



人生的雪辙从这里开始

多位中国单板冠军为您进行示范  
我国两届冬奥会单板国家队教练为您进行技术指导

# 世界冠军教单板

王葆衡 王石安 著

## 从零开始学习单板滑雪

SHIJIE GUANJUN JIAO DANBAN

人民体育出版社



# 世界冠军教单板

从零开始学习单板滑雪

王葆衡 王石安 著

多位中国单板冠军为您进行技术示范

我国两届冬奥会单板国家队教练为您进行技术指导

人生的雪辙从这里开始



人民体育出版社



图书在版编目(CIP)数据

世界冠军教单板/王葆衡,王石安著. -北京:人民体育出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5009-3959-7

I.①世… II.①王… ②王 III.①滑雪-基本知识  
IV.①G863.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 208418 号

\*

人民体育出版社出版发行  
北京盛通印刷股份有限公司印刷  
新华书店经销

\*

787×1092 横 16 开本 8 印张 150 千字  
2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-3959-7

定价:35.00 元

---

社址:北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67118491

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

## 著者介绍



著者：王葆衡（沈阳体育学院、高级教练员）是我国唯一一位参加了意大利都灵和加拿大温哥华两届冬奥会的单板项目教练员。



著者：王石安，沈阳体育学院冰雪教授、中国第一位冰雪硕士生导师、国家单板滑雪队教练组组长。

## 技术示范者介绍



孙志峰（女）

出生：1991年7月17日

身高：1.56米

体重：57公斤

单板成绩：2008-2009世界杯金牌、2009-2010世界杯金牌、2010冬奥会第7名



曾小烨（男）

出生：1991年2月16日

身高：1.75米

体重：60公斤

单板成绩：冬运会冠军、2010欧洲杯冠军、2010温哥华冬奥会第15名



## 技术示范者介绍



孙丽丹 (女)

出生: 1989年5月20日

身高: 1.63米

体重: 53公斤

单板成绩: 2005-2006年度  
全国冠军



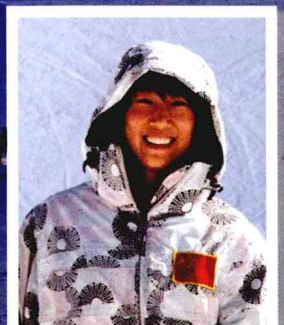
邢红丽 (女)

出生: 1994年9月24日

身高: 1.56米

体重: 56公斤

单板成绩: 少年全国冠军



孙娟 (女)

出生: 1993年8月16日

身高: 1.58米

体重: 50公斤

单板成绩: 2006-2007年度  
规定动作全国冠军



李杨 (男)

出生: 1989年5月29日

身高: 1.63米

体重: 63公斤

单板成绩: 团体冠军成员

snowboarding



## 技术示范者介绍

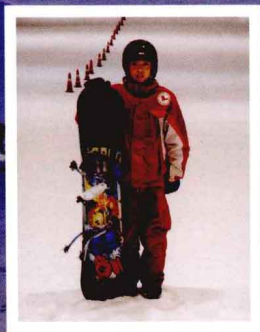
Snowboarding



杜秋秋 (女)  
出生: 1991年9月10日  
身高: 1.63米  
体重: 55公斤  
单板成绩: 少年全国冠军



黄俊巧 (女)  
出生: 1993年5月3日  
身高: 1.59米  
体重: 57公斤  
单板成绩: 少年全国冠军,  
2009-2010全国锦标赛银牌



高光耀 (男)  
出生: 1992年2月20日  
身高: 1.57米  
体重: 52公斤  
单板成绩: 团体全国冠军



郭芳兵 (女)  
出生: 1993年2月2日  
身高: 1.53米  
体重: 53公斤  
单板成绩: 少年全国冠军



# 前言

《世界冠军教单板》一书是面对单板滑雪初学者而编写的入门参考书。

我国在2003年开展了单板滑雪运动，该运动大体可以分为高山和自由两大类。单板高山滑雪追求的是通过旗门时转弯的技术和滑行的速度。而自由式单板追求的是滑行的技巧，飞跃的高度、距离以及各种自由式动作的优美和难度。

2000年前后在我国滑雪场上几乎见不到单板滑雪者的身影，2002年我国派出了首批单板教练员赴日本学习单板滑雪技术，此举揭开了我国开展单板滑雪运动的序幕。如今单板滑雪者的数量与日俱增，单板滑雪运动已经成为了皑皑白雪中的时尚运动，已经成为了年轻人在冬季不可或缺的娱乐、健身运动。

