤等知识，然后详细图解了基础滑雪动作，例如平地走路、向山上走路，再循序渐进地介绍了原地转变方向、双板平地行走、蹬坡技术和直滑降、斜滑降、犁式S形转弯等滑雪初级技术。最后，本书还介绍了雪具的维护和保养、急救措施等实用滑雪常识。

本书使用了699张专业教练在雪场实景拍摄的照片来展示滑雪技巧，细致标出了动作的方向、滑行的线路，并对初学者常见的错误动作进行了解析。此外，本书还配有教学视频，用手机扫二维码即可免费观看，方便读者学习。相信通过书中介绍的基本方法，读者很快便能学会基本的滑雪技能，享受滑雪的乐趣。

◆ 编 著 祖培广
摄 影 杨天硕
责任编辑 裴 倩
责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
河北画中画印刷科技有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：11.75

2018年12月第1版

字数：228千字

2018年12月河北第1次印刷

定价：68.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

作者简介

祖培广

国家滑雪社会体育指导员职业技能鉴定考评员

国家滑雪社会体育指导员职业技能培训师

中国滑雪协会大众高山滑雪技能教师

中国大众滑雪技术评定考官

中国高山滑雪国家级裁判员

美国 PSIA 滑雪指导员

北京美艺滑雪培训机构发起人之一

基本经历

- 1996 年开始接触滑雪运动
- 2002 年开始从事滑雪教学工作
- 曾在北京渔阳、北京云佛山等滑雪场滑雪学校担任校长职务，接受过奥地利、日本、美国等其他国家体系的滑雪指导培训，具有丰富的滑雪学校管理经验，掌握独特的滑雪教学方法
- 2016 年被国家体育总局职鉴中心评为“优秀考评员”
- 2016 年在北京举办的第一届滑雪指导员职业技能挑战赛中，带领云佛山滑雪场荣获个人第一名及团体二等奖的优异成绩
- 首届全国滑雪指导员高级班特聘技能教师
- 2018 年担任由国家体育总局职鉴中心和中国滑雪协会举办的国职滑雪培训师、考评员班特聘专家讲师
- 2018 年参与中国大众高山滑雪等级标准的制定与评审



