

扫描书中二维码免费观看100项滑雪技术教学视频

# 单板滑雪 从入门到精通

(全彩图解视频学习版)

[日] 单板滑雪编辑部 编著 刘杰 译

严格甄选 **100** 项技术

覆盖单板滑雪基础及进阶技术  
5位选手亲自示范及指导动作  
多步骤、多角度、超细致图解  
全面提升选手的滑雪实力与水平

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 单板滑雪 从入门到精通

(全彩图解视频学习版)

[日]单板滑雪编辑部 编著 刘杰 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

单板滑雪从入门到精通：全彩图解视频学习版 / 日本单板滑雪编辑部编著；刘杰译. — 北京：人民邮电出版社，2019.3  
ISBN 978-7-115-49547-1

I. ①单… II. ①日… ②刘… III. ①雪上运动—基本知识 IV. ①G863.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第232879号

## 版权声明

DVD KANZEN RENDO GURATORI JOTATSU BIBLE

Copyright © Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd. 2015

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

## 免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料（包括文本、图形和图像）仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。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，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，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

本书是单板滑雪教练、选手和爱好者不可多得的滑雪入门与技术提升指南。全书分为基础篇、提高篇、高级篇三部分，以专业单板滑雪选手展示标准动作和动作步骤指导的形式，详细介绍100项滑雪技术，无论是初学者、进阶者还是高阶选手，都能从不同的篇章中快速找到适合自己的滑雪训练内容，并充分掌握滑雪知识和技术。同时，书中的100项技术还以视频形式呈现给读者，帮助大家直观学习并实践所学的技巧，成为真正的滑雪高手。

- 
- ◆ 编 著 [日] 单板滑雪编辑部  
译 刘 杰  
责任编辑 寇佳音  
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>  
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本：787×1092 1/16  
印张：8.25 2019年3月第1版  
字数：246千字 2019年3月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2016-7720 号
- 

定价：78.00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

# 目录

006 选手介绍

008 内容解说

## 水平1 基础篇

- 010 01 板头下压
- 010 02 板尾下压
- 011 03 背向板头下压
- 011 04 背向板尾下压
- 012 05 正向板头下压
- 012 06 正向板尾下压
- 013 07 反脚背向板头下压
- 013 08 反脚正向板头下压
- 014 09 板头滑行
- 015 10 板尾滑行
- 016 11 豚跳
- 017 12 倒滑豚跳
- 018 13 外转180度(脚后跟拔出)
- 018 14 外转180度(翘脚尖)
- 020 15 内转180度
- 022 16 倒滑豚跳外转180度
- 023 17 倒滑豚跳内转180度
- 024 18 半周转体
- 025 19 倒滑豚跳半周转体
- 026 20 外转360度
- 027 21 转体360度
- 028 22 倒滑豚跳内转360度
- 029 23 倒滑豚跳360度转体
- 030 24 背向板头滑行
- 030 25 背向板尾滑行
- 032 26 正向板头滑行
- 032 27 正向板尾滑行
- 034 28 背向板尾滑行→270度转体结束滑行
- 036 29 背向板头滑行→270度转体结束滑行
- 036 30 正向板尾滑行→270度转体结束滑行
- 038 31 背向板头滑行→反向270度转体结束滑行
- 038 32 背向板头滑行→反向450度转体结束滑行
- 040 33 滑落前手抓板
- 041 34 滑落→正向360度转体
- 042 35 正向空中转体

