

18

进阶转弯技巧

屈身减压转弯



团身收缩转弯



借助地形减压转弯



我们会在本节课探讨...

与不同的进阶转弯类型（见第6课）的技巧相关的教学步骤和教学方法。这些进阶转弯技巧会用在进阶全山自由滑、刻滑和自由式滑雪上。我们亦会探讨随着进阶滑雪者开始或继续挑战自己的能力，会遇到什么样不同的地形，以及在何地何时运用这些进阶转弯技巧。



屈身减压转弯



内容，目的，方法

这种类型的转弯是在转弯开始时身体朝雪板方向向下移动来释放压力 (与引身减压转弯的动作时机相反)，令雪板贴平并作出换刃。

这个动作可以令滑雪者在换刃阶段时身体最处于最低（屈曲）的状态。有助于让我们在不平坦的地形上保持平衡，能够更快速地换刃，并在转弯的较早阶段建立对板刃的压力。

- ▶ 开始的时候，可以先用前脚穿板，后脚可以随意移动，模拟做出屈身减压转弯的所需动作，留意它的动作时机与引身减压转弯有何不同。
- ▶ 运用换刃推坡动作(Pivot slips)来介绍垂直动作的时机。这个动作是分别用前刃和后刃推坡，之间用搓雪屈身转弯相连。和推坡一样，在更陡的雪道上，更容易做出这个动作。动作开始时雪板垂直跨过滚落线，滑雪者双腿伸展。然后，开始向下屈曲，并通过拧板来引导雪板进入滚落线。当雪板开始指向山下，便可以运用旋转动作，令雪板转入并通过滚落线，在整个换刃过程中，保持双腿屈曲。当回到推坡的姿势，雪板垂直于滚落线时，便再一次伸展双腿。往另外一个方向重复这个练习。
- ▶ 改变一下这个练习，把推坡动作换成角度比较小的斜滑降。确保屈曲动作是发生在转弯发起前，并留意屈身减压的动作时机与早前的引身减压有何不同。从转弯的控制阶段到完成阶段，可开始把引身动作和旋转动作融合起来。



- ▶ 进行双脚穿板J型转弯的练习，运用渐进的引身动作向雪板施压。先使用最屈曲的姿势进行直滑降。当速度慢慢提升，作出立刃并横向地把身体向外伸展，为雪板施压。这时，雪板应该会做出一个立刃J型转弯。指示学员在两侧刃上进行同样练习。
- ▶ 现在把屈身减压转弯连结起来。指示学员完成J型转弯后保持足够速度，然后，屈曲双腿，让雪板在身体下通过进行换刃。换刃后，伸展双腿，向所在的边刃施压。



技巧说明

垂直运动

垂直动作的时机与引身减压转弯中的动作时机相反。在这里，我们透过伸展双腿来增加板刃抓雪，然后屈曲身体，向下方雪板运动，放平雪板发起转弯。

横向运动

双腿伸展，使重心横向移动远离支撑面，以增加立刃角度。换刃时运用下半身动作作出拧板，帮助雪板更好的在身体下转换。

旋转运动

旋转动作集中出现在踝部、膝部和髋部上。上身相保持相对静止。在屈身减压转弯中，尤其是做出小转弯时，可能会逐渐出现上半身与下半身的分离。

纵向运动

刚开始练习时，滑手应关注在整个转弯过程中保持居中的姿势。当在不同的雪况条件下如在雪包、陡坡或粉雪中滑行，可介绍在转弯中加入前后运动。



地点及课堂管理

我们应先在机压雪道上进行屈身减压转弯教学。具备不同斜度的蓝道（中级道）是一个理想的地点。确保学员保持较慢的滑行速度，让他们能够专注在换刃之前提前做出屈身。如果速度太快，你的学员很可能又回到换刃时使用引身动作了。

进行这些练习时，学员应保持双腿放松和上身稳定。你可以让学员跟随你滑行，并模仿你身体屈身和引身的时机来帮助他们掌握自己的动作时机。当学员能够在正确时机做出动作，便可以寻找一些小雪包和山脊地形进行练习，让他们尝试在滑过雪包时，找出换刃的时机，并慢慢发展出借助地形减压转弯的技巧。

? 反思

“我的学员是否知道他们应该在哪个时机作出适当的垂直动作？”

“学员是否准备好学习这种动作模式？例如，他们能否放松踝部和膝部来做出屈曲的动作，把雪板从后刃转到前刃上？”



经验教学例子：

想象有一条通道你在里面做换刃推坡动作。甚至更理想的是，使用雪地摩托的轨迹来做这个动作，当学员每一次回到推坡的姿势时，确保他们的雪板垂直跨过该轨迹。他们一旦滑出该轨迹，必须在板头转向山下之前屈身。