本书使用说明

3 摔倒后如何站起

标题

对于许多滑雪者来说,摔倒后的姿势是不可控的,摔倒后朝什么方向的都有。

各个雪场的雪道都起伏多变,怎样才能轻松地站起来,需要根据摔倒后的实际情况随机应变,在站起之前先注意观察前后方有无来人。

1 双雪杖支撑站起法

第3章 滑雪前应注意的事项

章节页眉

动作标题

①

捡起雪杖

步骤图片

摔倒后如何捡起雪杖?如果摔倒后身体是冲着山下的,要先将身体调整到山上的方向,臀部在上方,雪板在下方,然后用左手撑着身体,右手去捡雪杖。

步骤解说文字

②

重点放大图和文字介绍



双板板刃垂直于斜坡



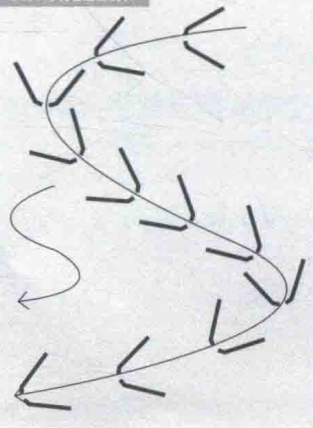
斜坡

捡起雪杖后,转过身,左手继续撑地,右手拿着雪杖然后调整双板位置,双板平行,板刃垂直于滚落线(斜坡)。

75

路径示意图

犁式S形转弯示意图



小贴士

在这个阶段,不要想着使用滑雪杖。

作者提示

页码

视频获取说明

本书提供部分案例的在线视频，您可通过微信“扫一扫”，扫描书中的二维码进行观看。



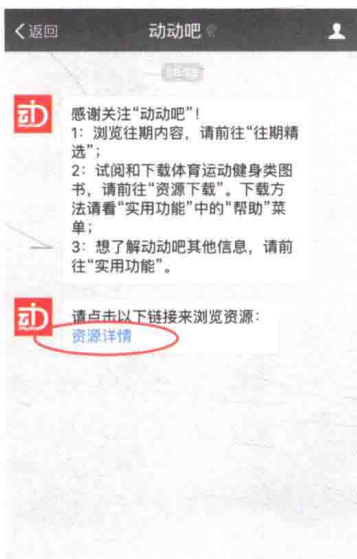
①打开手机微信“扫一扫”。

②扫描本页的二维码。



③进入人民邮电出版社“动动吧”微信公众号的关注页面。

④长按并识别图中的二维码。



⑤关注“动动吧”微信公众号。

⑥点击“资源详情”，即可进入视频播放页面。

CONTENTS 目录

第1章 滑雪场地

滑雪场雪道标识	9
1 北美模式的雪道标识与内涵	9
2 欧洲模式的雪道标识与内涵	9
3 滑雪场导航	10

第2章 滑雪装备

① 滑雪杖	18
1 滑雪杖的组成	18
2 滑雪杖长度的选择	20
3 正确的握杖方法	21
4 错误的握杖方法	22
5 室外携带滑雪板和滑雪杖	22
② 滑雪板	24
1 滑雪板的种类	24
2 滑雪板的材质	25
3 滑雪板的组成	26
4 如何挑选滑雪板	28
5 如何正确携带滑雪板	29
6 在平雪地如何穿、脱滑雪板	35
7 在雪坡上如何穿、脱滑雪板	41
8 如何检查滑雪鞋与滑雪板的连接是否牢固	49
③ 滑雪装备	51
1 滑雪服	51
2 头盔	55
3 滑雪镜	56
4 滑雪帽	59
5 滑雪手套	59
6 滑雪四大护具	60
7 滑雪袜	61
8 滑雪面部护具	62
9 滑雪鞋	62

第3章 滑雪前应注意的事项

① 滑雪前的安全检查	69
② 如何安全摔倒	70
1 当前方有障碍物时如何摔倒	72
2 安全摔倒的正面分解动作	74
③ 摔倒后如何站起	75
1 双雪杖支撑站起法	75
2 单雪杖支撑站起法	77
3 脱雪鞋站起法	79
4 八字站起法	81
④ 热身运动	85
1 暖身	85
2 头部运动	87
3 颈部拉伸	89
4 上肢运动	91
5 躯干运动	99
6 下肢运动	104

第4章 滑雪基础动作练习

① 穿雪鞋的雪地练习	121
1 走路(练习平衡)	121
2 向上引体	122
3 左右脚平行向前滑	122
4 交换抬单脚	123
5 脚尖固定,脚跟外旋(单脚)	124
6 脚尖固定,脚跟外旋(双脚)	125
7 双脚平行左右跨步	126
8 双脚平行左右旋转	128
9 双脚V字形往坡上直走	129
10 双脚平行往坡上横走	130

② 单雪板的雪地练习	132
1 抬单板	132
2 板腰固定, 板尾外旋(单脚)	134
3 单雪板外推	136
4 单雪板往山上横走	137
5 单雪板直线向前推滑	139

第 5 章 高山滑雪基础技术

① 双板原地练习动作	141
1 高山滑雪站姿	141
2 站姿——重心的前后移动	142
3 向上提引	143
4 板尾外旋(单板)	144
5 单板外推	146
6 交换抬左右单板	147
7 双板平行左右跨步	148
② 双板原地转变方向	150
1 原地移动转向	150
2 原地 180 度掉头	152
③ 双板平雪地行走	154
1 交替滑行	154
2 同时推进滑行	154
④ 双板蹬坡技术	156
1 交替蹬坡	156
2 横蹬坡	156
3 八字蹬坡(V 式蹬坡)	158
⑤ 魔毯	159
1 如何上魔毯	159
2 如何下魔毯	160

第 6 章 高山滑雪初级技术

① 直滑降	162
-------	-----

② 犁式滑降与制动	164
③ 犁式斜滑降	166
④ 斜滑降	168
⑤ 横滑降	169
⑥ 犁式 J 形转弯练习	170
⑦ 犁式 S 形转弯	174
⑧ 半犁式转弯	176
⑨ 蹬冰式滑行	178

第 7 章 滑雪小常识

① 国际滑雪联合会十项安全行为准则	182
② 雪具的维护和保养	183
③ 滑雪安全措施及其他小常识	185



滑雪入门教程(视频学习版)

祖培广 编著 杨天硕 摄影



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

滑雪入门教程：视频学习版 / 祖培广编著；杨天硕摄影. — 北京：人民邮电出版社，2018.12
ISBN 978-7-115-49537-2

I. ①滑… II. ①祖… ②杨… III. ①滑雪—教材
IV. ①G863.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第227379号

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书适合对滑雪感兴趣、从零基础开始学习滑雪的读者。书中从认识滑雪场地、滑雪装备和滑雪前的注意事项讲起，包括如何挑选滑雪板、在平地如何穿脱滑雪板，以及滑雪前的安全检查、摔倒时如何避免受伤等知识，然后详细图解了基础滑雪动作，例如平地走路、向山上走路，再循序渐进地介绍了原地转变方向、双板平地行走、蹬坡技术和直滑降、斜滑降、犁式S形转弯等滑雪初级技术。最后，本书还介绍了雪具的维护和保养、急救措施等实用滑雪常识。