043 36 正向空中转体,后手抓板

044 37 背向空中接力

045 38 背向空中转体抓板

046 39 背向板尾滑行

047 40 反脚背向板头滑行

048 41 躺背

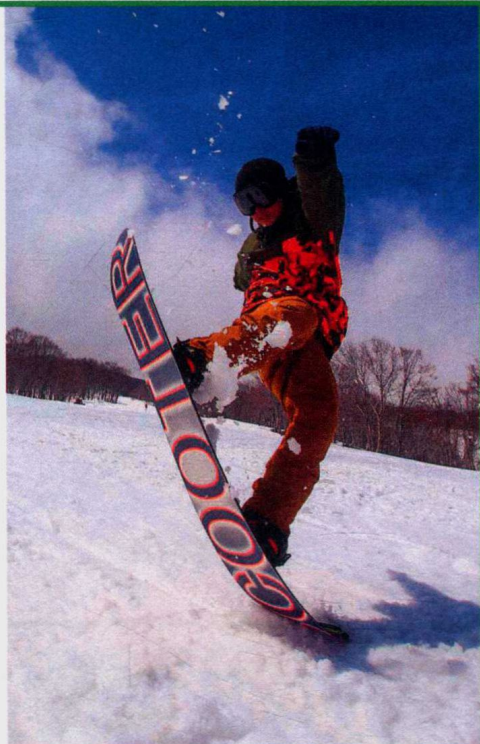
## 水平2 提高篇

- 050 01 半周转体→板尾下压
- 050 02 倒滑豚跳半周转体→板头下压
- 052 03 正向180度转体→反脚板尾下压  
→反脚正向板头滑行
- 052 04 正向180度转体→反脚板尾下压  
→反脚背向180度转体
- 054 05 背向180度转体反脚板尾下压→半周转体
- 055 06 豚跳半周旋转板头下压  
→背向转体180度
- 056 07 正向轻拍板头
- 057 08 正向轻拍板尾
- 058 09 背向轻拍板头
- 060 10 板头为轴,向后转体360度
- 061 11 板尾为轴,向前转体360度
- 062 12 反脚板头为轴,转体360度
- 063 13 单脚板尾下压
- 064 14 反脚豚跳转体360度
- 066 15 背向180度转体→半周转体
- 066 16 半周转体→背向转体360度
- 068 17 半周转体→背向转体180度
- 069 18 背向转体180度→转体360度
- 070 19 背向变换→背向转体180度
- 071 20 双手抓取,板尾滑行→终点180度背向转体
- 072 21 正向转体180度
- 073 22 背向转体360度
- 074 23 背向溅雪
- 075 24 背向边缘滑行
- 076 25 全周转体360度
- 077 26 向前转体180度→向前转体180度
- 078 27 半周翻转板尾下压→背向转体180度
- 079 28 背向转体180度板头下压→半周翻转
- 080 29 背向板尾滑行→270度结束滑行
- 081 30 反脚板头阻止

- 082 31 滑落→豚跳结束
- 083 32 滑落→正向180度转体结束
- 084 33 滑落→正向360度转体结束
- 085 34 正向180度转体滑落→半周转体结束

## 水平3 高级篇

- 088 01 背向板尾滑行→正向板尾滑行
- 090 02 反脚背向板尾滑行→正向板头滑行  
→正向板尾滑行→背向180度旋转
- 092 03 背向180度转体反脚板尾下压→360度转体
- 094 04 反脚背向360度转体→反脚板尾下压→反脚背向180度转体
- 096 05 正向360度旋转前进→正向360度旋转
- 098 06 板头支点360度旋转→逆向360度旋转
- 100 07 半周旋转→板头支点背向旋转180度→全周360度旋转
- 102 08 正向270度旋转→反脚正向板头滑行→反转
- 104 09 倒滑豚跳背向180度旋转→板头下压360度转体  
→半周板尾下压→背向180度转体
- 106 10 正向180度板头下压→反脚背向180度旋转→正向360度旋转
- 108 11 倒滑豚跳360度板头拍击→倒滑豚跳半周转体板头下压  
→倒滑豚跳背向180度旋转
- 110 12 背向板头滑行→反向360度板尾下压  
→倒滑豚跳背向180度旋转
- 112 13 反脚正向板尾滑行→背向板头滑行→反向360度转体  
→背向180度转体
- 114 14 反脚前方板头滑行→反脚前方板尾滑行  
→倒滑豚跳前方450度结束
- 116 15 270度转体结束滑行前方板尾下压→板头下压  
→倒滑豚跳前方450度结束
- 118 16 板头下压540度转体→反向540度转体
- 120 17 倒滑豚跳向前转体540度
- 120 18 倒滑豚跳背向540度转体
- 122 19 360度转体→360度转体
- 124 20 米勒翻腾
- 125 21 单手倒立
- 126 22 半周转体平滑粘跳→倒滑豚跳背向360度转体
- 127 23 反脚背向180度板尾下压→正向360度旋转
- 128 24 背向180度转体板尾下压→360度旋转
- 129 25 半周转体板尾下压→背向180度板头下压→360度转体
  
