

## 14

## 探索转弯

探索转弯大小和形状



探索方向(反脚滑行)



探索新地形



我们会在本节课探讨...

通过不同的练习和教学步骤来增加学生对转弯形状、大小和方向的理解，并帮助他们发展这些技巧。我们也会讨论随着学生进步，遇到不同的地形，可以使用这些技巧的地点和时机。

首先，他们要学习如何做出不同的转弯大小和形状(见第6课)，这是滑行的基本技巧，用以探索不同的机压雪道，了解不同情况下使用哪种转弯最为适合。除此之外，引入反脚滑行的技巧可以让学生的滑行变得更多元化，让他们开始探索自由式滑雪和全山自由滑的技巧时有更多的选择。



## 探索转弯大小和形状



### 内容、目的、操作方法

学习如何改变转弯的大小(小型、中型和大型)与形状(开放与闭合)。

在探索新地形时，利用不同的转弯大小和形状可以让我们保持速度、控制速度和选择不同的路线。

#### 转弯大小

- ▶ 使用与中型搓雪转弯相似的动作来做出不同大小的转弯。
- ▶ 现在回顾这个动作: 缓慢地向上引身，把前膝和髋部移向新的转弯，平板后，逐渐屈身，并平衡在新一侧刃上，转动前膝和髋部来令雪板转向，横穿雪坡。
- ▶ 留意每个转弯的时间有多长，试试计算需要多少秒钟来完成整个转弯(通常3-4秒)。
- ▶ 要令转弯变得更小，只需要做出同样的动作组合，但速度更快，如只数到两秒就完成转弯。更多的转动前膝和髋部也会对此有所帮助。
- ▶ 利用同样的动作，但较慢或用较长时间地做出动作，便可以做出大型转弯。(通常5-6秒)
- ▶ 还是做出不同时长的转弯，但把注意力放在双脚下的压力分布上一感觉压力从后跟移动到脚掌中心，再到脚趾肚下然后回到脚掌中心并重复。
- ▶ 渐进地改变转弯的大小，从小型转弯开始，慢慢增加动作的时间或者增加转弯之间的秒数，来慢慢增加转弯大小。(如果地形适合，可以从先做出大型转弯再慢慢减少转弯大小)。

#### 转弯形状

- ▶ 要改变转弯的形状，它的动作与改变转弯大小时的动作相似。转弯愈开放，滑行的速度便愈快。
- ▶ 想想你使用多少时间来做出中型闭合转弯，并想象你在一个时钟上滑雪，要令转弯变得闭合，你把雪板从3点钟转向至9点钟方向，再转回3点钟方向。
- ▶ 要令转弯变得开放，你把雪板在时钟上从4点钟转向到8点钟方向，再回到4点钟方向，以减少雪板横穿滚落线的角度。要做出更开放的转弯，你可以尝试把雪板在5点钟与7点钟之中转动。你会发现，转弯愈开放，滑行的速度便会愈快。
- ▶ 现在，尝试从开放转弯开始，慢慢令转弯变得闭合。
- ▶ 你已经可以做出不同大小和形状的转弯了。现在是时候在不同的地形上配合使用不同的转弯了。看看前面的雪坡，怎样的转弯才是最合适呢？



## 技巧说明

### 垂直运动与横向运动

通过下身做出渐进的屈曲和伸展动作。在后刃转前刃的转弯上，我们需要通过膝关节和髌关节的伸展，把重心移动到雪板上方，然后屈曲踝关节及膝关节来把重心平衡在新刃上。在前刃转后刃的转弯上，通过膝关节和踝关节伸展，把重心移动到雪板上方，然后屈曲膝及髌关节来把重心平衡在新刃上。需要一提的是，前半身会做出独立的横向运动来发起转弯。在不同的转弯大小和形状中，所涉及的垂直运动和横向运动的幅度大致相同，有所不同的是该动作的持续时间。

### 旋转运动

集中运用前膝来做出动作，同时利用髋部至肩部向同一方向作出轻微的旋转动作，帮助雪板转向。小型转弯需要大幅度 and 速度较快的旋转动作，而大型转弯则要求较小幅度但较持久的旋转动作。

### 纵向运动

保持纵向居中站姿，以助身体做出有效的垂直、横向和旋转运动。



## 地点及课堂管理

学员在熟悉的绿道上配合反馈来积累足够的练习里程，能够让他们掌握所需技巧去挑战更有难度的新地形。他们要知道，使用较大型的转弯通常会增加滑行速度，占用雪道的空间也会较大；在坡道较大的地形上，我们需要使用较小型的闭合转弯来控制速度；开放转弯会增加滑行速度，并有用于平缓的地形上滑行。



学员需要注意其他雪道使用者，因为他们的滑行速度将会逐渐增加，并会占用雪坡上更多宽度来滑行；而建立对坡度和雪况的意识亦对他们的发展十分重要。课堂中，学员们的滑行距离将会较长，学员之间的距离亦会变大，因此，指导员要在雪坡旁设立清晰的集合点，在安全的地方集合所有学生。



## 反思

“学员是否明白他们为何要做出不同大小的转弯?”

“学员是否能够利用不同形状和大小的转弯来控制速度?”

“究竟学员能否在不同的地形上使用适当形状和大小的转弯?”



### 经验教学例子:

骑自行车时，如果要拐过一个急弯，我们需要急速地转动手把，然而，如果要拐过一个较缓的弯，我们便需要渐进地转动手把。以类似的方法，我们使用前膝和臀部来驱动雪板转向以做出小型、中型和大型转弯。你也可以将闭合转弯和开放转弯比喻成发夹弯和开放的流线弯道。要拐过发夹弯，你需要用更长时间和更大幅度地转向自行车；而在开放的流线弯道上，作出转向的时间会较短，自行车的前进速度亦会较快。



## 发现及改正

在做出任何改正之前，先衡量学员是否拥有良好与对齐的姿势是十分重要的。

学员在转弯的控制和完成阶段，向弯道内跌倒:

- ▶ 让学员较慢的速度滑行时，保持上身与雪板的横向平衡。
- ▶ 鼓励学员使用下身屈曲来立刃，以保持平衡。
- ▶ 确保学员有足够的前进动能来帮助平衡

学员在转弯的完成阶段时，感觉不稳或雪板颤震:

- ▶ 鼓励学员使用更大幅度和较渐进的屈曲动作来让雪板在完成阶段时保持稳定。例如如果髋部过于屈曲向前刃，则会使得上身在横向上失去平衡。学员可以更大幅度屈曲踝关节和膝关节来为髋关节作出补足，令他们的滑行姿势能够保持横向平衡。

学员未能控制速度:

- ▶ 重温如何有效转动膝部、髋部和肩膀，做出闭合转弯。
- ▶ 讨论和检讨学员能否在地形上使用适当组合的转弯大小和形状。
- ▶ 鼓励学员通过下身做出渐进和平稳的转向，根据转弯的大小和形状持续做出动作。
- ▶ 练习阶梯式滑行，注意要贯穿雪坡完成转向。

## 探索方向(反脚滑行)



### 内容、目的、操作方法

学习反脚滑行(相反方向)与平地旋转360。

反脚滑行是很多自由式技巧的必要条件。反脚滑行亦可以增加自由全山滑时的多变性。

- ▶ 开始利用反脚来斜滑降，注意身体姿势要保持放松和与雪板保持旋转对齐。
- ▶ 在每个方向上尝试回山转弯。先从反脚斜滑降开始，然后轻柔地转动前髋关节、膝关节和肩部来引导雪板回山，直至速度变慢，雪板与雪面贴平。然后，将头部转向雪板的另外一边，慢慢移动髋部到新刃上，转动前膝关节和前髋关节来驱动雪板转向并回山。
- ▶ 在每个方向贯穿雪坡时，重复数次上述转弯，以在雪上留下W型的路线。
- ▶ 将它们变成慢速平地转体360—在每次做出回山转弯后，迅速开始下一个回山转弯来持续旋转。我们需要通过踝部和膝部做出较小幅度的动作，令雪板放平和引导旋转。尝试在不同方向，顺时针或逆时针地做出旋转。
- ▶ 现在，尝试利用反脚进行连续搓雪转弯，使用新领先脚的前踝、膝和髋部来驱动转向，而渐进地转动肩部和头部亦会帮助转弯。引身并将髋部移回雪板上上方可以帮助我们重心平衡在新一侧刃上。另外，看向新的行进方向亦很重要。

(另外的一个方法是使用学习转弯的步骤—先从反脚斜滑降，到反脚阶梯式滑行，到C型转弯和连续转弯)。



### 技巧说明

#### 旋转运动

与正脚的连续转弯一样，旋转运动都应该通过下身产生，注意力集中在新领先脚的膝部。对比下身的旋转，上身和头部可能会先稍作旋转，以帮助旋转对齐和把视线朝向转弯方向。

#### 横向运动

横向运动的幅度是最小的，但足以让雪板换刃和平衡在山上刃上。最重要的，学员必须注意换刃的时机。拧板能够帮助我们有效地发起转弯。

### 垂直运动

垂直运动包括引身以使髋部更容易横穿雪板移动，并在转弯的控制和完成阶段屈身来帮助平衡和控制压力。更重要的是，鼓励学员通过垂直运动将其他运动融合进来。

### 纵向运动

纵向运动包括身体轻微纵向移向前脚来帮助发起转弯，并确保学员的身体与雪板和雪坡垂直。



## 地点及课堂管理

指导员应该使用与进行阶梯式滑行和连续转弯的类地形及课堂管理方法来进行教学，但是，你也可以选择在新手区外的绿道中，较平缓的地方作为练习地点。学员对于反脚滑行的身体协调往往会较弱，因此，我们需要运用简单的练习来增加学员的滑行里程数。另外，教练员应提示学员盲点的存在，因为相比起正脚滑行，学员在使用后刃时，未必能够同样幅度的转动头部，因此，设立视觉标志物引导他们的视线会有帮助。连续做出平地旋转360会令学员感到眩晕。要学习反脚滑行，选择合适的绿道和雪况来进行练习非常重要，令学员感到自如和自信是他们成功的关键。



## ? 反思

“学习反脚滑行是否令学员的跌倒次数增加?”

“在学习反脚滑行中，学员是否感到成就感?”

“我是否鼓励学员稍微利用上身作出更多转动，以帮助他们的身体对齐和帮助他们更容易看向行进方向?”



