



滑雪运动指南

单兆鉴 编著

人民体育出版社



滑雪运动指南

单兆鉴 编著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

滑雪运动指南/单兆鉴编著. —北京: 人民体育出版社,
2003

ISBN 7-5009-2512-3

I. 滑… II. 单 III. 雪上运动—指南 IV. G863.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 088352 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 9.5 印张 218 千字
2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1-4,200 册

*

ISBN 7-5009-2512-3 / G·2411

定价: 19.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



图1 滑雪的旋律



图2 浴雪共舞



图6 在阳光雪山中陶醉



图3 冬天的沸腾



图8 穿越白桦林



图7 在林海中飞舞

图20 中国滑雪协会会徽



图4 冬奥会女子冠军桑杰·乃夫(瑞士)

图9 “滑雪去”和“来滑雪”



图5 到大自然中滑雪

图10 当今的世界冠军与未来的冠军



图11 备好器材就出发



图12 滑雪场与滑雪道的标识



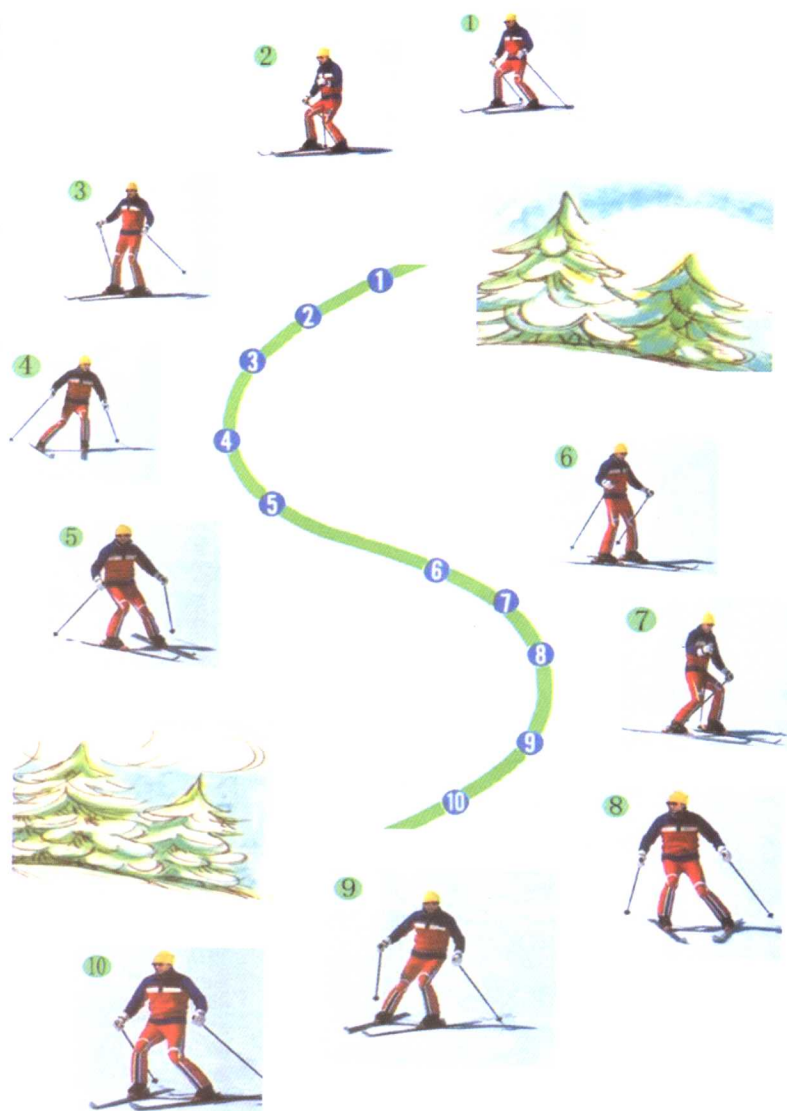


图 13 犁式转弯应用技术

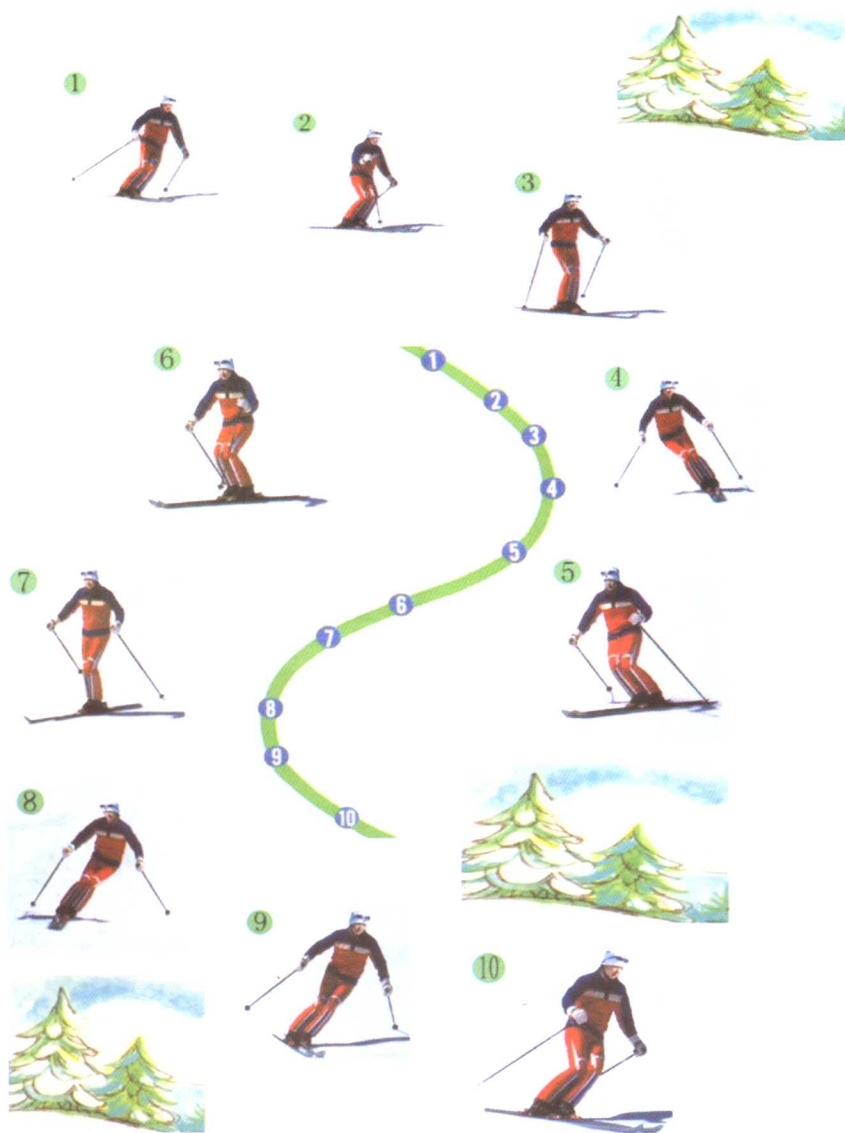


图14 双板平行短半径摆动转弯应用技术

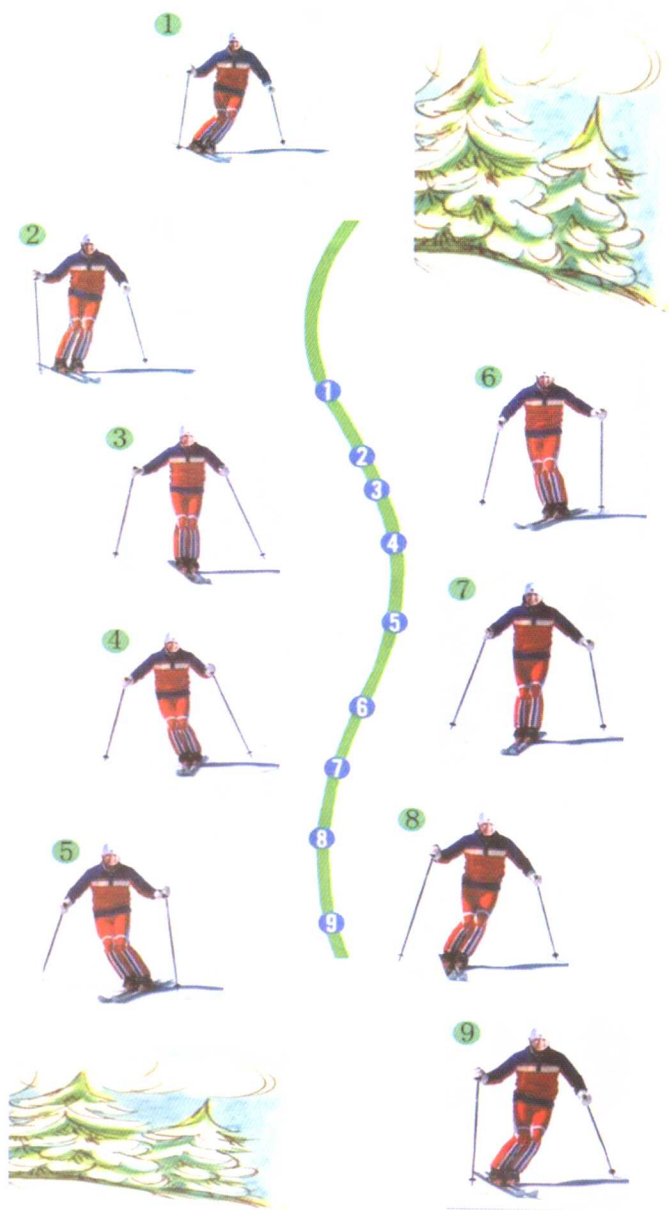


图 15 双板平行蛇形摆动转弯应用技术

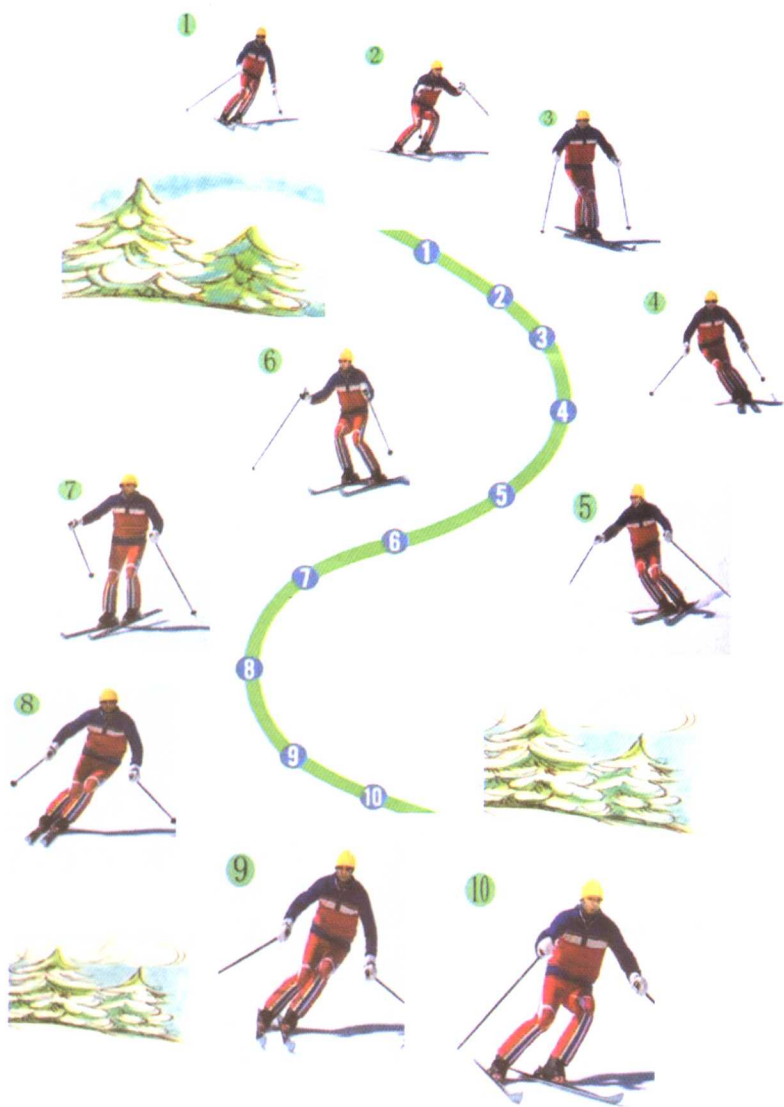


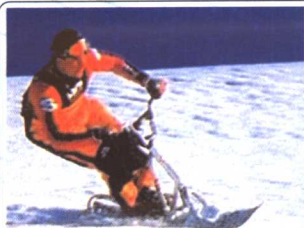
图 16 山上板跨出的蹬跨式转弯应用技术



图 17 单板滑雪

图 18 越野滑雪二步交替应用技术





乘雪上自行车



投掷冰(雪)壶



乘雪上摩托



兽拉雪橇

图6 丰富多彩的
雪上娱乐项目



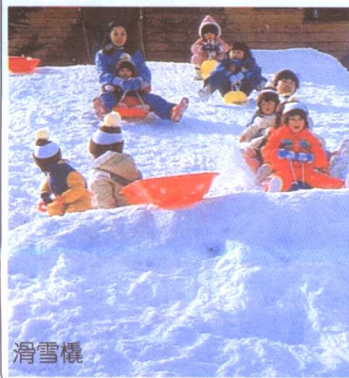
滑雪圈



赏雪踏雪



与雪融融



滑雪橇



穿雪板飞翔



攀冰(雪)岩



序

在您阅读本书之际，在您学习滑雪之初，《滑雪运动指南》都是您学习滑雪的良师益友。

阅读《滑雪运动指南》，请首先粗读其中的下列内容：

第 8 页《(五) 准备齐全就出发》

第 32 页《(三) 雪场标识要熟悉》