- 130 译者简介



### 二维码使用说明

扫描书中二维码，观看100段免费教学视频。二维码分布在书中3个水平阶段的介绍页面上，扫一扫即可观看所在水平阶段内需要掌握技巧的完整教学视频。

# 单板滑雪 从入门到精通

(全彩图解视频学习版)

[日]单板滑雪编辑部 编著 刘杰 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

单板滑雪从入门到精通：全彩图解视频学习版 / 日本单板滑雪编辑部编著；刘杰译. — 北京：人民邮电出版社，2019.3  
ISBN 978-7-115-49547-1

I. ①单… II. ①日… ②刘… III. ①雪上运动—基本知识 IV. ①G863.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第232879号

## 版权声明

DVD KANZEN RENDO GURATORI JOTATSU BIBLE

Copyright © Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd. 2015

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

## 免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料（包括文本、图形和图像）仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。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，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，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

本书是单板滑雪教练、选手和爱好者不可多得的滑雪入门与技术提升指南。全书分为基础篇、提高篇、高级篇三部分，以专业单板滑雪选手展示标准动作和动作步骤指导的形式，详细介绍100项滑雪技术，无论是初学者、进阶者还是高阶选手，都能从不同的篇章中快速找到适合自己的滑雪训练内容，并充分掌握滑雪知识和技术。同时，书中的100项技术还以视频形式呈现给读者，帮助大家直观学习并实践所学的技巧，成为真正的滑雪高手。

- 
- ◆ 编 著 [日] 单板滑雪编辑部  
译 刘 杰  
责任编辑 寇佳音  
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>  
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本：787×1092 1/16  
印张：8.25 2019年3月第1版  
字数：246千字 2019年3月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2016-7720号

---

定价：78.00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

# 滑雪技术

动作视频  
完整呈现

提升

本书不是生硬地逐一介绍每个滑雪动作，而是让你置身滑雪场中轻松学习滑雪的技巧，尽情享受滑雪的乐趣。书中从基础篇到高级篇，细致介绍了100项滑雪技术。这些技术涵盖甚广，非常适合滑雪选手和滑雪爱好者阅读参考。

水平1: 基础篇

水平2: 提高篇

水平3: 高级篇



# 目录

006 选手介绍

008 内容解说

## 水平1 基础篇

- 010 01 板头下压
- 010 02 板尾下压
- 011 03 背向板头下压
- 011 04 背向板尾下压
- 012 05 正向板头下压
- 012 06 正向板尾下压
- 013 07 反脚背向板头下压
- 013 08 反脚正向板头下压
- 014 09 板头滑行
- 015 10 板尾滑行
- 016 11 豚跳
- 017 12 倒滑豚跳
- 018 13 外转180度(脚后跟拔出)
- 018 14 外转180度(翘脚尖)
- 020 15 内转180度
- 022 16 倒滑豚跳外转180度
- 023 17 倒滑豚跳内转180度
- 024 18 半周转体
- 025 19 倒滑豚跳半周转体
- 026 20 外转360度
- 027 21 转体360度
- 028 22 倒滑豚跳内转360度
- 029 23 倒滑豚跳360度转体
- 030 24 背向板头滑行
- 030 25 背向板尾滑行
- 032 26 正向板头滑行
- 032 27 正向板尾滑行
- 034 28 背向板尾滑行→270度转体结束滑行
- 036 29 背向板头滑行→270度转体结束滑行
- 036 30 正向板尾滑行→270度转体结束滑行
- 038 31 背向板头滑行→反向270度转体结束滑行
- 038 32 背向板头滑行→反向450度转体结束滑行
- 040 33 滑落前手抓板
- 041 34 滑落→正向360度转体
- 042 35 正向空中转体