### 经验教学例子:

学习反脚滑行就如学习用另一只手写字一样，一开始时，你可能会感到不自然和笨拙。要利用手指和姆指做出细微的动作来写字是困难的，这就像在反脚滑行时，要利用踝部和膝部做出细微动作一样。但是，通过练习会让这一过程变得更容易和熟练。



## 发现及改正

反脚滑行的问题跟阶梯式滑行和C型转弯中的问题类似。大部份问题是由不良的姿势或滑雪者没有看向行进方向而引起的。斜滑降是一个很有效的练习方式，让学员找出平衡的站姿，从而确保滑行开始和结束时拥有正确的姿势。

## 探索新地形



### 内容、目的、操作方法

在自然和多变的地形上使用不同大小和形状的转弯。

让学员能够驾驭雪山上更多的地方，增加滑行的适应性和增加滑行方式和路线的选择。

- ▶ 在你们前往坡度较大和较多变的地形上滑行前，首先在绿道上重温如何做出不同大小和形状的转弯。
- ▶ 为了适应坡度较大的雪坡，先使用落叶飘，感受一下你需要增加多少立刃角度使雪板减速和控制速度。集中感受脚底的压力增加和需要增加多少立刃幅度以控制速度。
- ▶ 使用同样的练习，当雪板转向滚落线时，渐进地起身，然后屈身来减速或停住。这会对转弯有帮助。
- ▶ 小型的闭合转弯能够帮助控制速度。我们通过前膝、髋部和肩部作出更快和更强的转向来引导雪板转弯。
- ▶ 在平缓的地形上，开放转弯可以帮助我们保持速度。使用开放转弯时，放松踝和膝关节以保持身体平衡在雪板上方。大型转弯也可以让我们增加速度。
- ▶ 决定在前方的地形上使用哪一种转弯。如要保持相近的速度，根据地形我们应该选择什么样大小和形状的转弯？当雪道变得忙碌时，我们应该使用什么速度滑行？





## 技巧说明

### 垂直和横向运动

在转弯的控制和完成阶段，我们需要增加踝、膝和髋部的屈曲幅度，以应付陡坡上增加的压力。使用较大幅度的垂直运动可以帮助我们做出平衡和渐进的横向运动(成角度站姿)，让我们能够在坡度更大的雪坡上做出适当的立刃。在转弯开始时，利用较短的时间做出垂直和横向动作，便可以帮助我们在陡坡或多变地形上以更早/以更快的速度来发起转弯。保持踝关节放松，可以让滑雪者较容易细微调整他们的动作。

### 旋转运动

配合立刃的幅度、雪坡坡度和滑行速度，如要有效地令雪板转向，我们可能需要通过前腕和前膝做出有力和幅度较大的旋转动作。旋转的动作应该是平稳和渐进的。

### 纵向运动

保持纵向居中站姿，让身体能够作出有效的垂直、横向和旋转运动。





## 地点及课堂管理

在这个阶段，配合反馈来练习增加滑行里程，是进步的关键。如果新的地形上给予学员太大挑战，他们便可能会变得紧张或感到害怕，导致问题的产生。牢记“新地形、旧练习”这个理论。在较简单的地形上，我们未必能够明显地找出学员的滑行问题，但是，新地形往往会令学员滑行中的问题变得明显，因此指导员要随时准备把课堂的重心放在修正问题上。

新地形可能会存在更多风险，同时会有更多的滑雪者，滑行速度也会较快。因此，选择停留的位置应在雪道旁，并能让上面滑下来的人看的到。让团队中的所有学员在停下来之前先把速度减到安全的程度。



## 反思

- “我的学员是否已经准备好挑战更有难度的雪坡?”
- “在多变和坡道较大的蓝道上，我的学员能否控制速度?”



### 环境教学示例:

鼓励学员思考和决定他们需要使用哪种大小的转弯在不同坡道的雪道上保持一致的滑行速度。在平缓的雪坡上，他们可以使用大型或开放转弯，而在坡道较大的雪坡上可以使用小型转弯。你可以使用一些雪堤来帮助他们改变转弯大小，或减慢滑行速度，让学员明白如何有效使用该地形练习。



## 发现及改正

在雪坡较陡斜的部份上，学员的滑行速度太快:

- ▶ 重温如何使用闭合转弯和如何把雪板转向至横穿坡面。
- ▶ 使用搓雪横切，练习在转弯完成时保持适当的横向和纵向平衡。使用这个练习亦可以帮助学员找出在转弯完成阶段所需的立刃幅度。
- ▶ 使用阶梯式滑行练习发起转弯和转向。
- ▶ 拼图式转弯(Jigsaw turns)——即雪板在转弯完成时回山。透过过度完成或过度关闭一个转弯来控制速度。
- ▶ 在雪坡旁设立视觉标志物，作为视线辅助，鼓励学员控制雪板转向横穿坡面。

学员过度减速，或在平缓的坡道上卡刃:

- ▶ 在绿道上重温如何使用开放转弯并在坡道下设置视觉标志物。
- ▶ 与学员讨论在何种雪况下以平板滑行会导致卡刃。
- ▶ 在滚落线滑行时，练习小型滚动换刃(Edge roll)，集中使用踝部来做出动作，同时上身保持放松和平衡。

## 15

## 探索全山自由滑

野雪道滑行入门



被动式吸收



主动式吸收



我们会在本节课探讨...

一些练习和教学步骤，以帮助滑雪者在开始探索野雪道时处理难以预测的地形，包括在雪包和乱雪地形中吸收减震，以及将吸收减震融合进转弯时的技巧。

我们亦会引进SCOPE这个概念。这是一个非常有用的方法去帮助滑雪者审视他们的安全(Safety)、衡量他们的能力(Capabilities)、了解他们的选择(Options)、做好所需的准备(Preparation)和进行滑行(Execution)。学员需要具备良好的用刃意识和拥有使用不同转弯大小和形状的技巧，并能够在进入野雪道前，在不同机压雪道上展示这些技巧。

## 野雪道滑行入门



### 内容、目的、操作方法

介绍如何在野雪道上滑行。

为了发展学员在野雪道滑行的基本意识和技巧，让他们能够安全地滑行。

- ▶ 重温转弯的大小和形状，并集中在中型和小型的闭合转弯上。使用这些转弯时，我们应该保持一个较低的滑行姿势，渐进地做出屈曲动作，并通过下身来驱动雪板转向。
- ▶ 放松踝关节和膝关节来产生较低的立刃角度，可以帮助我们减低滑行速度，让我们在颠簸的地形上滑行时，雪板能够平稳地进行搓雪。
- ▶ 斜滑降滑出机压雪道旁，进入野雪地形。然后，找一个合适和包不太多的地方，让学员做出一个转弯，然后横切回到机压雪道内。在机压雪道的两侧重复数次以上动作。
- ▶ 学员开始在较平缓的野雪道上连续转弯。保持耐力，确保学员在完成转弯后横切一段距离，并在下一个转弯前作出良好的平衡姿势。当学员的信心增加，便可以渐渐减少横切的距离。现在考虑一下你选择的滑降路线，需要多向前看，寻找没有那么多包和乱雪堆，雪况更平坦些的地形，来做出转弯。



### 技巧说明

#### 横向运动

跟据雪况，滑雪者需要使用合适的横向运动，以保持重心平衡在板刃上。集中通过下身作出控板来产生横向运动，同时保持上身平衡在髋部上方。使用较低的立刃角度，让雪板更容易滑过乱雪。

#### 垂直运动

一个较低的站姿可以增加滑雪者的稳定性和平衡。放松踝关节和膝关节，让它们可以伸展和屈曲帮助滑雪者保持双脚压力平均。

#### 旋转运动

滑雪者需要通过前膝、髋和肩部作出平稳和渐进的旋转来驱动雪板在多变的地形上转向。

#### 纵向运动

最好保持一个纵向居中站姿，即使有时候滑雪者会因地形而做出细微的重心调整。滑雪者需要考虑雪况而作出调整。轻微地把重心后移至板尾，能帮助他们在粉雪滑行时增加雪板浮力，或帮助他们在较粘的雪泥上调整动作。但是，如果他们把重心过度后移，便会限制雪板转向。



## 地点及课堂管理

在带领学员进入野雪道之前，指导员先衡量野雪道的状况和学员的能力是非常重要的。指导员可以先在简单的蓝色压雪道上教授必要的技巧。学员第一次进入的野雪道，应该是不太有挑战性的绿色或简单的蓝色野雪道。

在你的脑海中，或如果可能，与整个小组一起进行SCOPE（审视安全、能力、选择、准备和执行各方面）。在进入野雪道之前，向自己或学员发问，是一个很好的方法，帮助你确保各方面的周全。

指导员亦需要思考学员在哪个位置进入和离开雪道、当中的地形和雪况，以及一些潜在的危险。提供学员选择，让他们选择滑行所需的转弯大小和形状，或在需要时横切。如果他们觉得太难，可以选择使用落叶飘滑下雪坡。适度的热身，工作正常的装备，正确的设定，都是进行野雪滑行时有益的准备工作。当你对于上述各方面的准备感到自信，便可以开始滑行了。

## 反思

“我的学员能否在野雪道上控制速度?”

“他们是否可以保持平衡?”

“地形和雪况是否适合学员的滑行水平?”



经验教学例子:

进入野雪道前, 尝试在压雪道旁找寻一些雪况起伏的雪堤, 让学员沿着雪堤斜滑降或使用阶梯式滑行, 同时尝试利用伸展的姿势滑行或屈曲的姿势滑行, 以帮助他们探索出一个较平衡的姿势。在平地上, 你可以先让学员利用伸展的姿势站立并闭上眼睛, 然后你蹲下来摇动他们的雪板。再次尝试同样的练习, 但这次学员利用屈曲的姿势站立。最后, 询问他们哪一种姿势让他们感到更容易平衡。



## 发现及改正

学员对在野雪道上滑行缺乏信心:

- ▶ 使用“跟随我”的方法来帮助学员选择路线。
- ▶ 先在压雪道上重温如何利用渐进的垂直和横向动作来做出不同大小和形状的转弯, 以增加他们的信心。
- ▶ 提供学员一些路线选择, 协助他们避过或处理雪况和障碍物。
- ▶ 寻找较容易的雪道或地形。

学员无法控制速度:

- ▶ 先在机压雪道上重温搓雪斜滑降, 强调踝、膝关节放松来减低立刃角度。然后, 在野雪道上重温同样练习。
- ▶ 设置视觉标志物, 让学员注意视线引导以闭合转弯。
- ▶ 重温转弯大小和形状, 确保你选择的地形和雪道是学员能够驾驭的, 以增加他们的成就感和信心。
- ▶ 鼓励学员闭合前刃转弯和后刃转弯来控制速度。

学员未能管理雪板压力, 导致雪板颤震:

- ▶ 重温如何平稳和渐进地做出屈曲动作—在前刃上, 屈曲踝和髋关节; 在后刃上, 屈曲踝、膝和髋关节。
- ▶ 在机压雪道上, 尝试直滑降, 然后渐进地立刃和轴转雪板, 直至学员能够利用推坡的姿势进行减速。集中练习他们感到颤震的那侧刃上。
- ▶ 减少立刃角度, 并在转弯的控制和完成阶段把目光望向雪道旁。
- ▶ 确保学员在转弯的完成阶段, 身体和雪板保持良好的纵向与旋转对齐。