第 35 页《(六) 初学滑雪十禁忌》

第 179 页《(一) 高山滑雪技术常用术语》

第 183 页《(二) 两只滑雪板的板型、板位与板迹》

之后，您可有序地、有针对性地或挑感兴趣的内容阅读。

本书对滑雪技术的讲述是一环衔接一环的，有很强的连贯性，务必请您的思维及学习技术动作的过程不要跳跃。技术动作暂时领会不通无所谓，但是粗略的“真知”不可不知。

本书配有很多技术动作图示，请您结合自己的滑雪实践对照琢磨。

本书的读者对象是滑雪的初学者、初级者、中级者，滑雪场教练员，滑雪场投资者、管理者，以及广大滑雪爱好者。

本书在编写当中，参阅了瑞士、日本以及欧美等国家的相关教材、图文资料。

瑞士 Voelkl (沃克) 和 TOKO (涛克) 公司在中国的总代理——北京冰雪游体育器材有限公司“雪山情”滑雪器材专

1118684/01



卖店提供了大量的照片及先进的图文资料，并参加了编写工作。

河北省崇礼县塞北天然滑雪场提供了技术图片拍摄场地。

中国第一位世界滑雪冠军、塞北滑雪场教练员郭丹丹是本书技术示范的主要角色。华北地区滑雪冠军马良先生也参与拍摄了本书中的技术示范动作。

本书作者单兆鉴先生是中国第一位全国滑雪冠军，从事滑雪运动 50 年，曾担任原国家体委滑雪处处长、中国滑雪协会秘书长、中国滑雪队领队、亚洲冬季两项滑雪联盟技术部主任，现任中国滑雪协会技术顾问、全国场地器材技术委员会副主任、塞北滑雪场总教练、瑞士“沃克”滑雪器材中国专营代理——北京冰雪游体育器材公司高级顾问。