043 36 正向空中转体,后手抓板

044 37 背向空中接力

045 38 背向空中转体抓板

046 39 背向板尾滑行

047 40 反脚背向板头滑行

048 41 躺背

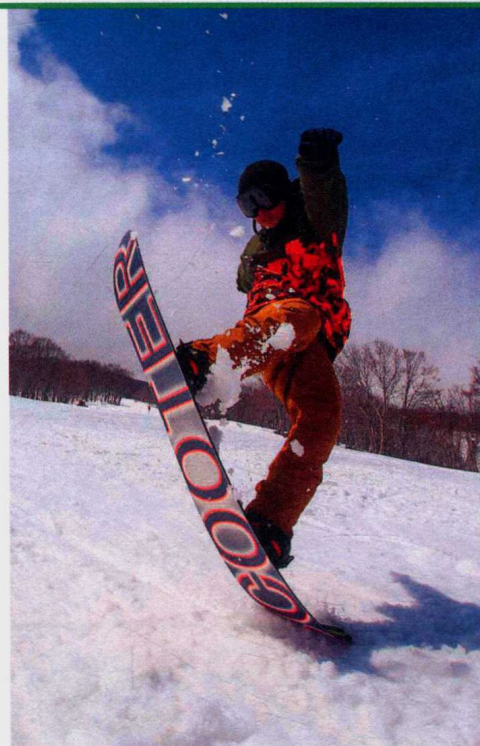
## 水平2 提高篇

- 050 01 半周转体→板尾下压
- 050 02 倒滑豚跳半周转体→板头下压
- 052 03 正向180度转体→反脚板尾下压  
→反脚正向板头滑行
- 052 04 正向180度转体→反脚板尾下压  
→反脚背向180度转体
- 054 05 背向180度转体反脚板尾下压→半周转体
- 055 06 豚跳半周旋转板头下压  
→背向转体180度
- 056 07 正向轻拍板头
- 057 08 正向轻拍板尾
- 058 09 背向轻拍板头
- 060 10 板头为轴,向后转体360度
- 061 11 板尾为轴,向前转体360度
- 062 12 反脚板头为轴,转体360度
- 063 13 单脚板尾下压
- 064 14 反脚豚跳转体360度
- 066 15 背向180度转体→半周转体
- 066 16 半周转体→背向转体360度
- 068 17 半周转体→背向转体180度
- 069 18 背向转体180度→转体360度
- 070 19 背向变换→背向转体180度
- 071 20 双手抓取,板尾滑行→终点180度背向转体
- 072 21 正向转体180度
- 073 22 背向转体360度
- 074 23 背向溅雪
- 075 24 背向边缘滑行
- 076 25 全周转体360度
- 077 26 向前转体180度→向前转体180度
- 078 27 半周翻转板尾下压→背向转体180度
- 079 28 背向转体180度板头下压→半周翻转
- 080 29 背向板尾滑行→270度结束滑行
- 081 30 反脚板头阻止

- 082 31 滑落→豚跳结束
- 083 32 滑落→正向180度转体结束
- 084 33 滑落→正向360度转体结束
- 085 34 正向180度转体滑落→半周转体结束

## 水平3 高级篇

- 088 01 背向板尾滑行→正向板尾滑行
- 090 02 反脚背向板尾滑行→正向板头滑行  
→正向板尾滑行→背向180度旋转
- 092 03 背向180度转体反脚板尾下压→360度转体
- 094 04 反脚背向360度转体→反脚板尾下压→反脚背向180度转体
- 096 05 正向360度旋转前进→正向360度旋转
- 098 06 板头支点360度旋转→逆向360度旋转
- 100 07 半周旋转→板头支点背向旋转180度→全周360度旋转
- 102 08 正向270度旋转→反脚正向板头滑行→反转
- 104 09 倒滑豚跳背向180度旋转→板头下压360度转体  
→半周板尾下压→背向180度转体
- 106 10 正向180度板头下压→反脚背向180度旋转→正向360度旋转
- 108 11 倒滑豚跳360度板头拍击→倒滑豚跳半周转体板头下压  
→倒滑豚跳背向180度旋转
- 110 12 背向板头滑行→反向360度板尾下压  
→倒滑豚跳背向180度旋转
- 112 13 反脚正向板尾滑行→背向板头滑行→反向360度转体  
→背向180度转体
- 114 14 反脚前方板头滑行→反脚前方板尾滑行  
→倒滑豚跳前方450度结束
- 116 15 270度转体结束滑行前方板尾下压→板头下压  
→倒滑豚跳前方450度结束
- 118 16 板头下压540度转体→反向540度转体
- 120 17 倒滑豚跳向前转体540度
- 120 18 倒滑豚跳背向540度转体
- 122 19 360度转体→360度转体
- 124 20 米勒翻腾
- 125 21 单手倒立
- 126 22 半周转体平滑粘跳→倒滑豚跳背向360度转体
- 127 23 反脚背向180度板尾下压→正向360度旋转
- 128 24 背向180度转体板尾下压→360度旋转
- 129 25 半周转体板尾下压→背向180度板头下压→360度转体
  