## 被动式吸收



### 内容、目的、操作方法

利用双腿做出独立的动作，轻柔地吸收起伏和颠簸的地形。

为了在野雪道上保持平衡，让学员能够有能力对探索更多地方。

- ▶ 在绿道上搓雪斜滑降时，尝试轻轻把身体向上和向下移动。试试在不改变立刃角度的情况下，在前刃上屈曲踝和膝关节，及在后刃上屈曲膝和髌关节，同时保持上身稳定。
- ▶ 尝试使用同样的练习，在绿道上做出中型闭合转弯时，轻轻把身体向上和向下移动。上下移动时应该同时并渐进地屈曲和伸展双腿。
- ▶ 在较平缓的雪包地形上，放松踝部和膝部来横切雪坡，然后，在你觉得可以的位置上转弯并利用另一侧刃横切回来。感觉你的腿会随着包的起伏上下移动，同时保持上身稳定对齐。
- ▶ 当雪板滑过雪包时，留意你的双腿如何独立地移动，你会发现你的前腿会先移动，然后才到后腿。我们将这个动作称为独立吸收。（重复练习数次以提高学员的意识。）
- ▶ 当你变得更自如时，渐渐减少横切并开始连续转弯。谨记寻找简单的位置来作出转弯，并在滑行时维持一个较低的站姿及保持踝和膝关节放松。



### 技巧说明

#### 垂直运动和纵向运动

为了保持雪板与雪面的接触，我们需要通过踝、膝和髌关节做出放松和独立的屈曲和伸展动作。相比起在滑雪道上，我们在野雪道上滑行时应该使用一个较低的姿势。当雪况变得粘着，或在雪泥和粉雪上滑行，我们便可能需要使用一些额外的纵向运动。

#### 旋转运动和横向运动

它们与“野雪道滑行入门”中的旋转和横向运动相类似。



### 地点及课堂管理

平缓、起伏并拥有良好雪况的地形是介绍这一技术的理想地点。寻找能够让学员容易滑回机压雪道的出口。评估学员的信心并提供选择，信心不足以作出转弯时，让他们选择利用落叶飘滑下雪坡。在同一条野雪道上练习所得的滑行里程数和反馈将会帮助学员做出更好的决定和路线选择。鼓励学员视线看过雪道，以帮助转向和完成转弯。

## ? 反思

“学员在野雪道上转弯时，能否保持平衡？”

“对学员来说，这条雪道是否太具挑战性？”

“这个地形是够有足够起伏，能够让他们感受双脚的独立动作？”



经验教学例子：

想象你刚刚把旧的山地自行车换成一台新的山地自行车。旧的自行车只有前避震，而新的自行车有强大的前后避震。新自行车骑起来特别棒，你几乎感觉不到地上的起伏。把你的双腿当做你的前后避震，就好像你滑着一块新板子，能够对付最恶劣的地形。



## 发现及改正

学员缺乏屈伸动作，未能在地形改变时吸收压力或做出改变：

- ▶ 鼓励学员通过踝部和膝部做出持续和渐进的垂直动作。
- ▶ 在平地上，鼓励学员探索他们双腿能够做出的屈伸幅度有多大。通过这个练习，可以让你和你的学员更了解他们身体的自然幅度和灵活性。
- ▶ 检查学员雪鞋的硬度，是否对他们造成影响
- ▶ 检查学员的站姿，确保双脚间距不会限制他们垂直运动的幅度。站姿过窄或过宽都会有不利影响。

## 主动式吸收



## 内容、目的、操作方法

在起伏的地形上，利用身体把雪板提起并滑过地形。

目的是为了让学员发展出另一种更有效的技巧来吸收地形起伏。

- ▶ 脱板后以主动站姿站好，抬起前脚，并轻轻从后脚弹跳，前脚先着地，之后后脚再落地。这个动作类似一个不良板尾起跳(Bad Ollie)，即是滑雪者在做出Ollie时先用板头着陆。
- ▶ 尝试穿上雪板做出同样动作，现在想象你正在滑过雪包。
- ▶ 在压雪道上横切时，做出两至三个Bad Ollie，以模拟滑过雪包时所需的动作。转弯并利用另一侧刃作出同一练习。
- ▶ 现在，在较小的雪包上练习，掌握适当的时机，主动提起雪板滑过雪包。保持雪板与雪面的接触。

- ▶ 当信心慢慢增加，便可以尝试把这个动作融合到野雪滑行上。谨记在滑行时，我们仍然要维持较低的立刃角度，并通过膝部、髋部和肩部来驱动雪板做出平稳的转向。



## 技巧说明

### 横向运动

我们需要把髋部和上身平衡在板刃上，以维持一个稳定而强大的横向站姿。通过这个站姿，我们能够维持适中的立刃角度，让雪板抓雪，但同时让雪板能够在转弯时进行搓雪。

### 垂直运动

我们集中通过前膝和髋部做出平顺渐进的旋转动作，并配合时机结合垂直屈曲动作来帮助雪板转向。在滑行时，我们仍然应该使用一个较低的站姿。

### 旋转运动

我们集中通过前膝和臀部做出平稳定渐进的旋转动作，并配合时机结合垂直屈曲动作来帮助雪板转向。在滑行时，我们仍然应该使用一个较低的滑行姿势。

### 纵向运动

主动式吸收通常会带有小量的前后运动，但是，我们应该控制纵向运动的幅度，避免过度把重心移动到板头或板尾上。当双脚的独立吸收动作幅度变得较大时，纵向运动亦会随着增加。



## 地点及课堂管理

要选择最合适的地点，指导员可以使用与练习被动式吸收时类似的颠簸地形开始，并利用相同的课堂管理方法来进行教学。注意学员在练习主动式吸收时可能较容易感到疲累，这是因为他们需要使用更大的能量来做出主动式吸收。指导员需要留意学员是否显示出疲累的迹象。如果学员未曾暖身或感到疲累，指导员应该避免带同他们到起伏的地形上练习，以避免受伤。当学员的技巧提升，便可以带同他们到更有挑战性的地形上练习，例如在人造的波浪道上滑行。当学员熟练掌握动作的时机，动作幅度改善后，便可以增加滑行的速度。

我们不应把主动式吸收视作野雪道滑行的主要方法。我们应该把它配合被动式吸收来在野雪道上滑行。让学员注意他们滑行时双腿产生的独立力量。如果独立动作的力量过大，有可能导致问题或跌倒。



## ? 反思

“在进入野雪道前，究竟学员能否做出Bad Ollie的动作?”

“当我向学员介绍如何主动吸收雪包和起伏的地形时，他们是否理解我的解释?”



环境教学示例:

在机压雪道上放置一些雪球，让学员尝试利用Bad Ollie滑过雪球。这可以帮助他们模拟在连续的雪包上掌握动作的时机。可以的话，你亦可以把雪堆成一些更大的雪堆，以训练他们做出更大幅度 and 力量的动作。



## 发现及改正

学生未能掌握主动式吸收的动作时机和未能配合地形做出动作:

- ▶ 让学员练习Ollies, Nollies 和Bad Ollies。
- ▶ 寻找雪包之间距离较大的地点进行练习，以训练学员掌握动作的时机。
- ▶ 尝试使用Bad Ollie在雪包前预先做出跳跃的动作，或使用“跟随我”这个方法。
- ▶ 利用长距离的横切来贯穿数个连续的雪包，以训练学员连续做出动作。
- ▶ 鼓励学员配合口头发声音来掌握动作的时机，例如在滑行时数数字、唱歌或哼歌。

## 16

## 探索刻滑技巧

刻滑技巧入门



提早换刃



发展刻滑技巧



我们会在本节课探讨...

有关刻滑(或称为立刃转弯)的入门练习和概念。这些练习主要是针对仍然处于探索阶段的中级滑雪者。当我们把这些练习串连起来,便会构成一个刻滑入门的详尽教学步骤。学习刻滑可以让滑雪者有多种滑行选择。我们可以把这些练习串连起来,以构成一个详尽的教学步骤,或者使用独立的练习来训练滑行的某种技巧。

刻滑是指雪板通过足够的立刃使板刃得以抓雪,并在减少搓雪的情况下切穿雪面,利用雪板的侧切来滑出转弯形状(见第6课 - 转弯类型)。学员在学习刻滑前,需能够做出不同形状和大小的转弯。

## 刻滑技巧入门



### 内容、目的、操作方法

介绍如何在转弯的下半部份进行刻滑。

目的是让学员从滚落线开始到横穿雪坡刻滑时，增加他们的用刃意识和发展出更有效的立刃动作，让他们感受雪板维持长时间立刃，并训练他们控制板刃压力的能力。

- ▶ 在静态练习中，让学员单脚穿板，通过下身屈曲(成角度站姿)来感受雪板的立刃角度。带着雪板往一个方向行走，并在雪上留下一条幼细的弧线。这就是雪板的侧切所产生的作用。
- ▶ 立刃横切—使用居中站姿，从雪坡的一边斜滑降到另一边的视觉标志物上。开始时先使用搓雪横切，让雪板滑向视觉标志物。当速度慢慢增加时，在前刃上通过踝部和膝部，或在后刃上通过膝部和髌部的屈曲来增加雪板的立刃角度，同时保持最少量的搓雪横切雪坡。
- ▶ 让侧切慢慢引导雪板回山停住。重复数次，直至学员感到自如并可以一直维持立刃横切整个雪坡。

现在便可以逐渐从横切转变成利用更高的立刃来做出一连串的更深层用的弧线轨迹，并慢慢增加速度。

- ▶ 在每一条弧线上，当速度提升时，学员需要渐进地屈曲身体来走完整条弧线，注意保持身体的良好成角度站姿。最后，通过渐进的立刃和施压来完成整个弧线。

当学员感觉自如时，他们可以增加雪板在滚落线的时间，以增加他们在滑出弧线时的速度。我们可以通过全身向前进方向做出渐进的旋转动作，把弧线

- ▶ 变成一个走刃型弧线，把板头轻轻指回山上。这个练习可加强在转弯完成阶段的转向控制。把这些走刃型弧线连起来，去掉掉轻微回山转向部分，注意保持从滚落线到完成转弯整个过程都走刃完成。



## 技巧说明

### 横向与垂直运动

在整个练习中，我们的重心应该保持在山上刃上方。要做出一个刻滑转弯，垂直运动和横向运动需要良好地配合。透过屈曲踝、膝和髋关节，让身体做出成角度的姿势，可以帮助我们增加立刃角度和在滑行时保持稳定。后刃的反弓姿势主要是通过屈曲膝和髋关节所产生的，但是，利用踝关节做出背屈的动作，把脚尖轻轻在雪鞋中抬起，亦会对动作有帮助；而前刃的成角度站姿主要是通过屈曲踝和膝关节，并渐渐把膝部压向前刃而产生的，在这里，保持踝关节的背屈状态也是至关重要的。髋部需要保持少量屈曲，以确保我们能够保持主动站姿。

### 旋转运动

在这个教学步骤的后半部分，鼓励学员利用全身作出渐进的转向并看向行进方向。

### 纵向运动

学员应该在雪板的侧切上保持居中。

## 地点和课堂管理

先在地面上进行静态练习，然后，在学员能够自如转弯，而且不需要太依赖搓雪来减速的雪道上进行其他练习。确保进行练习的机压雪道有足够的宽度做出中型至大型的转弯。谨记雪况也是影响练习效果的一个重大因素。



由于所有练习都会横贯雪道进行，因此安全非常重要。指导员必须留意并提醒学生小心雪道上的其他使用者。考虑在课堂中同时有左脚在前和右脚在前的学生，指导员展示动作时，必须示范利用前刃和后刃做出动作。一旦学生完成第一次练习，就可以在雪道下方指定一个集合点，让他们继续自己练习。此教学步骤需要经过几次滑降才能完成全部练习内容。

## 反思

- “我的学员是否明白雪板侧切的作用?”
- “他们能否在前刃和后刃上维持立刃?”
- “他们能否高效的融合垂直和横向运动?”