发现和改正

学员对于掌握屈身减压转弯的动作时机感到困难:

- ▶ 利用静态的练习，重温在换刃前后屈身和引身动作顺序。
- ▶ 开始时，利用慢而夸张的动作，向学员显示屈身和引身动作的时机。
- ▶ 确保你的学员在转弯的控制和完成阶段伸展双腿，为发起下一个转弯所需的屈身提供一个更大的活动区间。
- ▶ 当你为了让学生看清这种运动模式，采用更夸张的动作时，这一点会尤其有用。

学员能够在前刃转后刃时屈身减压，但后刃转前刃时却做不到:

- ▶ 开始的时候，确保学员在换刃前屈曲踝关节和膝关节，把身体垂直地移向雪板。
- ▶ 减慢动作的速度，让学员专注在向下屈曲身体的同时通过前脚动作让刃滚过来。
- ▶ 灵活运用低级别教学中的滑行任务，但把垂直运动的方向掉转。例如，使用屈身减压来进行后刃阶梯式滑行，让学员加强垂直向下屈曲，同时减少立刃，让雪板放平的能力。
- ▶ 确保学员在引身完成后刃转弯时，不要做出过多的横向运动，致使髋部离开雪板太远。这会导致髋部过多倒向后刃，以至于在转向前刃时，要将髋部通过横向运动移回雪板上方变得更为困难。

收腿转弯



内容、目的、操作方法

这种转弯是指换刃时将雪板收向身体，以此协助平板实现换刃。

与屈身减压转弯类似，在收腿转弯中，滑雪者的身体会在换刃时呈现最屈曲的状态。这可以帮助我们在起伏的地形上保持平衡和快速改变方向。

- ▶ 向学员介绍略微高性能的站姿 — 让髋部和肩部稍微向前进方向打开一点。视乎学员的能力和所在的地形，脱板或带板在原地练习收腿动作。从一个较高的站姿开始，然后快速地收缩双腿，把双脚或雪板从地上短暂提起。
- ▶ 使用滚刃技术（edge rolls），在平缓的坡道上，让学生沿着滚落线滑下同时练习从一个刃滚动到另一个刃。练习的重点是保持上身稳定，通过髋部、膝部和踝部作出换刃。雪上的轨迹应该是侧切留下的自然印迹，而没有任何轴转或搓雪。

- ▶ 现在，随着速度的加快和逐渐做到更低的站姿，开始伸展双腿，让雪板离开身体更远来加大立刃角度并施加压力。在换刃时，快速地把双腿拉回身体下。
- ▶ 在不同的地形上，做出不同大小和形状的收腿转弯。随着里程增加，鼓励学员在收腿时更灵活地使用踝关节，以及更好的控制伸展，以避免让板刃失去抓雪力。



技巧说明

横向和垂直运动

在转弯的发起阶段时，我们通过主动地把雪板拉回身体下进行雪板减压。这个动作是非常快速的，它能够帮助雪板快速减压和帮助我们快速发起转弯。而在横向运动上，我们把雪板移离身体，增加立刃角度，然后在换刃时收腿再把板收回来。雪板移离身体的距离愈远，所产生的立刃角度便会愈大。



旋转运动

旋转动作主要从膝部和髋部产生。上身保持相对稳定。上半身和下半身有可能产生分离，这在小转时尤其明显。

纵向运动

首要关注保持居中的姿势。但当在不同的雪况条件下如在雪包或粉雪中滑行，可介绍在转弯中加入前后运动。



地点及课堂管理

做出以上练习时，学员会使用到开放和立刃转弯 / 刻滑转弯，滑行速度亦会渐渐加快，因此，指导员应该使用较平缓的雪道来进行练习 (如绿道或容易的蓝道，如果是越向下越平缓的坡道就更理想了)。如果你选择的地形没有那种逐渐越来越平缓的底部，一定要告诉学生他们如果感到要失去控制了，随时可以停止练习。



反思

“我的学员是否已经可以在身体伸展的姿势下做出滚动换刃？”

“他们是否有能力在一定速度下做开放转弯时还能保持在刃上滑行？”



经验教学例子：

在做收腿转弯时（与屈身减压转弯相反），滑雪者的身体重心距离雪面的高度应该保持不变。可以让学员想像，他们在滑行的时候头贴着一个低矮的天花板，目标是在滑行过程中始终让头贴在那里高度不变。