本书使用了699张专业教练在雪场实景拍摄的照片来展示滑雪技巧，细致标出了动作的方向、滑行的线路，并对初学者常见的错误动作进行了解析。此外，本书还配有教学视频，用手机扫二维码即可免费观看，方便读者学习。相信通过书中介绍的基本方法，读者很快便能学会基本的滑雪技能，享受滑雪的乐趣。

◆ 编 著 祖培广
摄 影 杨天硕
责任编辑 裴 倩
责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
河北画中画印刷科技有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16
印张：11.75
字数：228千字

2018年12月第1版
2018年12月河北第1次印刷

定价：68.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

作者简介

祖培广

国家滑雪社会体育指导员职业技能鉴定考评员

国家滑雪社会体育指导员职业技能培训师

中国滑雪协会大众高山滑雪技能教师

中国大众滑雪技术评定考官

中国高山滑雪国家级裁判员

美国 PSIA 滑雪指导员

北京美艺滑雪培训机构发起人之一

基本经历

- 1996 年开始接触滑雪运动
- 2002 年开始从事滑雪教学工作
- 曾在北京渔阳、北京云佛山等滑雪场滑雪学校担任校长职务，接受过奥地利、日本、美国等其他国家体系的滑雪指导培训，具有丰富的滑雪学校管理经验，掌握独特的滑雪教学方法
- 2016 年被国家体育总局职鉴中心评为“优秀考评员”
- 2016 年在北京举办的第一届滑雪指导员职业技能挑战赛中，带领云佛山滑雪场荣获个人第一名及团体二等奖的优异成绩
- 首届全国滑雪指导员高级班特聘技能教师
- 2018 年担任由国家体育总局职鉴中心和中国滑雪协会举办的国职滑雪培训师、考评员班特聘专家讲师
- 2018 年参与中国大众高山滑雪等级标准的制定与评审