### 经验教学例子:

对于这个水平的学员来说，我们可以使用日常中使用的餐刀来与刻滑作对比。与学员讨论他们会如何用餐刀把牛油涂在面包上，而不弄破面包。然后，讨论如何用餐刀把奶酪切成小片放在面包上。现在，你们就可以对比出搓雪转弯和刻滑转弯的不同之处了。



## 发现及改正

学员对维持较高的立刃角度感到困难:

- ▶ 检查学员的雪鞋和固定器是否合适。
- ▶ 检查固定器的横向位置。如果学员的固定器较靠近后刃，他们的重心就会较容易落在后刃上，令他们更难在前刃上作出立刃。
- ▶ 确保学员固定器有足够的靠背前倾。
- ▶ 当滑行的速度增加时，鼓励学员把重心移向弯道内。
- ▶ 确保学员在后刃上不会过度屈曲臀部。鼓励他们把上身平衡在臀部上方。
- ▶ 在前刃上，让学员感受小腿前方的压力持续增加，并把臀部平衡在前刃上方。

学员向弯道内失去平衡:

- ▶ 重温前刃和后刃上的站姿，强调平衡在两侧刃时，会感受到的感觉。
- ▶ 在前刃上，确保他们屈曲踝部和膝部，保持上身直立，以稳定身体在雪板上。
- ▶ 在后刃上，确保学员不会在转弯早期过度屈曲膝部和臀部，让他们在转弯的后期、压力增加时，有更大的空间作出垂直动作来处理压力。

## 提早换刃



### 内容、目的、操作方法

通过刻滑入门的练习，我们现在能够从滚落线开始增加立刃角度，直至转弯完成。现在，我们集中练习在转弯的早期做出较高的立刃角度。

目的是让学员掌握在转弯的较早阶段换刃，帮助他们在刻滑或其他滑行时控制速度。

- ▶ 在坡道非常小的平缓地形上如连接道上，介绍滚动换刃(Edge roll)。要做出这个动作，我们需要使用非常开放的转弯形状，下半身放松同时使用踝部从一侧刃滚动到另一侧刃上，做这个练习注意避免产生轴转，并保持上半身稳定。
- ▶ 静态时，向学员展示在刻滑中如何做出早期换刃的动作，能在开始滑行前，让他们对这个动作更了解。换刃的时机应该发生在雪板进入滚落线前，滑雪者的身体会在这时作出最大伸展。
- ▶ 连续做出数个大型的闭合立刃转弯，并在转弯之间利用横切来为下个转弯作出准备。重点是将重心提前转入下一个转弯上，并在雪板进入滚落线前换刃。如果速度变得太快并难以控制，可以在横切时减少立刃角度并透过搓雪来减速。
- ▶ 当学员变得自如时，讨论屈曲和伸展动作的时机。换刃时，注意把髋部提起并移至另一侧刃上方，然后在整个控制和完成阶段渐进地做出屈曲动作。
- ▶ 当学员渐渐对早期换刃感到熟练时，便可以尝试在滚落线做出滚动换刃的动作，或使用J型转弯来实验换刃的时机，并实验如何使用最小量的旋转动作，在雪板上来回横向移动身体。在这些练习中，试着在横跨滚落线时，滚动板刃到山下刃上，保持较短时间即可，然后再回到山上刃。取决于雪坡有多宽，我们可以重复动作数次，直至学员们能够完整地做出刻滑转弯。要让动作更容易成功，通过小腿在雪板上来回移动是关键。





## 技巧说明

### 横向运动和垂直运动

进行这个练习时，施加到滑雪者身上的作用力变大，我们需要使用更大的垂直动作幅度来控制增加的压力。我们需要渐进地屈曲踝、膝和髋关节，增加成角度站姿的幅度，以帮助雪板立刃和保持稳定。滑雪者的重心需要横向地移动到新的转弯上。鼓励学员利用下身轻柔地做出横向动作，能够帮助他们在提早换刃的同时保持平衡。在后刃和前刃上，保持踝关节背屈都是很重要的。

### 旋转运动

就如刻滑入门中所使用的练习一样，渐进地全身旋转，同时望向行进方向，都可以帮助我们持续控制雪板转向完成转弯。

### 纵向运动

在所有练习中，我们都应该保持居中站姿。



## 地点和课堂管理

教学的地点应该与学员的能力相符。我们通常可以利用与刻滑入门中所做的练习的同样地点来进行教学，但是一个更平缓的雪道更适合进行滚动换刃的练习。教学时，谨记雪况仍会是一个很大的影响。

如之前所做的刻滑练习一样，你必须确保学员在开始贯穿雪道滑行前，留意雪道上方的情况。让他们了解在什么情况下才适合进行刻滑，并强调注意后刃转弯上的盲点，因为这是最容易发生相撞的情况。要记得，我们仍然会在一些情况下使用搓雪转弯。检查学员固定器的靠背前倾，可以帮助立刃，尤其是在后刃上。确保学员有足够的信心，并明白他们需要速度产生更大的立刃角度。学员可以通过前面的练习，如立刃走弧线和立刃J型转弯来建立信心。雪板弯曲变形的幅度愈大、立刃愈多，转弯的半径便愈小。



## 反思

“我的学员是否对做出早期换刃时所需的速度有足够的信心？”  
“他们在发起转弯时，会否仍然做出转板和拧板的动作？”



### 经验教学例子:

利用学员留在雪上的滑行路线，对他们的立刃角度和换刃时机提供即时反馈。较宽的路线显示学员在滑行时搓雪，而较窄的路线显示他们在滑行时做了出较强的立刃。鼓励学员聆听雪板抓雪的声音 - 刻滑会较搓雪滑行安静。你可以使用天然的地形来让学员感受早期换刃—让学员在利用山下刃滑过雪堤(Bank)或侧坡(Side hill)，然后，你就可以向他们解释早期换刃的概念，并鼓励他们在雪板横过雪坡时，在进入滚落线前，做出早期换刃。



## 发现及改正

学生未能控制速度，或对把转弯闭合起来感到困难:

- ▶ 重温转弯形状，并重新考虑教学地点。
- ▶ 鼓励学员完成整个前刃和后刃转弯，并感受雪板如何减速，才开始思考下一个转弯的动作。
- ▶ 确保学员在每个转弯的完成阶段视线看过雪坡，看向侧面。
- ▶ 重温如何做出屈曲的动作，以及它如何与雪板侧切相互作用来影响转弯形状。
- ▶ 鼓励学员在滑行时保持机动，持续做出垂直运动和横向运动。

学员在发起转弯时产生轴转:

- ▶ 重温如何配合垂直和横向动作来帮助他们提早换刃。
- ▶ 在雪板进入滚落线前，把臀部平衡在山下刃的上方。
- ▶ 学员转到山下刃时，先让雪板横切雪坡滑行一小段，然后才使用雪板侧切，带动雪板转至滚落线。

做出早期换刃时，学员上身横向动作过大，导致身体往前刃倾倒:

- ▶ 重温如何使用不同的身体部份来产生横向运动。
- ▶ 鼓励学员通过将髋部和膝部横向移过雪板来进行换刃。
- ▶ 保持头部抬起，维持视线水平。
- ▶ 鼓励学员较早但温和地向前刃施压，感受小腿胫部与鞋舌接触。

## 发展刻滑技巧



### 内容、目的、操作方法

运用的各种练习和任务，让学员对中级刻滑技巧进行探索及改善动作。

目的是改善动作的幅度和时机、改善刻滑时的身体平衡，及在滑行速度提升时，加强学员的信心。

我们可以使用以下练习发展刻滑技巧...

#### 跳跃式换刃:

- ▶ 开始时，在刻滑转弯之间横切，并在横切时上下弹动。注意前刃和后刃上的姿势分别。
- ▶ 当学员感到自如时，便可以在上下弹动时跳起，并以同一侧刃着陆。
- ▶ 把上下弹动的动作加入到转弯之中。当学员感到自如后，便可以在转弯中加上跳跃的动作。然后，减少横切距离，做出连续转弯。注意，如果在跳跃时使用太低的立刃角度落地，便可能产生搓雪。当时机掌握得准确，换刃应该会在空中发生。

#### 炫板底转弯(Flasher turns):

- ▶ 尝试在换刃时，把板底向坡上显示出来。这个练习可以令学员在换刃时更迅速和更具侵略性。
- ▶ 把学员分成两人一组，轮流站在互相的上方，观察对方滑行时可以显示出多少板底。
- ▶ 要令练习变得更有挑战性，你可以选择坡度更陡的地形，或让学员尝试在整个练习中保持纯刻滑。确保学员具备足够的滑行速度来进行这个练习，避免失去平衡以及防止他们往弯内跌倒。

#### 刻滑时后手抓前刃:

- ▶ 在刻滑时做出后手抓前刃的动作 (Indy grab)，可以改善学员在后刃上的垂直幅度。让他们慢慢把后手向前伸，直至能够抓着前刃。
- ▶ 当学员的垂直幅度慢慢增加，便可以尝试在整个转弯的后半部分做出抓板动作。他们可以通过屈曲膝部，把后肩移到与后膝水平(或接近水平)的位置上。





## 技巧说明

### 横向运动和垂直运动

上述的所有练习均需要快速而准确的横向动作。如果要在刻滑时做出后手抓前刃，垂直动作的所需幅度便更大。

### 纵向运动和旋转运动

与普通的刻滑转弯中的纵向和旋转运动一样。



## 地点和课堂管理

我们应该使用这些练习来帮助学员完善中级刻滑技巧。宽阔的绿色和蓝色机压雪道是最适合的练习地点。让你的学员使用较长的距离来练习，甚至在一些练习上，使用整条雪道滑行。把学员分成两人一组，可以帮助你管理课堂。

为发展学员的刻滑技巧，挑战他们能够多快速地进行跳跃换刃、能够在转弯时多早向山上炫出板底，或能够维持抓板动作多长时间。



## ? 反思

“我的学员是否有足够的力量来增加垂直动作的幅度，作出抓板刻滑？”  
“他们是否有足够的力量做出跳跃转刃？”



经验教学例子：

你现在身处于印第安纳·琼斯(Indiana Jones)的电影内，在你的前方，有一个荒废了的采矿场，一条路轨沿着采矿场而下。你坐在一个小采矿车上，当采矿车转弯时，你需要把身体倾向两旁的车轮上，以防掉出路轨外。你看到前方的一个弯道上，一边路轨不见了，于是你操作采矿车弹起落在另一侧轨道上，轻轻把身体倾向在该侧车轮。但是，在下个弯道，路轨又发生同样的事情，因此你需要再次把采矿车弹起倾向另一边的路轨上。