中国滑雪协会主席王揖涛先生，副主席任洪国先生、蓝力先生对本书的编写给予了积极的鼓励与支持。

参加本书编写的人员有马元常、田有年、霍尔（Hohi，瑞士）、李玉新、朱志强、王石安、高学东、闫晓娟、安林彬、姜月清、李簪、王文刚、潘伯俊（香港）、丁奕、刘永年、梁新安、王明仁。

参加本书照片、图片的拍摄与制作的人员为徐大年、王猛、后则周。

本书由中国滑雪协会监制。



目 录

一、滑出健康 滑向时尚·····	(1)
(一) 滑雪(含赏雪、踏雪、玩雪)的颂歌·····	(1)
(二) 滑雪运动 无限魅力·····	(3)
(三) 学会滑雪不困难·····	(5)
(四) 少儿滑雪好处多·····	(6)
(五) 准备齐全就出发·····	(8)
(六) 自我健康常用检测指数·····	(9)
二、滑雪运动面对面·····	(11)
(一) 滑雪的昔日、昨日、今日与明日·····	(11)
(二) 滑雪运动门类多·····	(16)
(三) 滑雪发展六趋势·····	(17)
三、安全、科学跨进滑雪的门槛·····	(20)
(一) 器材选用有学问·····	(20)
(二) 选择场地求实际·····	(30)
(三) 雪场标识要熟悉·····	(32)
(四) 安全放在第一位·····	(33)
(五) 请位教练员不多余·····	(34)