单板滑雪运动自身具备着无限魅力，在滑雪运动过程中时时充满着青春的浪漫和无限的自由，处处体现着无极限的挑战和丰富的创新。单板滑雪可以让你体会飞起到空中滑翔的飘逸，高速滑下坡面速度的刺激，在空中完成高难度技巧动作之后顺畅着陆的自我满足，自主控制速度滑进滑出各种坡面、雪包和征服各种障碍之后成功的愉悦以及冲浪般随心所欲转弯时推开层层雪浪的爽快。如上就是人们一旦接触单板滑雪就被其深深吸引而无法离开，成为单板痴迷者的原因，最后身边的人被不断“感染”，继而源源不断地涌进单板滑雪爱好者的行列之中。

单板滑雪运动虽然令人神往，但技术的掌握却也不是一蹴而就的，需循序渐进地打好基础，经过磨炼后，才能随心所欲地在雪上驰骋，成为雪上骄子。通过本书的技术示范者——单板国家队的运动员（现均就读于沈阳体育学院）实践证明，10岁左右的少年，经过3天的学习，就可以掌握S转弯滑行技术。本书内容就是依据自由式单板基础教学的实践而进行编写的，初学者若在单板学习过程中参考本书进行练习，则能够更快、更安全、更正确地掌握单板基本技术，能够为单板中级技术的掌握奠定坚实的基础。

沈阳师范大学的王海老师参与了单板专项拉伸和力量练习部分的编写，沈阳体育学院惠悲河老师为本书绘制了单板U型场地滑雪项目技术种类中的6幅插图，在此深表谢意。由于作者水平有限，书中不完善和错误之处，敬请读者提出并指正。