## 发现与改正

学员在后刃转弯的控制和完成阶段时，雪板打滑：

- ▶ 检查固定器背板的前倾角度。
- ▶ 两膝的垂直动作平均，并轻轻提起脚尖。
- ▶ 让学员留意雪板的立刃速度，并尝试配合垂直和横向动作，渐进地产生立刃。
- ▶ 确保学员纵向居中，让他们能够向整条雪板侧切施压，令雪板在转弯的控制和完成阶段抓雪。

学员在尝试跳跃换刃时未能从原地跳起：

- ▶ 确保学员通过立刃产生一个稳固的平台进行跳跃。立刃的角度应该是中等的，如果立刃角度太高，身体便难以在雪板上做出动作。如果立刃角度太低，在跳跃时雪板便会容易滑走。
- ▶ 保持上身稳定，并以双腿做出弹动或跳跃的动作。
- ▶ 利用双腿作出跳跃，并在空中轻轻收腿。

学员未能在抓板刻滑时抓住前刃：

- ▶ 尝试增加膝关节的垂直动作幅度，并同时屈曲髁关节来保持平衡，把臀部保持在靠近板刃的位置上，并尝试把后臀的三头肌移向后膝旁。

## 17

## 探索自由式滑雪

板尾起跳

板头**180**粘跳和反脚板  
头**180**粘跳外转**180**内转**180**

滑雪公园入门



跳跃入门

杆形道具、  
箱形道具入门

我们会在本节课探讨...

在滑雪公园内外使用的各种花式技巧，让学员探索自由式滑雪。我们亦会介绍滑雪公园的安全守则和能够帮助解构花式技巧的**ATTL**模式。

自由式滑雪通常是人们学习单板滑雪的一个主要的原因。请记住，即使自由式滑雪是非常流行的，但它并不适合所有人。留意学员是否对这方面有兴趣，如果他们对自由式滑雪感到不自在，便不要强行怂勇他们向这方面发展。本节课所介绍的技巧，是全能的自由式滑雪者所需的基本技巧。学生要在学习这些技巧之前，已经掌握转弯大小和转弯形状的技巧。在某些技巧动作上，学员需要使用平板滑行和反脚滑行，以进行接近，起跳和着陆。

## 板尾起跳 (OLLIES)



### 内容、目的、操作方法

Ollie 是一个受控的跳跃。滑雪者使用板尾起跳，然后以平板落地。

Ollie 令滑雪者能够从自然道具或平地上跳起，并让他们在进入滑雪公园前进行跳跃练习。

- ▶ 在平地上，先保持一个稳固的居中站姿，然后把髋部移向板尾，同时提起前脚来做出板头离地滑行(Wheelie)的动作。做出动作时，保持肩部与地面平行。这有助我们增加板尾的压力。
- ▶ 在原地上，双脚跳起。利用平板起跳和落地。
- ▶ 现在把两个动作结合起来，利用雪板板尾的弹力起跳，把双膝均等收向空中，然后保持重心居中，双脚落地。保持眼望前方以帮助平衡。
- ▶ 在平缓的地形，利用较慢的滑行速度来分别练习跳起和板头离地滑行。
- ▶ 在较慢的滑行速度下，结合两个动作(就如静态练习一样)，来做出完整的Ollie动作。(在这里，把注意力集中在动作的时机，而非强度。)
- ▶ 当学员变得熟练时，便可以增加滑行速度和寻找平缓的坡道继续练习。
- ▶ 要继续发展这个技巧，学员可以增加动作的力量和幅度，做出更高的Ollie。



### 技巧说明

#### 纵向运动

学员应该利用雪板的弹性做出Ollie。他们可以尝试把重心转移到板尾上，或把重心下的雪板向前推移来做出Ollie。板尾的弹性和回弹可以帮助我们增加跳起的高度。着地时，重心回到雪板的中心。

#### 垂直运动

学员能够展示出越大幅度的垂直动作，便能够做出越强大的Ollie。开始时，滑雪者需要放松踝、膝和髋关节，然后强力地作出伸展，把雪板提起到空中。在空中时，膝部往重心方向屈缩，以增加稳定性。在落地时，先延伸双腿然后屈曲踝、膝和髋关节进行落地缓冲。

### 横向运动

学员最好使用一个横向居中的站姿来作出起跳，以保持稳定。学员亦可能会感觉到，轻微向前刃施压会有助于起跳和落地。在这里，他们会通过踝关节做出更大的动作幅度来增加跳起的力量。

### 旋转运动

旋转运动应该保持中性。为保持稳定，学员的身体不应该有任何旋转动作。



## 地点和课堂管理

我们可以在人流较少的平地上开始练习，然后，移到平缓的雪坡上发展技巧。选择的地点应该是学员能够平板直滑几秒钟而不会令速度增加太多，这样就可以让他们有更多时间做出所需的动作，而不会太快感到恐惧。而且，选择人流较少的地点，让学员感到他们有足够的空间进行练习。

如果课堂的人数较多，便要确保学员更小心周围的情况，小心与组内其他学员碰撞。在课堂中，学员很容易便把注意力放在自己身上，当滑行的速度慢慢提升时，便很容易贴近前方的学员，最后只剩下很少空间进行减速。



## 反思

“我选择的练习地形是否足够平缓，能让练习更容易成功，建立学员的信心?”

“在滑行前，学员是否能够先在地面上做出Ollie?”

“学员是否有足够的力量把雪板弯曲变形，并把它弹往空中?”



### 经验教学例子:

你的学员懂得打鼓，他们能够把脚下的压力联想成低音鼓做出的节拍。教授Ollie时，让他们想象他们的双脚分别踩着低音鼓的踏板。为了帮助他们掌握动作的时机，你解释他们要先放开前脚的踏板，再到后脚的踏板，然后同时平均地把双脚放回踏板上，来做出一个节拍。如果他们把双脚放下时，做出了两个节拍，即是代表他们双脚落在踏板上的时间不同。



## 发现和改正

学员利用了双脚同时起跳:

- ▶ 解释并练习如何先把前脚提起，从板尾上跳起。
- ▶ 让学员对纵向动作幅度进行探索，和探讨该动作所产生的效果。学员往往会惊讶，他们需要作出更大的纵向动作才能重心移向板尾。
- ▶ 确保你的练习地点，让学员平板滑降时，不会增加太多速度。
- ▶ 使用较小的动作幅度来开始，当动作的时机慢慢改善时，便可以增加力量和幅度。

学员不断利用板头落地:

- ▶ 注意释放Ollie的时机。当学员太迟释放后腿做出弹跳，便很容易把重心投放到板头上。
- ▶ 让学员练习板头离地滑行(Wheelie)，了解雪板在何时做出回弹。当学员理解这个概念，他们就会开始明白，他们应该在雪板回弹前释放后腿。

## 板头180粘跳和反脚板头180粘跳 (NOSE ROLLS)



### 内容、目的、操作方法

利用正脚或反脚做出板头180度旋转(Nose rolls)的动作。

目的是为了增强滑雪者的平衡，让他们尝试把身体沿雪板纵向移动，并发展其他压板的花式技巧如平花粘跳(Butters)或在箱形道具上的压板技巧(Presses)。

- ▶ 在平地上，臀部沿雪板的纵向长度移动，先压向板头，再压向板尾。确保学员能够在静态练习时做出和保持压板头的动作。
- ▶ 使用回山转弯(Back up turns)的教学步骤，指导学员如何做出所需的转体动作，轴转雪板180度。(先从外转开始，让学员能够看向前进方向。从后刃开始动作，然后以前刃完成动作。见第14课 - 探索转弯)
- ▶ 要做出整个Nose roll的动作，我们要先从居中的站姿开始，然后引导板头进入滚落线。当达到舒适的速度时，利用回山转弯把雪板转向至后刃上。
- ▶ 当板头指向山上，板底贴着雪面时(这时的速度应该是最低或者是零)，把臀部移至前脚上并拉起后脚，从雪面上抬起雪板。(使用静态练习中压板头的动作)。然后，释放板头的压力，将臀部移向新刃上，最后利用反脚滑走。
- ▶ 经过练习后，学员便可以减少雪板转向回山的幅度，并能够在臀部移向板头时，在空中旋转板尾。确保学员在转动身体同时，把臀部平稳地移向板头，以揉合压板和旋转的动作。
- ▶ 当动作变得熟练后，学员便可以在横切时使用更大的力量，把臀部移向板头，并转动身体令雪板作出旋转。这可以帮助我们在横切时并减少雪板回山的情况下做出这个花式技巧。
- ▶ 我们可以利用正脚或反脚，通过轴转板头或板尾(反脚的板头)来做出这个技巧。学员亦可以继续发展出其他技巧，包括低速旋转、Nollies(板头起跳)和结合正脚与反脚的Nose rolls来做出360度的转体。





## 技巧说明

### 纵向运动

纵向运动是练习的重点。我们把重心移向板头上，使雪板弯曲，让雪板围绕前脚下的转轴旋转，然后，把压力放回雪板中心来完成整个动作。注意雪板的硬度会大大影响动作的结果。在我们提供反馈时，应该考虑到这一点。

### 旋转运动

为了产生动作所需的旋转动能，我们需要通过髋部、双腿和上身作出强而有力的旋转动作。使用身体做出预摆(pre-wind)的动作，能够帮助我们储存能量，最后释放能量做出花式技巧。

### 垂直运动

垂直动作能够帮助我们从板刃上释放纵向和旋转动作。当雪板板头或板尾落地时，我们需要屈曲下半身来做缓冲。

### 横向运动

换刃时，利用横向动作把身体从雪板上来回移动，是保持平衡的关键。



## 地点和课堂管理

只要学员对你所选择的地点感到舒适，宽阔的绿道或简单的蓝道都是适合进行Nose rolls教学的。你可以检查学员是否能够在所选的地点上做出Ollie和控制速度地做出反脚横切，以检查他们是否具备最基本的反脚滑行能力。鼓励学员从后刃外转至前刃上。这种旋转方向会较容易，因为在做出动作时，雪板的板尾是朝山下转动的，而我们压住的板头是向山上转的，可以避免板刃卡雪。

这个教学步骤需要学员利用后刃横切一段距离，因此，我们应该选择人流较少的地方进行教学，并提醒学员注意盲点。如果课堂的学员较多，我们可以把学员们分成两人一组。提醒他们在练习时，互相注意对方的位置。



## 反思

“我的学员是否能够反脚滑行，或在做出回山转弯时的反脚部分显示出信心?”  
“在做出整个技巧动作前，学员是否能够在静止时，使用动作令雪板弯曲变形?”