- 130 译者简介



### 二维码使用说明

扫描书中二维码，观看100段免费教学视频。二维码分布在书中3个水平阶段的介绍页面上，扫一扫即可观看所在水平阶段内需要掌握技巧的完整教学视频。

# 选手介绍

下面是解说选手的情况及其为广大读者提供的建议。



## 赤川隼多

以单板滑雪为中心,可以灵活运用各种技巧的全能型选手。在各种滑雪赛事、滑雪视频中展现出了强劲的滑雪能力,吸引了众多粉丝。

### 简介

出生日期: 1988.12.27  
身高: 169cm  
姿势: 正脚  
姿势幅度: 54cm  
角度: 前9度、后-9度

### 赞助商

Head snowboard、BILLABONG、VONZIPPER、GALLIUM、Skid、home、紫体育秋田店

### 致读者

我认为提升滑雪能力的秘诀是要有必胜的信念。大家自己也可以通过视频、照片来做一些意象练习。书中介绍了大量的技巧要点,所以请大家仔细阅读,进行想象,并尝试着做进一步的实践练习。



## 浅贺新平

以单板滑雪赛事、视频录制等为中心开展活动。在单板公园或户外,不管哪种形式,都是一位富有滑雪创造力的选手。

### 简介

出生日期: 1990.5.7  
身高: 176cm  
姿势: 正脚  
姿势幅度: 54cm  
角度: 前6度、后-9度

### 赞助商

DRAKE、noathwave、OP、VONZIPPER  
雪番长、BAL TRAINER、ICE TUNE FACTORY、  
HEAVENSTORE、MUMON、“THE DAY JAPAN”

### 致读者

我认为提升滑雪能力的秘诀是对失败持有豁达的态度。即使失败了,也不要悲观,而要聚焦于持续不断地挑战自己。这样一来就可以自然而然地提升滑雪能力了。滑雪可能与人生相似吧。



## 关功

在各式各样的滑雪表现中具有稳定发挥。凭借出众的技巧在诸多赛事中创造佳绩。涉及参与滑雪电影的录制、创立自身品牌等诸多活动。

### 简介

出生日期: 1987.10.3  
 身高: 169cm  
 姿势: 侧脚  
 姿势幅度: 54cm  
 角度: 前6度、后-6度

### 赞助商

ALLIAN, i.N.i COOPERATIVE, DEELUX, FLUX, SMITH, GALLIUM, SCORPION, SAVAGE

### 致读者

本书从基本滑雪技巧到组合型的高水平技巧都做了介绍。请阅读自己想要挑战的技巧解说,进行想象练习。随着技巧种类的增加,会使滑雪变得更加有趣。



## 泷泽光

擅长从单板滑到自由滑多种类型、具备良好身体素质的选手,参与各种滑雪赛事。

### 简介

出生日期: 1989.4.12  
 身高: 166cm  
 姿势: 正脚  
 姿势幅度: 54cm  
 角度: 前15度、后-12度

### 赞助商

Scooter, ESTIVO, Dice, SUPERfeet, GALLIUM, Kurebusports, Shotz, JWSC

### 致读者

我通过在滑雪场观察、观看视频等来模仿擅长滑雪的选手的动作,并与朋友一边享受滑雪的乐趣,一边尝试各种滑雪技巧。这也使我记住了操控身体的感觉,并掌握了如何操控滑板。因此,对读者来说,请大家好好阅读解说,总之要一边享受它的乐趣,一边进行挑战。