本书使用说明

3 摔倒后如何站起

标题

对于许多滑雪者来说,摔倒后的姿势是不可控的,摔倒后朝什么方向的都有。

各个雪场的雪道都起伏多变,怎样才能轻松地站起来,需要根据摔倒后的实际情况随机应变,在站起之前先注意观察前后方有无来人。

1 双雪杖支撑站起法

第3章 滑雪前应注意的事项

章节页眉

动作标题

①

捡起雪杖

步骤图片

摔倒后如何捡起雪杖?如果摔倒后身体是冲着山下的,要先将身体调整到山上的方向,臀部在上方,雪板在下方,然后用左手撑着身体,右手去捡雪杖。

步骤解说文字

②

重点放大图和文字介绍



双板板刃垂直于斜坡



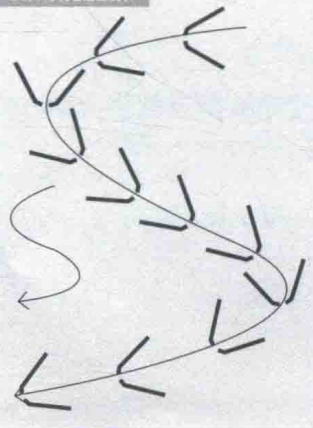
斜坡

捡起雪杖后,转过身,左手继续撑地,右手拿着雪杖然后调整双板位置,双板平行,板刃垂直于滚落线(斜坡)。

75

路径示意图

犁式S形转弯示意图



小贴士

在这个阶段,不要想着使用滑雪杖。

作者提示

页码



视频获取说明

本书提供部分案例的在线视频，您可通过微信“扫一扫”，扫描书中的二维码进行观看。



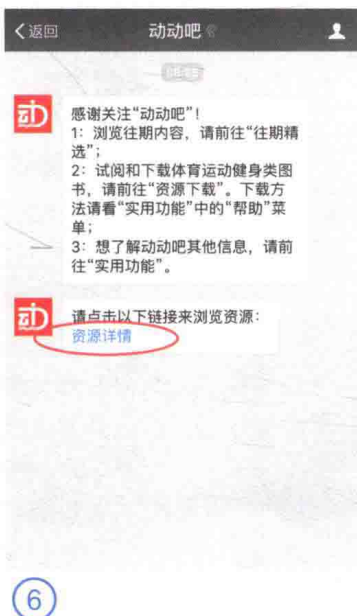
①打开手机微信“扫一扫”。

②扫描本页的二维码。



③进入人民邮电出版社“动动吧”微信公众号的关注页面。

④长按并识别图中的二维码。



⑤关注“动动吧”微信公众号。

⑥点击“资源详情”，即可进入视频播放页面。

CONTENTS 目录

第1章 滑雪场地

滑雪场雪道标识	9
1 北美模式的雪道标识与内涵	9
2 欧洲模式的雪道标识与内涵	9
3 滑雪场导航	10

第2章 滑雪装备

① 滑雪杖	18
1 滑雪杖的组成	18
2 滑雪杖长度的选择	20
3 正确的握杖方法	21
4 错误的握杖方法	22
5 室外携带滑雪板和滑雪杖	22
② 滑雪板	24
1 滑雪板的种类	24
2 滑雪板的材质	25
3 滑雪板的组成	26
4 如何挑选滑雪板	28
5 如何正确携带滑雪板	29
6 在平雪地如何穿、脱滑雪板	35
7 在雪坡上如何穿、脱滑雪板	41
8 如何检查滑雪鞋与滑雪板的连接是否牢固	49
③ 滑雪装备	51
1 滑雪服	51
2 头盔	55
3 滑雪镜	56
4 滑雪帽	59
5 滑雪手套	59
6 滑雪四大护具	60
7 滑雪袜	61
8 滑雪面部护具	62
9 滑雪鞋	62

第3章 滑雪前应注意的事项

① 滑雪前的安全检查	69
② 如何安全摔倒	70
1 当前方有障碍物时如何摔倒	72
2 安全摔倒的正面分解动作	74
③ 摔倒后如何站起	75
1 双雪杖支撑站起法	75
2 单雪杖支撑站起法	77
3 脱雪鞋站起法	79
4 八字站起法	81
④ 热身运动	85
1 暖身	85
2 头部运动	87
3 颈部拉伸	89
4 上肢运动	91
5 躯干运动	99
6 下肢运动	104

第4章 滑雪基础动作练习

① 穿雪鞋的雪地练习	121
1 走路(练习平衡)	121
2 向上引体	122
3 左右脚平行向前滑	122
4 交换抬单脚	123
5 脚尖固定,脚跟外旋(单脚)	124
6 脚尖固定,脚跟外旋(双脚)	125
7 双脚平行左右跨步	126
8 双脚平行左右旋转	128
9 双脚V字形往坡上直走	129
10 双脚平行往坡上横走	130

② 单雪板的雪地练习	132
1 抬单板	132
2 板腰固定, 板尾外旋(单脚)	134
3 单雪板外推	136
4 单雪板往山上横走	137
5 单雪板直线向前推滑	139

第5章 高山滑雪基础技术

① 双板原地练习动作	141
1 高山滑雪站姿	141
2 站姿——重心的前后移动	142
3 向上提引	143
4 板尾外旋(单板)	144
5 单板外推	146
6 交换抬左右单板	147
7 双板平行左右跨步	148
② 双板原地转变方向	150
1 原地移动转向	150
2 原地 180 度掉头	152
③ 双板平雪地行走	154
1 交替滑行	154
2 同时推进滑行	154
④ 双板蹬坡技术	156
1 交替蹬坡	156
2 横蹬坡	156
3 八字蹬坡(V 式蹬坡)	158
⑤ 魔毯	159
1 如何上魔毯	159
2 如何下魔毯	160

第6章 高山滑雪初级技术

① 直滑降	162
-------	-----

② 犁式滑降与制动	164
③ 犁式斜滑降	166
④ 斜滑降	168
⑤ 横滑降	169
⑥ 犁式 J 形转弯练习	170
⑦ 犁式 S 形转弯	174
⑧ 半犁式转弯	176
⑨ 蹬冰式滑行	178

第7章 滑雪小常识

① 国际滑雪联合会十项安全行为准则	182
② 雪具的维护和保养	183
③ 滑雪安全措施及其他小常识	185



第 1 章

滑雪场地

滑雪场雪道标识

1 北美模式的雪道标识与内涵



白底中心绿色圆圈：初级雪道。类似欧洲的儿童雪道，无须使用缆车。

绿色圆圈：初级雪道。坡度小于 15° 。

蓝色方块：中级雪道。坡度 $15^{\circ} \sim 22^{\circ}$ 。

黑色菱形(1个)：高级雪道。坡度大于 22° 。

黑色菱形(2个)：极限雪道。充满极限地形和陡坡。

2 欧洲模式的雪道标识与内涵

通常设有儿童雪道(baby slope, 在美国称为 bunny slope)。这种雪道坡度很小，几乎是平的，非常适合初学者。儿童雪道没有颜色标识，但通常会标有特别的卡通图案。儿童雪道也不设缆车，但会配备魔毯或拖牵，以方便上坡。



绿道：适合初学者。道内无陡坡。

蓝道：初学者进阶使用，也适用于中级滑雪者。可以进行犁式转弯，特别适合练习基本的平行转弯。偶有陡坡。