### 经验教学例子:

你的学员喜欢拳击。你把Nose roll与回旋踢连系起来。你解释他们做出回旋踢时，会先做出预备旋转的动作来储存力量。然后，释放力量，单脚平衡地做出踢腿的动作。在踢腿后，他们的整个身体会接着旋转。在完成整个动作后，他们应该会使用不自然的姿势站着一根据个人的不同，站在正架(左脚在前)或反架(右脚在前)的拳击姿势上。他们也可以先从不自然的拳击姿势开始，做出动作后回到自然的拳击姿势上。



## 发现和改正

在做出Nose rolls 后反脚Nose rolls 时，不能完成整个180度的旋转:

- ▶ 练习平稳地揉合纵向和旋转运动。
- ▶ 鼓励学员在横切时，让雪板更多转向回山，再做出动作。这样，使用雪板侧切和自然转向能够帮助雪板旋转。
- ▶ 介绍/重温如何利用预摆(pre-wind)的动作，来帮助他们储存旋转的力量，准备做出动作。

学员使用了反向旋转(Counter rotation)来完成整个Nose roll:

- ▶ 注意在做出预摆动作时，把前手移到后膝旁。
- ▶ 鼓励学员使用核心力量做出旋转。
- ▶ 使用垂直运动来帮助揉合其他运动。

## 外转180



## 内容、目的、操作方法

一个空中转体半周的动作。在转体时，身体的正面朝向滑行方向。对于右脚前的滑雪者来说，这是一个顺时针的转体动作，而对左脚前的滑雪者来说，这是一个逆时针的转体动作。

由于学员通常能够一直望向行进方向，因此外转180通常是最容易的转体技巧。这个技巧亦是所有外转转体技巧的基础。

- ▶ 脱板，并在平地上解释外转和内转的分别，然后让学员尝试做出外转180。外转代表在转体开始时，滑雪者把前胸和身体朝向滑行方向。让学员尝试使用正脚和反脚来做出动作。先跳起，转体180度并收腿，最后双脚在起跳的同一位置上落地。学员可以使用预摆动动作来进行帮助，让他们先利用上身作出反方向的转动以储存能量，然后在跳跃时把能量释放。保持头部抬起能有助平衡，并想象如何在完成动作后滑走。
- ▶ 横切雪坡时伸展膝关节和髋关节，练习从后刃上跳起。利用反脚横切做出同样的动作，以练习反脚落地。
- ▶ 练习搓雪180。在后刃上，使用舒适的速度横切，预摆并释放转体动作，肩部和髋部朝坡上转动，把身体和雪板转向180度，然后使用前刃滑走。我们亦可以使用回山转弯的步骤来进行教学。(见第14课 - 探索转弯)。在后刃的横切在后刃的横切上，尝试同时使用双腿跳起。然后，加上预摆和搓雪180的动作。接着，练习从反脚的前刃横切上跳起，以练习起跳、转体和落地。
- ▶ 要做出整个转体180，学员需要在后刃横切时，把跳跃和旋转的动作结合，并使用预摆的力量来做出转体。开始时，使用较慢的速度滑行，让学员增加信心，然后慢慢增加速度。在每次尝试中，使用较强的立刃，以产生一个平台让我们做出动作。
- ▶ 当学员能够开始揉合所有动作时，便可以让他们利用后刃从一些自然的地形上，如雪堤、连络道或雪包上跳起，让他们有更多时间在空中做出转体180。



## 技巧说明

### 旋转运动

我们利用肩膀和手臂引导转体。在空中时，下身紧接跟随旋转，越过上身落地。在整个过程之中，头部都会保持在同一个位置上。

### 垂直运动

注重踝部、膝部、髋部和脊柱下部的屈伸动作，来做出起跳以及在空中收腿。同时也需要使用到屈伸动作来进行落地缓冲。



### 横向运动

跟据个人的喜好，从前刃或后刃起跳。使用后刃起跳能够让学员更自然地做出旋转动作，但是，使用前刃起跳能够让我们运用到踝关节增加跳跃的高度。落地时落到与起跳时相反的刃会让卡刃的可能性降到最低。

### 纵向运动

一个居中的站姿对双脚起跳和落地起到至关重要的作用。已经能够做出Ollie的学员可能会觉得压向板头起跳较容易，但是在这个动作上，我们并不需要压向板头作起跳。



## 地点及课堂管理

从平地上使用静态练习开始，然后，跟据学员的程度，进入较容易的蓝道或绿道上进行练习。进行外转180的教学步骤时，注意学员会花较长时间在后刃横切上，因此，让他们更留意四周的环境和人流，并提醒他们常常查看盲点。如果你要指导利用前刃起跳做出外转180，便需要教导他们如何避免卡刃。



## 反思

“我的学员能够在横穿滚落线时，维持足够的滑行速度，以保持一个起跳平台？”  
“学员能否顺畅地结合垂直和旋转运动，做出预摆动动作和转体180？”



### 经验教学例子：

学员可能会比较难从后刃上跳起，你可以指导他们利用起伏的雪况起跳。在下午时，我们会比较容易找到这种雪况，而且雪道上会开始出现雪包和交接边缘。重点是你指导学员如何寻找它们。



## 发现和改正

学员对从后刃上起跳感到困难：

- ▶ 重点在于靠膝部做出垂直动作，同时把脚尖从雪鞋中抬起。
- ▶ 确保学员在横切时产生立刃，但先不要跳起。立刃横切在这个练习上非常有用。
- ▶ 确保学员的臀部不会过度屈曲。

学员难以流畅地做出整个转体动作：

- ▶ 在平地上重温跳跃和转体的动作，并练习使用全身旋转。
- ▶ 注重释放预摆力量的时机。最理想的时机，是当肩膀刚刚经过与板头旋转对齐的位置。
- ▶ 确保学员能有效地使用预摆的动作，而不是纯粹转动双臂。注意他们的髋部和核心，以分析他们在预摆中使用了多少旋转力量。

## 内转180



### 内容、目的、操作方法

一个空中转体半周的动作。转体时，背部会朝向滑行方向。对于右前的滑雪者，这是一个逆时针的转体动作，而对于左前的滑雪者，这是一个顺时针的转体动作。

内转180是每个热衷于自由式滑雪者的必会技巧。在空中把背部转向滑行方向，这本身就是个特别刺激的事儿。内转180是所有内转转体技巧的基础。

- ▶ 脱板，在平地上解释外转和内转转体的分别，然后让学员尝试做出内转180。内转即是在转体开始时，我们把背部转向滑行方向的一个动作。尝试使用正脚和反脚做出动作。先跳起，转体180度并收腿，最后双脚在起跳的同一位置上落地。学员可以使用预摆动动作，先把上身向反方向转动来帮助转体。在整个转体过程中，向接近路线和起跳点回看，可以帮助他们平衡，避免过度旋转发生。
- ▶ 在平地上，穿板做出动作。学员可以使用上身来协助转体。如果未能在这个阶段做出整个180度转体，亦不要气馁。
- ▶ 到人流较少的雪道上横穿时，练习伸展踝、膝和髋关节，从前刃上跳起。利用反脚做出同样练习，让学员练习以反脚落地。继续做出同样的反脚练习，并在安全的情况下训练学员在跳起时望向相反的方向。
- ▶ 使用回山转弯的教学步骤(见第14课)，指导学员所需的旋转技巧，把雪板转向180度，包括预摆动动作和时机。
- ▶ 在做出整个转体180，学员必须以居中的站姿开始，然后引导板头进入滚落线。当学员达到舒适的滑行速度，便可以使用回山转弯把雪板转到前刃上（使用回山转）
- ▶ 当板头指回山上(这个时候，前刃的立刃角度会很低，而且速度会很低或者是零)，双脚同时起跳并收腿，然后利用另一侧刃落地，反脚滑走。落地时，望向起跳的位置来帮助平衡和避免过度旋转。
- ▶ 通过练习，减少回山的幅度，并在较早时起跳，能够让雪板在空中做出更大的旋转。(这会需要结合起跳和旋转)。
- ▶ 当学员对动作感到自如，便可以在前刃横切时，预摆后作出起跳和转体。这能够帮作他们在横切时并使用回山最少的情况下，做出转体动作。
- ▶ 当所有动作开始融合，让学员利用前刃从自然的地形，如雪堤、连络道或雪包上起跳，让他们有更多时间在空中来做出转体180。



## 技巧说明

### 旋转运动

转体动作是利用肩膀带动的。起跳后，下身随着旋转，越过上身落地。在整个转体过程中，向下望及望回起跳的位置，可以避免过度旋转。

### 垂直运动

向身体重心收起双腿，可以让雪板有更多时间旋转。注意通过踝部、膝部和脊柱下方来做出屈曲和伸展动作。

### 横向运动

利用前刃来起跳能够让我们更自然地做出旋转动作，并能运用踝关节来增加跳跃的高度。在前刃横切时做出内转180，使用后刃来落地是关键。如果要在公园的跳台上尝试这个动作，我们可以在起跳和落地时向前刃施压，这可以帮助我们转体，并能避免雪板过度旋转和卡刃。

### 纵向运动

维持居中站姿是关键，让我们能够双脚同时起跳和落地。



## 地点及课堂管理

先在平地上开始静态练习，然后，根据学员的程度，在容易的蓝道或绿道上进一步练习。花一点时间来确保学员对跳跃和反脚滑行感到舒服。由于落地时看不见落地点，学员会信赖作为教练的你所选择的地点。确保你选择的地形上人流少，并且环境让人放松。



## 反思

“学员能否在动作完成时，在眼睛不向前看的情况下，反脚滑走？”  
“他们会否因为紧张，而令踝部和膝部绷紧，导致不稳定？”



经验教学例子：

做出后转180时，提示学员把视线望向附近的视觉标志物，能有效地帮助他们。在接近和起跳时，让学员把视线看向某件对象/标志物，可以帮助他们维持视线水平，避免髋部过度屈曲。在转体和落地之间，把视线看回起跳的位置上。具体的说，看回当你跳转时地上雪板印记的终点。

## 发现和改正

学员对双脚同时起跳感到困难，导致雪板在转向时压向板头：

- ▶ 注意运用踝关节做出弹起的动作。然后，两只脚的踝关节同时弹起以产生跳跃。
- ▶ 鼓励他们尝试较迟地做出转体。在雪板刚跃起空中后，才开始转体。

学员对反脚滑行感到困难：

- ▶ 利用反脚滑行重温连续转弯教学步骤中的要点，让他们对反脚滑行的信心有所提升。
- ▶ 挑战学员利用反脚来尝试一些平板滑行的练习，包括反脚跳跃，以训练他们利用反脚起跳和落地的能力。
- ▶ 使用道具时，确保它的大小适合学员的能力水平，而且学员对使用该道具感到舒适。

学员在雪板落地后继续旋转：

- ▶ 学员在做出内转180时，不应该望向落地的位置。
- ▶ 练习头部和核心向不同方向旋转。学员应该等待雪板落地后，并能够稳定地站在另一侧刃上，才把视线转回行进方向。
- ▶ 鼓励他们轻轻利用前刃或以平板来落地，然后才转回后刃上。