## 鹤田真到

擅长单板公园、U形池、自由滑等各式各样的滑雪技术,是供职于专业学校的讲师。

### 简介

出生日期: 1983.1.13  
 身高: 170cm  
 姿势: 正脚  
 姿势幅度: 56cm  
 角度: 前12度、后-12度

### 赞助商

NOVEMBER snowboards, JWSC, Schneider, Albirex Niigata

### 致读者

我认为为了提高滑雪水平,进行各种技巧上的挑战是非常重要的。专注于自己喜欢的技巧进行练习也可以,但是我认为对卡宾滑、滑粉雪、单板公园、半管式滑雪等的挑战是提高水准最便捷的途径。

## 内容解说

本书将利用下面介绍的4种地形对各种滑雪技巧进行解说。通过了解地形特征，能够掌握高效的操控方法。找一处类似于滑雪场的地形，尝试着挑战这些技巧。

### 平面

平整的铺装路面。为了便于控制速度，起初选择坡度较小的场地比较好。



### 缝隙

指由平面向下落转换的、有落差的地形。不仅可以利用自然地形，还可以利用跳台类道具、波形的落差。



### 雪墙

滑道边、跳台类道具边形成的像墙壁似的地形。基本姿势下的胸膛一侧称为前方雪墙，背部一侧称为后方雪墙。

照片显示的是前方雪墙



### 斜坡

指的是绘制滑雪弧线的斜坡。进入斜坡称为滑落，从斜坡跳出称为跃出。



#### 滑雪前需要注意的事项

- 在以上所述的地形进行练习时，一定要确认滑行场所后再开始。因为地面有坑、滑道不平整的情况下，滑板边缘会被卡住，从而产生摔倒的危险。
- 在进行练习时，一定要确认练习场地、着地点没有人之后，再开始练习。还要充分注意不要与后方滑过来的人、着地点的人相碰撞。

# 水平 1 基础篇

在本篇中，将向练习者介绍滑雪时必要的、基本的实用技巧。  
通过学习各种技巧，让练习者适应负荷方法、地形等身体运动方式。



微信扫描二维码  
观看基础篇  
完整教学视频



水平

1

01

## NOSEPRESS

板头下压

正脚姿势

主要姿势

基本部分

这是一种负荷置于板头、  
拉起板尾的姿势。

跳跃、重心的移动一气呵成

## 充分上拉后脚

将重心置于滑板中央，双臂垂于胸前，弯曲膝关节，降低重心。然后，展开双臂、向上伸起，同时拉起上半身，跳跃。浮起滑板，通过将板头拉向头部正下方，将重心移动至前脚。弯曲前脚膝关节，用力踩下板头，伸后脚，上拉板尾，做出板头下压的姿势。此时，要意识到力要首先用在拉起后脚上。通过展开双臂，保持平衡，稳定住下压的姿势。向前脚的正上方踮脚站起、踩蹬雪面跃起，然后将后脚拉回身体正下方，着地。

## 将重心移动至板头正上方



水平

1

02

## TAILPRESS

板尾下压

正脚姿势

主要姿势

基本部分

利用后脚，  
强力踩踏板尾、使滑板柔软弯曲，  
提起板头

## 将板尾拉向身体正下方

将重心置于滑板中央，双臂垂于胸前，弯曲膝关节，降低重心。展开双臂，向正上方伸起，同时利用前脚弹跳跃起。利用后脚将板尾拉向身体正下方，同时，利用前脚上拉板头。展开双臂保持平衡，同时，后脚承受负荷，强力踩踏板尾，伸前脚拉起板头。此时，有意识地将前脚靠近上半身来上提，则可以做出使板尾充分弯曲的姿势。向正上方踮脚站起，利用后脚跳跃，将滑板拉回身体正下方，着地。