作者  
2010年6月



# 目 录

## 单板滑雪运动简介 / 1

### 一、单板滑雪 / 2

### 二、单板滑雪运动的发展 / 3

### 三、单板滑雪运动的价值 / 4

### 四、单板滑雪运动的特点 / 5

### 五、具有无限魅力的单板滑雪运动 / 7

## 单板滑雪运动项目简介 / 8

### 一、单板高山类项目——双人平行大回转 (PGS) / 9

### 二、单板高山类项目——大回转 (GS) / 10

### 三、单板自由类项目——单板U型场地滑雪 (HP) / 11

### 四、单板自由类项目——单板空中技巧 (BA) / 15

### 五、单板自由类项目——单板追逐赛 (SBX) / 16

## 准 备 篇 / 17

### 一、单板滑雪器材 / 18

### 二、单板滑雪板的种类 / 18

### 三、单板的选择 / 18

### 四、单板滑雪鞋、固定器的种类 / 19

### 五、单板滑雪鞋、固定器的选择 / 19

### 六、单板固定器安装的宽度、角度 / 20

### 七、自由单板滑雪的服装、护具 / 21

## 基 础 篇 / 22

### 一、前脚的确定 / 23

### 二、雪板的携带 / 23

### 三、雪板的放置 / 23



四、在平坦雪面站姿固定雪板的方法 / 24

五、在山坡上面对山下坐姿固定雪板和站起方法 / 25

六、双脚固定后180° 改变方向的方法 / 26

七、背对山下的站起方法 / 27

八、面对山下从跪姿到站姿的方法 / 28

九、向前安全摔倒的方法 / 29

十、向后安全摔倒的方法 / 30

十一、最危险的摔倒姿势——逆刃摔倒 / 31

十二、预防损伤须遵循的原则 / 32

十三、滑雪前的准备活动 / 33

### 基本篇—基础技术/34

一、单板滑雪的基本滑行姿势 / 35

二、单脚固定后的改变方向 / 36

三、单脚固定后的移动 / 38

### 基本篇—基本技术 43

一、横滑降—停止 / 44

二、斜滑降—停止 / 46

三、直滑降—停止 / 50

四、Z字滑降 / 52

五、直滑降—滑弧 / 54

六、有拖滑的转弯 / 56

七、卡宾技术转弯 / 59

八、卡宾技术连续转弯 / 63

### 提高篇—发展的单板技术 / 65

一、直线连续欧力（OLLIE）跳跃滑进 / 66



二、直线诺利（NOLLIE）跳跃滑进 / 67

三、立前刃后手摸雪面滑弧 / 68

四、立后刃前手摸雪面滑弧 / 69

五、大幅度倾倒换手摸雪面S滑行 / 70

六、直线欧力（OLLIE）起跳—抓板—直滑进 / 71

七、直线欧力（OLLIE）起跳—后刃转弯 / 72

八、直线欧力（OLLIE）起跳—前刃转弯 / 73

九、大S跳起变刃转弯 / 74

十、大卡宾连续跳跃S滑行 / 75

十一、抓板后刃、前刃大S滑行 / 76

十二、抓板尾S滑行 / 77

十三、抓板尖S滑行 / 78

十四、抓板尖、板尾S滑行 / 79

十五、正脚后刃跳转180° 变反脚前刃滑弧 / 80

十六、板尾支撑连续转体滑下 / 81

单板专项拉伸和力量练习 / 82

一、滑雪之前自我能力的三项测试 / 83

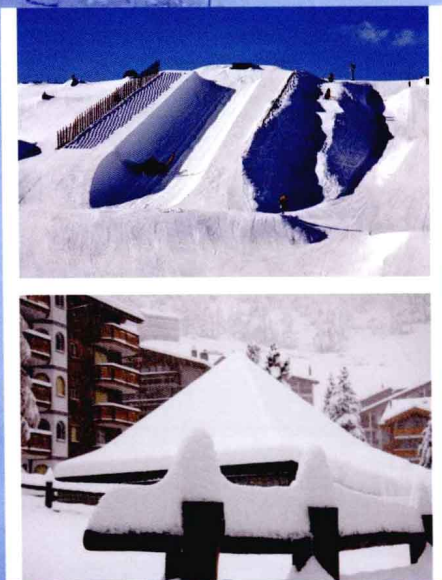
二、单板专项拉伸 / 84

三、单板专项力量练习 / 100





# 单板滑雪运动简介





## 一、单板滑雪

国际上把两脚踩在一块滑雪板上的雪上运动称为 SNOW BOARD，在我国翻译为“单板滑雪”。

### 单板滑雪项目的种类





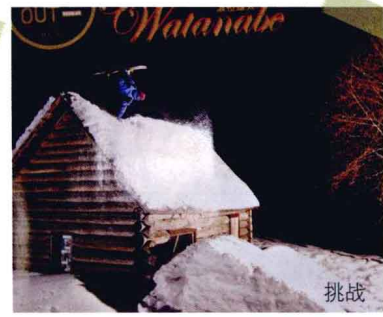
## 二、单板滑雪运动的发展

① 在我国单板滑雪无论竞赛项目的增长，还是大众单板滑雪运动的发展，均处于快速发展期。

② 国际上自1983年在美国举行第一次单板滑雪的比赛以来，1987—1988赛季开始了世界杯的比赛。1998年日本长野冬奥会上单板滑雪的高山大回转和U型场地滑雪成为了正式的竞赛项目。接下来在2002年美国盐湖城冬奥会上U型场地单板技巧依旧是正式竞赛项目，而单人大回转项目取消，替代的是单板双人平行大回转。在2003年2月20日瑞士召开的国际奥委会委员会上决定：2006年都灵冬奥会的单板项目中增设四人追逐(SBS)比赛。2010年加拿大温哥华冬奥会单板竞赛项目保持了U型场地、双人平行大回转和追逐比赛三个项目。从单板竞赛项目在冬奥会上增加的趋势来看，单板滑雪竞赛项目增加还具有极大的潜力，因为单板滑雪在欧洲、北美洲竞赛频繁，项目繁多。除了冬奥会上的竞赛项目外，单板的竞赛项目还有：个人高山回转、个人高山大回转、自然雪极限滑降、空中技巧、六人超级障碍、场地公园赛等。



单板公园场地设施



挑战



单板极限滑降



3



## 三、单板滑雪运动的价值

单板滑雪运动对参与者的意志、体能有着明显的锻炼价值，特别是对人体的平衡能力、协调性、判断能力及各感觉器官敏感性的提高有着突出的作用，是一项能使参与者身体机能全面得到提高的运动项目。单板滑雪运动极具刺激性、创造性和挑战性，以下从身体、精神、社会三方面列举单板滑雪运动的价值：

### 1. 身体方面

由于单板滑雪是全身性运动，需要神经和全身肌肉互相配合，能够提高身体的协调能力及判断能力，增强身体的耐力和抗寒能力。

### 2. 精神方面

加深对大自然的认识和理解，能获得在大自然中生活的喜悦；能够解除日常生活中的精神压力，回归自我，身心获得解放；并勇于向困难挑战，能够获得克服困难的喜悦感及充实感。

### 3. 社会方面

参与者广泛，且与年龄、性别、职业无关。参加团体活动能够加深交流和改善人际关系。

## 冬季魅力无限的银色世界





## 四、单板滑雪运动的特点

单板滑雪运动之所以能够于较短的时间内在我国获得迅速发展，这与单板滑雪运动项目自身特点有着密切的关系，单板滑雪运动有如下三个特点：

### 1. 单板滑雪是利用重力的滑行运动

滑雪运动本身就是“滑的运动”。想滑行就必须有动力，单板高山滑雪的动力就是重力。滑雪的环境是自然起伏的山地，而且一般是从山上向山下滑行，主要的动力是地球的引力（重力），肌肉力量的作用则是次要的，滑行者几乎不需要自身的力量去蹬动雪板就可获得下滑的动力，这是单板滑雪运动区别于其他运动最显著的特点。基于这一特点，单板滑雪运动本身不受年龄、性别、体力的限制，加之滑雪场可供选择的陡、缓坡面很多，自然就适合所有年龄段的人群参加。