## 滑雪公园入门



### 内容、目的、操作方法

第一次带领学员进入地形公园。

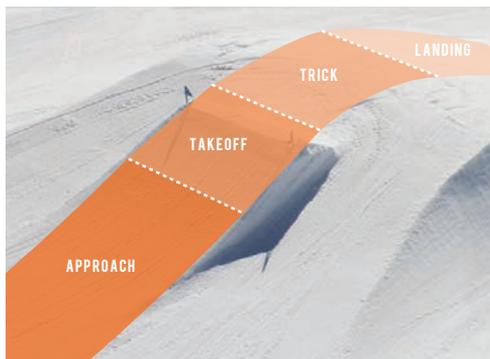
目的是建立他们对滑雪公园的种种意识，如滑雪公园的守则和标示、不同道具的种类和使用方法，以及如何利用公园外的练习来为进入公园作准备。

从外到内:

- ▶ 进入滑雪公园前，确保你先与学员使用公园外的雪道练习，以增加学员的信心和进行热身。这可以是一些简单的练习，例如让学员做出不同形状和大小的转弯。如果学员有能力，可以在练习时加入Ollies和反脚滑行(注意这些技巧并不是必要的，但对公园滑行有帮助)。
- ▶ 在转弯之间维持主动的站姿作平板滑行，并解释这个动作如何与公园滑行相关。
- ▶ 介绍如何进行速度调整(Speed check)。在横切雪坡滑行时，快速并平稳地把膝部和臀部转回山上，同时把头部和上身转向山下。自然地，双臂会轻轻提起，核心亦会轻微绷紧。作出足够的减速后，学员便可以释放轻微绷紧的核心，把姿势回正继续滑行。使用前刃和后刃重复练习。当学员能够自如地做出动作后，便可以让他们尝试在滚落线上平板直滑时，在两侧刃上做出同样练习。
- ▶ 在可以的情况下，学员可以使用在波浪道上进行平板直滑时作出速度调整。
- ▶ 让学员知道，不论滑雪者的水平，他们都可以在进入滑雪公园前，在公园外练习以作准备。以上的练习是针对从未进入过滑雪公园的学员，目的是让他们有能力在道具之间或旁边，控制速度和路线。

接近(A)-起跳(T)-花式技巧(T)-着陆(L):

- ▶ ATTL 能够帮助我们把道具分成不同的区域。
- ▶ 检视接近区域，查看雪况，了解接近道(run-in)的长度、坡道和宽度，以及道具上的放弃路线(Early spill zone)即学员要放弃使用道具时，能够利用哪些路线滑走。
- ▶ 起跳前，应该查看雪况、坡道和起跳与道具之间的高度。



- ▶ 不同的道具类型的花式技巧区域都会不同。箱形道具(box)和杆形道具(rail)的花式技巧区域会在该道具上。而跳台道具的花式技巧区域会在起跳与落点之间的空中。
- ▶ 透过滑行感受着陆区的雪况和坡道，检查该区域的雪况是否平均，或者是起伏和充满雪包的。

### 道具:

- ▶ 集中使用较小型的道具进行入门教学。小型道具上通常会有“S”的标志。
- ▶ 小型的箱形道具会是较接近地面且平坦的，而且滑雪者不用使用跳跃就可以滑上的。小型箱形道具通常会是在滑雪公园中较前的几个道具。
- ▶ 小型跳台可以是有平顶跳台或无落差式跳台(即起跳边缘和跳台平台之间的落差)，它的起跳区和最佳落点(落地区最陡斜的部分)之间通常有5-10英尺(2-3米)的距离。它们通常是公园中较前的几个跳台。



## 技巧说明

### 垂直运动

利用踝部、膝部和臀部做出自然幅度的垂直动作。学员往往会对进入滑雪公园滑行感到紧张，尤其在垂直动作上感到肌肉绷紧。

### 横向运动

透过精准的横向动作，在需要时把雪板放平。通过踝部、膝部和臀部做出细微和平稳的横向动作，同时保持上身稳定在雪板上方。如果学员能懂得利用下身作出拧板和快速立刃的动作，亦会帮助他们在公园滑行。

### 纵向运动

理想地，学员会保持纵向居中的站姿，除非他们选择把重心移向板头或板尾。利用踝部和膝部，把重心下方的雪板来回移动，能够让我们在公园中快速调整重心。

### 旋转运动

确保学员能够在整个转弯过程和平板直滑时，保持身体与雪板旋转对齐，以增加他们的信心，维持滑行路线。他们可以通过速度调整(Speed check)进行减速。而且，速度调整的动作让学员尝试到反向旋转，这对之后的进阶自由式滑行技巧十分有用。



## 地点及课堂管理

这个部分是课堂的一大重点。我们必须跟学员讲解如何发出起滑的讯号，能够安全停下的位置，以及道具上的放弃路线。我们必须教授学员单板公园的守则，让他们在没有你陪伴时，仍然可以安全地使用滑雪公园。

在滑雪公园内进行任何教学，尤其是学员人数较多时，确保你为各种不同技巧能力的学员都提供选择。谨记未必所有人都适合在滑雪公园内滑行，因此，或许指导员可以和学员在公园外进行更多练习，以能够满足所有人。最后，确保学生明白，并能摆出“O”表示可以通行，“X”表示关闭。

当带同学员第一次进入公园滑行时，你必须确保所有学员懂得如何在起滑前发出起滑讯号。在起滑前，确保学员知道在哪里集合。集合位置必须能够从起滑点上清晰可见，并且不会阻挡任何道具和着陆区。你可以和学员一起决定集合位置，并讨论不同建议的好处和坏处。

进行第一圈时，让学员使用较慢的速度滑过道具，同时观察ATTL中各个区域的情况。学员可能需要多于一圈的练习来增加他们的信心，鼓励他们从道具旁滑过，采用如果他们要滑过该道具应该用的速度。通过这个方法，学员便能够观察起跳区和了解落地区的坡度。经过这个过程，他们便会更清楚滑雪公园内的雪况、起跳区的状况、着陆的位置和道具本身的状况。确保每次勘察滑行后都会以问学生问题的方式进行总结，问他们都看到了什么，并继续以团队为单位进行讨论。在真实情况下，如果你不打算让你的学生在勘察滑行中对一些情况特别注意，并不会鼓励他们分享他们的所见，那么进行勘察也就没有什么意义了。



## ? 反思

“学员是否真的想进入滑雪公园?”

“学员能否利用不同形状和大小的转弯来控制滑行方向及速度?”

“在学员尝试新事物前，我有没有运用“三个C”的方法来令学员感到放松和增加信心?”



### 经验教学例子:

回想你第一次上学时，你会感到紧张，不清楚会发生甚么事情，担心未能融入环境或者担心受到欺负—进入地形公园滑行亦可能一样，你甚至可能感到更紧张。要知道，我们在人生中不断为某些事物作出准备，当时机成熟时，便要投入进去。进入地形公园亦是一样，为作准备，我们可以练习动作，做好预期和了解如何安全地使用地形公园，以提升我们的信心。而其余的就是由我们自己决定—剩下要做的就只是下决心一跳。



## 发现和改正

学员对使用反向旋转进行速度调整感到困难(通常在后刃上发生):

- ▶ 在平地上，解释进行速度调整时的姿势和如何利用动作来做出该姿势。
- ▶ 让学员跳成速度调整姿势，再跳出来，可能会有帮助。
- ▶ 注意收紧核心肌肉，上身和下身向相反方向旋转，能够帮助我们之后把身体回正至与雪板对齐。

学员在使用道具时，未能判断出合适的滑行速度:

- ▶ 观察其他滑雪者，数一数他们作出速度调整或转弯的次数。
- ▶ 让学员跟着你身后滑行并配合你的滑行速度。
- ▶ 让学员在你（或其他滑雪者）身边滑行，并配合你的滑行速度在道具旁滑过，而不是真的去上道具。

## 跳跃入门

### 内容、目的、操作方法

从自然或人造的道具上起跳。

目的是为学员介绍跳跃的技巧，让他们能够从拥有过渡部分的道具上起跳，训练基本的空中意识和提升他们的信心。

直飞:

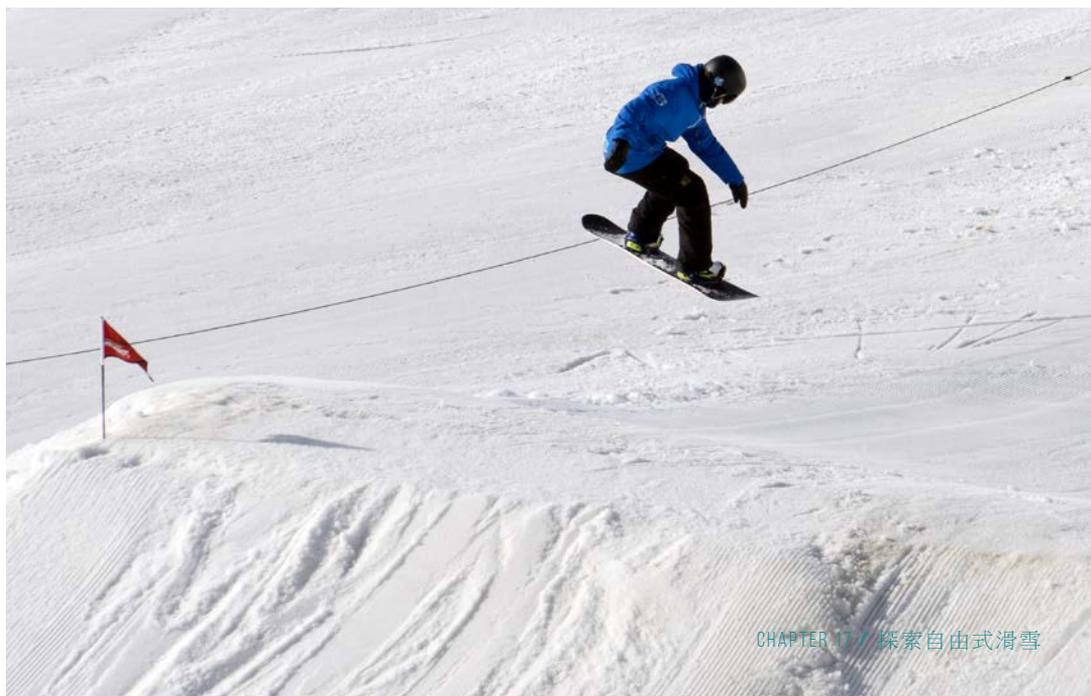
- ▶ 从静态开始，练习双脚同时跳起(起跳)，微微收腿(技巧动作)，和轻轻在同一位置上落地(着陆)。保持上身平静。
- ▶ 练习雪板在滚落线滑行时，双脚从平板上跳起(接近和起跳)。在落地时，使用踝部和膝部作缓冲(着陆)。学员亦可在空中微微收腿(技巧动作)。
- ▶ 在连络道旁或一直自然道具上，先在滚落线上进行助滑以接近道具，然后从平板上跳起。我们可以利用不同的练习和多次尝试，分别练习助滑、起跳、空中姿态(花式技巧)或着陆的技巧。
- ▶ 在雪上画线，让学员跳过，让他们练习起跳的时机。指示他们等板头越过该线，当前脚踩线时起跳。