- (六) 滑雪初学十禁忌 (35)
- 四、磨刀不误砍柴功——滑雪之前三步曲 (38)
 - (一) 先备器材——后上阵 (38)
 - (二) 热身活动——要认真 (42)
 - (三) 感悟雪性——全身心 (44)
- 五、量力而行学滑雪 远离伤害求安全 (52)
 - (一) 学习难度排先后 (52)
 - (二) “欲速则不达”——
不要喊“请让开!” (53)
 - (三) “初生牛犊”别撞虎
“老牛”也应绕开走 (54)
 - (四) 滑雪外伤可预防 (55)
 - (五) 面部皮肤要保护 (58)
 - (六) 其他伤害莫忽视 (58)
 - (七) 滑雪应该有保险 (60)
- 六、《滑雪者行为及安全守则》须遵守 (61)
 - (一) 滑雪者要知深浅
《滑雪者守则》须遵守 (61)
 - (二) 《滑雪者行为及安全守则》要点 (61)
- 七、滑雪滑降——勇敢者的启程 (63)
 - (一) 滑降的招数知多少 (63)
 - (二) 滑雪(滑降)的基本姿势列第一 (64)
 - (三) 主动跌倒与站起 (68)



(四) 双板平行直滑降	(71)
(五) 犁式直滑降	(74)
(六) 犁式斜滑降	(78)
(七) 双板平行斜滑降	(79)
(八) 横(板)滑降	(82)
(九) 滑降姿态随着地形变	(86)
(十) 滑降中的加速与减速	(90)
(十一) 滑降中重心移动的 原则与稳定的关系	(93)
八、穿雪板登山(坡)的技术	(95)
(一) 穿雪板登山(坡)的含义及应用范围	(95)
(二) 穿雪板登山(坡)的技术分类及要领	(95)
九、滑雪转弯 其乐无穷	(101)
(一) 高山滑雪转弯的含义	(101)
(二) 高山滑雪转弯的分类	(101)
(三) 滑雪板为什么能转弯	(102)
(四) 一个转弯分四段	(104)
(五) “倾过”的身体形态及 与反弓型的关系	(106)
(六) 滑雪板与滑雪杖是手足“兄弟”	(107)
(七) 滑雪转弯百字令	(109)
(八) 犁式转弯练底功	(109)
(九) 绕山急转弯可急停	(114)
(十) 踏步转弯只踏步	(116)
(十一) 半犁式转弯不轻松	(118)



(十二) 双板平行转弯的“标准”姿态	(124)
(十三) 在双板平行转弯中升华	(127)
(十四) 精彩的双板平行摆动转弯	(134)
(十五) 蹬冰式转弯加速度	(137)
(十六) 蹬跨式转弯更主动	(140)
(十七) 跳跃式转弯又一招	(147)
(十八) 大头板 (Carving) 转弯添特点	(150)
(十九) 高山滑雪各种技术的相互关系	(151)
(二十) 引伸与下屈 (下蹲) 动作要顺势	(153)
(二十一) “悟空”滑雪会啥样—— 滑雪转弯五原则	(155)
十、不同雪质的转弯善应变	(157)
(一) 雪板下的积雪有 60 种	(157)
(二) 在“野雪” (粉状雪) 中驰骋	(158)
(三) 勇敢地穿越林海	(162)
(四) 顺势切滑冰质雪	(163)
(五) 征服布满山坡的雪包	(165)
(六) 争朝夕滑好春天的雪	(169)
十一、滑雪技术从头练 能力提高无上限	(171)
(一) 两日 (速成) 计划最适用	(171)
(二) 四个两日能出徒	(172)
(三) 循序渐进学滑雪 级别划分讲水平	(173)
(四) 能力提高无上限 山外还有高山在	(175)
(五) 教你几招当“教练”	(176)