## 将重心移动至板尾正上方



水平  
1  
03

# BACKSIDE NOSEPRESS

背向板头下压

正脚姿势  
主要姿势  
基本部分

相对于前行方向，将滑板横过来，重心置于板头，拉起板尾

## 胸部朝向前行方向，扭转上半身

重心置于滑板中央，双臂垂于胸前，弯曲膝关节，做出放低重心的姿势。然后，展开双臂，同时，将胸部朝向板头方向，轻轻扭转上半身，向正上方踮脚站起跳跃。弯曲膝关节，上拉滑板，将前脚伸向雪面，板头触雪。以该板头为支点，利用后脚将板尾向正面蹬出，通过该动作，将滑板旋转 90 度。将前臂甩向胸部前方、将后臂甩向背部，使上半身与下半身充分扭转，同时，前脚踩踏下去。保持该姿势，向前脚正上方踮脚站起，轻轻跳跃，将身体的扭转复原的同时，滑板转动 90 度，着地。

### 跳跃，将滑板横过来



1 身体负荷置于滑板中央

2 向正上方踮脚站起，跳跃

3 蹬后脚，面向旁边



4 扭转身体，同时板头下压

5 利用前脚起跳跃起

6 复原滑板，利用双脚着地

水平  
1  
04

# BACKSIDE TAILPRESS

背向板尾下压

正脚姿势  
主要姿势  
基本部分

起跳，将滑板横过来，着地的同时板尾下压

## 向前行方向蹬出后脚，将滑板横过来

将重心置于滑板中央，双臂垂于胸前，弯曲膝关节，降低重心，然后展开双臂，同时将胸部朝向板头方向，扭转上半身、向正上方踮脚站起、跳跃。利用将后脚向前行方向蹬出的意识，让滑板浮起并旋转 90 度，将重心移动至后脚的正上方，前臂甩向胸前，后臂甩向背部方向，以此扭转身体，同时要踩踏板尾，着地。从踩踏后脚的下压姿势，向正上方踮脚站起的同时，利用后脚跳跃来复原身体的扭转，将板头冲向前行方向，着地。

### 扭转身体，保持下压



1 身体负荷置于滑板中央

2 向正上方踮脚站起，跳跃

3 展开双臂，将滑板横过来



4 通过板尾下压，着地，扭转身体

5 向正上方起跳，将身体的扭转复原

6 复原滑板的朝向，利用双脚着地

水平 1

水平 2

水平 3

水平  
1  
05

# FRONTSIDE NOSEPRESS

正向板头下压

正脚姿势  
主要姿势  
基本部分

背部朝向前行方向，将滑板横过来，在转体的同时，板头下压

## 目视前行方向，转体

屈膝将重心放低，身体负荷置于滑板中央，同时双臂垂于胸前。展开双臂，同时将背部朝向前行方向，轻轻扭转上半身，向正上方踮脚跃起。使滑板浮起，立刻将前脚拉向头部正下方，以踩下去的板头为轴，在上提后脚的同时向脚后跟方向蹬出，使滑板旋转90度。同时，将胸部朝向前行方向，扭转上半身与下半身，目视前行方向。稳定住下压的姿势，向前脚正上方踮脚拉起倒滑豚跳跃。在缓和身体扭转度的同时，滑板复原至身体正下方，着地。

### 将臀部朝向正面下压



水平  
1  
06

# FRONTSIDE TAILPRESS

正向板尾下压

正脚姿势  
主要姿势  
基本部分

背部朝向前行方向，将滑板横过来，踩踏板尾，转体

## 身体负荷置于后脚，踩踏板尾

身体负荷置于滑板中央，双臂垂于胸前，屈膝，放低重心。展开双臂向正上方踮脚站起的同时，利用双脚弹跳跃起。使滑板浮起，胸部朝向前行方向，在扭转上半身的同时，以后脚为轴，将前脚向脚尖的方向蹬出，这样，滑板将转动90度，将重心置于后脚的正上方，踏下板尾，着地。展开双臂保持平衡的同时，转体，保持上提板头的姿势。利用后脚弹跳跃起，复原身体的扭转，着地。此时，如果将上半身向板尾一头扭转，将比较容易保持平衡。

### 将前脚向脚尖方向蹬出