- ▶ 在滑雪公园中，寻找小型和状态良好的跳台来进行练习，并向学员解释在 ATTL 不同区域中要留意的事项。提醒学员起跳的时机。指示他们在板头刚刚越过跳台边缘(Lip)，而前脚仍然在跳台边缘时作出起跳。他们亦可以通过观察其他滑雪者(包括你的示范)来判断滑行速度，或先推坡到合适的位置上，才开始起滑。

#### 基本空中技巧(抓板、推脚和漂转):

- ▶ 要训练出基本的空中感知，练习在空中保持身体屈缩更长的时间，然后才伸展双腿准备落地。要令课堂变得更有兴趣，你可以让学员比赛，看看谁能够在空中以最长时间保持身体屈缩。
- ▶ 你可以挑战学员在空中能够多灵活地使用双腿—在空中保持身体收缩，同时把前脚或后脚向前/向后/向下推，并伸直另一只脚，然后才准备落地。
- ▶ 而在前转横板(Frontside shifty)上，我们可以先在地面上重温反向旋转(Counter-rotation)的动作(在速度调整时使用过的动作)，并练习从滚落线上平板滑行时，利用后刃作速度调整。然后，回到平板上，望向行进方向滑走。现在，寻找自然跳台或从连络道旁跳下，并在空中做出速度调整的动作—这个动作称为外转漂转。当学员感到自如时，便可以尝试使用小型的公园跳台来练习。先直飞，然后通过反向旋转做出外转漂转。最后，释放漂转，伸展双腿准备落地。
- ▶ 而在后转横板(Backside shifty)上，我们可以使用上述的练习来进行教学，但这次，我们会利用前刃来作速度调整。





## 技巧说明

### 垂直运动

要在起跳时产生良好跳跃和落地缓冲，垂直运动是关键。学员通过踝、膝和髋关节产生动作，但留意不恰当地过量做出动作，会导致雪板产生不需要的横向运动。

### 横向运动

在这个阶段上，我们希望运用最少量的横向运动。鼓励学员利用平板来进行起跳和落地。恰当地屈曲踝、膝和髋关节能够帮助我们减少横向运动。

### 纵向运动

居中的站姿很关键。利用双脚同时落地，避免后坐或向板头前倾。

### 旋转运动

为了让我们在滑过ATTL 各个区域时，保持身体与雪板的旋转对齐及稳定，我们应该避免做出任合旋转动作。(除非我们要做出Shiftys的花式技巧，便要运用到小量的反向旋转动作。)



## 地点及课堂管理

在与进行静态Ollie练习类似的平地上开始。然后到平缓和坡向一致的雪坡上练习。在进入滑雪公园前，先寻找小型的自然道具练习跳跃的动作。连络道是一个很好的地方让我们练习落地和滑走，但是，我们必须留意其他雪道使用者或潜在危险，并使用较慢的滑行速度进行练习。练习时，谨记要先从小型的道具上开始，并让学员选择何时增加练习的强度和速度。

当学员对公园滑行有更多经验，指导员应该继续提醒学员使用“地形公园的聪明守则”(Park SMART)，并鼓励学员向其他学员分享和讨论该守则。



### 经验教学例子：

在这个教学步骤的前期阶段，让学员观察他们在雪上的滑行痕迹，以确保他们起跳时是平板状态。慢慢发展出所需的技巧后，指导员便可以在雪上放置一些障碍物，训练学员起跳的时间。这些障碍物可以是你在雪上的画线(不含任何高度的障碍物)，或者是雪球或手套(能够挑战他们起跳的时机和强度)。

## ? 反思

“在进入公园滑行前，我的学员能否在自然道具上稳定落地?”

“学员能否在跳跃时，把重心垂直向上移，而非移向两侧?”

“学员能否维持足够的力量来滑过跳台的过渡部分?”

## 🔍 发现及改正

学员在跳跃时以横板落地，导致卡刃:

- ▶ 保持两肩与雪板对齐并指向前进方向。
- ▶ 确保道具的大小在学员的舒适区内。
- ▶ 当学员能够跳过其他道具并成功落地及能够轻松地滑走，便可以回到他们原本感到困难道具上练习。

学员在空中挥动双手:

- ▶ 保持双手低垂和稳定，以帮助平衡。
- ▶ 选择小一些的跳台，或减慢起跳时的速度。
- ▶ 在起跳时慢慢伸展双腿，能够帮助学员在空中保持更平衡的姿势。
- ▶ 有力地向上收腿，同时把双手向下移向雪板。

学员跳起时，重心落在板尾上:

- ▶ 强调在起跳和着陆时，保持居中站姿。
- ▶ 注意起跳时主动并平稳地做出伸展动作，而不是被动地吸收了起跳边缘的压力。
- ▶ 鼓励学员在空中时同时向上收腿。

在空中或着陆时，学员的身体后倾到后刃上:

- ▶ 花时间进行一些平板练习，以确保学员能够在平板作出起跳。
- ▶ 把重心维持在雪板上方，并确保他们在助滑、起跳和空中，平均地屈曲踝、膝及髋关节。

学员在做出漂转动作时，雪板打横落地:

- ▶ 练习反向旋转的动作，确保学员的上身和下身能够分离。
- ▶ 确保道具的大小在学员的舒适区内。
- ▶ 在训练基本的空中技巧前，确保学员能够自信地直飞。

## 杆形道具、箱形道具入门



### 内容、目的、操作方法

杆形道具和箱形道具的使用入门。

学习如何平衡地滑过杆形道具和箱形道具，增加学员使用这些道具的信心。

50-50:

- ▶ 在平地上，练习跳跃，使用平板落地。
- ▶ 双脚穿板，先在绿道上进行直滑降，让学员练习在接近区和技巧动作区上的所需技巧。练习跳跃和屈曲身体落地，然后直滑滑走。这能够让学员得到与从道具上落地相似的感受。
- ▶ 放置塑胶杆/竹或其他工具在雪上，或在雪上画出一个箱形，让学员用雪板对准道具，并直线滑过，来练习道具的ATTL。
- ▶ 把这些技巧带到简易的箱形道具上练习。用来练习的箱形道具最理想是贴近地面、长度较短而且宽阔平坦的。确保你向学员讲解ATTL每个阶段需要注意的事项。学员可以通过观察其他滑雪者(包括你的示范)来判断滑行速度，或先推坡到合适的位置上，才开始起滑。
- ▶ 当感到自如时，便可以对其他入门的道具进行探索，以增加道具使用的多样性，甚至可以开始探索一些技巧动作，在道具上做出。



探索动作和加强信心:

- ▶ 在做出50-50时,尝试用手触碰膝盖、雪鞋甚至双脚。
- ▶ 在做出50-50时,屈曲踝、膝和髋关节以保持平衡,并把前手伸向板头,可以的话,尝试用前手抓着板头。在板尾上做尝试同样的动作,并保持目光看向前进方向。

探索横毗和压板平衡的动作:

- ▶ 选择学员比较喜欢的花式动作。在平地上,重温如何做出反向旋转的动作(与速度调整时一样),或重温如何做出前后动作,透过移动髋部来压向板头和板尾(与Nose-rolls时一样)。
- ▶ 在滑雪公园外,尝试在滚落线上滑行时,保持雪板与雪面贴平,做出速度调整,或做出压板的动作。
- ▶ 在滑雪公园内,利用早前练习50-50的道具,并用50-50的方法滑上该道具。
- ▶ 要做出横毗的动作,学员可以在道具的技巧动作区域中,以平板做出快速而平稳的反向旋转动作(如后刃速度调整的动作),以发起面向道具横毗。然后,快速地释放反向旋转的力量,让身体回到与雪板对齐的姿势,滑出道具并向前滑走。
- ▶ 要做出压板平衡的动作,学员可以在道具的技巧动作区域中,平稳地把髋部移往板头或板尾上,同时保持目光看向行进方向。当做出压板的动作时,雪板的一边会被抬起。然后,把髋部移回雪板中心,重新把重心平均地分布在双脚上,滑出道具并向前滑走。





## 技巧说明

### 垂直运动

垂直运动的重点是利用放松的踝部、膝部和臀部来降低重心。这能够帮助学员平稳地过渡到道具上，并在滑出道具时进行缓冲。

### 旋转运动

在做出50-50和压板动作时，我们应该避免雪板产生任何旋转运动。滑雪者与雪板作出对齐，相比于与道具保持对齐更重要。学员在探索横吡动作时，便需要作出平稳的反向旋转来保持平衡。

### 纵向运动

在开始时，学员应该保持居中站姿。我们利用“50-50”，表示滑雪者把重量平均分布于双脚上。当学员探索压板平衡动作时，让他们保持肩部与道具平行，同时把髋部移向板尾，以帮助他们在压板时保持平衡和稳定。

### 横向运动

重点是保持雪板贴平。我们应该避免任何横向运动的产生。



## 地点及课堂管理

先在平地上开始，然后转到绿道或容易的蓝道上练习。使用的箱形道具应该是贴合地面、长度短而宽的。它通常滑雪公园中的第一个箱形道具。如果课堂的人数较多，注意要把所有学员集合在同一位置，并确保他们不会阻挡滑雪公园的入口或道具的滑行路线上。指导员在完成示范后应该站在道具旁，帮助学员做出首次尝试。你在山坡下未必能够看见学员的助滑过程，但是，你可以使用口头提示来帮助他们判断速度，和指示他们开始。

## 反思

“在尝试任何花式动作前，究竟我的学员能否利用合适的速度，50-50滑过整个道具？”

“究竟学员有没有在接近时，做出多余的转弯，令他们未能采用理想的路线，导致滑行不稳？”



经验教学例子：

在适当的情况下，花时间和学员一起在道具旁观察其他滑雪者滑过道具。学员亦可以把雪板脱下，拿起固定器在道具上前后滑动雪板，以熟悉雪板滑过道具时产生的声音和感觉(是快速还是容易粘着)。



## 发现及改正

学员在道具结束前，从道具旁掉下：

- ▶ 加强身体与雪板和道具对齐。
- ▶ 避免在最后一刻进行速度调整，让学员能够有更多时间让雪板对齐道具。
- ▶ 鼓励学员即使雪板晃动，仍然要把身体平衡在雪板上。
- ▶ 指导学员在接近道具和起跳之间，把目光望向道具的终点。

学员在尝试横毗时，在后刃上滑倒：

- ▶ 检查他们是否直线地接近道具及是否从平板上起跳。
- ▶ 重温50-50，让他们留意到雪板完全放平时，双脚的感觉。
- ▶ 在横向运动上，确保学员把重心平衡在雪板的中心。

学员在尝试压板动作时，未能抬起板头/板尾：

- ▶ 在滑雪公园进行更多练习，让学员练习如何有效地压向板头/板尾。
- ▶ 鼓励学员结合垂直和纵向动作，把臀部向下移动到板头或板尾上。
- ▶ 确保肩部与雪板保持平行。