### 2. 单板滑雪是挑战无极限的运动

单板滑雪运动是充满挑战性和创造性的运动项目，相对于双板滑雪而言，单板滑雪对人的平衡能力和协调性要求更高。单板滑雪是在地形复杂、雪质各异、坡度多变的条件下进行的运动，即使在相同的坡面上进行几次滑行，其状况、条件也会不尽相同。总的说单板滑雪受自然状况的影响较大，如果滑雪者适应了这些自然状况的变化，就会向更加困难的条件挑战，就会向更高的目标迈进，这也是滑雪的魅力。在滑行中无论是战胜高速滑行带来的恐惧，还是利用转弯、急停、飞跃等技巧在陡坡上顺利滑下，都会使你充满胜利的快感，增强战胜大自然的信心和提高战胜困难的意志力。

### 3. 单板滑雪是滑雪板和人一体化的运动

单板滑雪运动与人们日常生活习惯及一般身体活动方式差别较大。例如：单板滑雪的基本姿势是身体侧对前进方向，在滑行的过程中需要做出立刃、加压、倾倒动作等，这与生活中的走、跑等常态身体活动形式不同。单板高山滑雪利用山坡的坡度下滑，运动中速度较快，并使用特制的雪板、雪鞋及固定器，虽然通过对运动器材的操作进行身体运动的体育项目很多，但能



5





像滑雪器材这样对项目本身产生深刻影响的运动并不多。雪板把来自雪面的力传给身体，又把身体的动能作用产生的力传导给雪面，这样滑雪者的滑行及身体平衡才得以维持，因此可以把雪板看做身体的一部分，而雪鞋、固定器又是连接人和雪板之间的媒介，也同样可以认为是身体的一部分。

同样以运动器材为媒介的滑冰运动的冰刀，我们也可以视其为身体的一部分，但是冰刀与冰面接触时冰刀是不会变形的，而雪板在滑行的过程中则具有变形的性能，可以认为，适应滑雪用具的过程就是人体与滑雪用具一体化的过程。若想随心所欲地滑降，就必须有效地、自如地控制速度，自由地改变方向，调节转弯弧度的大小，也要合理地利用来自雪面的阻力。你如果在意识上能够控制受神经支配的单板，那么你将会随心所欲地驰骋在银色的世界之中。





## 五、具有无限魅力的单板滑雪运动

### 1. 单板滑雪运动的魅力

单板滑雪运动集滑行、冲浪、飞跃、技巧、音乐于一体，处处体现着自由、奔放与创新。

单板滑雪可以让你体会飞起到空中的飘逸感，从坡面高速滑下的速度刺激感，空中完成高难度技巧动作后顺利着陆的自我满足感，以及自由控制速度征服各种障碍后的成功愉悦感。尤其是在雪面上如同冲浪般随心所欲转弯的爽快感，更令人为之陶醉，单板滑雪是挑战无极限的运动项目。

这些都来源于单板滑雪运动自身的魅力，这也正是年轻人一旦接触单板滑雪就会被其深深吸引的原因。

### 2. 大众单板滑雪的现状

伴随着国际上单板滑雪运动的迅速发展，我国无论是大众单板滑雪还是竞技单板滑雪也都正在迅速地发展。如今在发达国家的滑雪场上单板滑雪大有替代双板高山滑雪的趋势。众多的年轻人都踩着单板如同冲破波浪般自由、潇洒地滑行在洁白的雪面上。

在单板滑雪运动发源地美国，青少年已经不满足仅在雪面上滑行了，他们从雪面飞起到空中做各种空中技巧动作，同时进行飞跃远度和高度的竞技；他们跃过了水面，跃过了高速道路，有的甚至飞越了房顶、树木；接下来他们又滑上了专门设置的高台、平衡木、直管道、S形管道和高高架在空中的铁杆上。单板滑雪运动的挑战性、创新性是年轻人追求的目标。

中国单板滑雪的人口与日俱增，单板滑雪者的数量在爆发式地增加。20世纪90年代的滑雪爱好者中99%是双板滑雪者，滑雪场上几乎见不到单板滑雪者的身影，可如今单板滑雪者在滑雪场上比比皆是，我们有理由认为中国滑雪的“单板时代”已经离我们越来越近了。



7