发现和改正

学员在做出伸展动作时，雪板产生太多搓雪，并同时使用了后腿做出转向：

- ▶ 鼓励学员利用双脚同时平均地做出伸展动作。
- ▶ 练习轻柔地做出伸展动作并同时保持较低的姿势，把雪板轻轻移离重心。渐渐地，增加伸展的幅度来把雪板逐渐移开，直至感到雪板产生搓雪，然后把雪板拉回身体下。

在后刃转前刃时，学员的髋部 / 重心向上移动离开雪面：

- ▶ 通过静态的练习，让学员了解他们需要放松并屈曲踝、膝和髋关节，才能让髋部与雪面的相对高度不变。
- ▶ 后刃转前刃时，让学员先利用较伸展的姿势来开始滑行，让他们熟练掌握雪板在身下通过做出换刃的感觉。当动作变得自如时，指导学员使用较屈曲的姿势来开始滑行，让他们能够利用较稳定的姿势来作出换刃。

借助地形减压转弯



内容、目的、操作方法

我们可以利用地形使雪板减压。减压的方式可以是当凸出的地形推向雪板时引发身体收缩作出换刃，或下陷的地形离开雪板令身体伸展作出换刃。

借助地形减压让我们能够在更起伏和不平均的地形上做出屈身减压和收缩动作。它也可以让我们用一种新的方式，在特定的地形上使用引身减压转弯。

- ▶ 先复习屈身减压及收腿转弯。向学员讲解如何利用地形来协助雪板释放压力，做出相似的转弯。
- ▶ 让学员背朝下躺在地上，板底朝上。推按板底以模拟学员在滑行中感受到的压力。当你推向板底时，要求学员把双腿放松，让他们注意到你施按的压力令他们的双腿收缩。这就像我们利用凸起的地形或雪包去释放雪板压力，在屈身时进行换刃。
- ▶ 让学员轻轻把雪板推向你双手。当你把双手提起时，指出学员虽然伸长双腿，但会感受到脚板下的压力减少。这就可以模拟我们利用下陷的地形去释放雪板压力，在引身时进行换刃。
- ▶ 要让学员感受如何借助地形减压作出屈身换刃，我们可以带学生滑一些雪包地形，指示学员在雪包上横切，吸收震动，同时感受减压雪板释放压力时带来的感觉。每次横切结束的时候，利用这个动作使雪板减压并转弯。逐渐减少横切的距离，直至学员可以在雪包上连续转弯，并可以在雪包顶上作屈身减压。
- ▶ 要让学员感受如何借助地形减压作出引身换刃，我们可以带同学员到波浪或有突然下陷的地形，甚至初学者公园内的平顶跳台(Tabletop)上进行练习。指示学员利用一定的速度滑过地形，让他们感受雪板变轻，甚至有一点点离开地面。现在，指示他们用同样速度滑过，但是以屈身的姿势接近。当他们滑过下陷的地形时延伸双腿，让雪板贴着雪面滑过地形，但感觉施加在雪板上的压力很小。现在，指示学员在屈身同时轻微地利用后刃准备接近地形。这次，当他们伸展双腿时，鼓励他们同时在伸展雪板的同时将其转为前刃，考虑如何在身下通过横向运动移动雪板。再从前刃开始，重复以上练习。



技巧说明

垂直运动

保持双腿反应敏捷很重要。这样才能让雪板随着地形变化上下移动，我们的能让双腿随着地形垂直移动，这样才可以让雪板减压并换刃。

横向运动

配合不同的雪况使用适当的横向动作。但在复杂的地形上，我们应该把横向运动最少化，以确保身体重心维持在支撑面上。这可以使滑雪者在颠簸不平的地形上始终保持平衡。

纵向运动

在整个转弯的过程中，滑雪者首要应该保持中间的姿势，但是，在多变的地形和雪包时就会有需要引入前后的纵向运动。

旋转运动

旋转动作主要集中在踝部、膝部及髋部。上半身保持相对稳定。



地点选择及课堂管理

在平地上进行静态练习。在充满起伏的简单野雪道(如蓝色的蘑菇道)上，练习利用地形减压作屈身换刃。简易的波浪地形、连接道旁的小陡坎(drop-offs)、小型平顶跳台和入门级的障碍追逐赛道(boarder-cross tracks)可以用来练习利用地形减压作引身换刃。

要让学员进一步借助地形减压作出引身换刃，他们可以在接近地形时增加进入角度，这样可以开始走刃滑出地形。为了挑战学生利用地形减压做屈身换刃的能力，可以尝试在雪包地形上做换刃推坡练习去感受做出地形减压的时机。

反思

“学员是否已经掌握屈身减压转弯的时机？”

“所选择的地形是否让他们感到足够自如，可以集中精力在改变其运动方式上？”



经验教学例子：

你是一台配备快速可调节避震的大货车，货车司机可以在瞬间控制你的避震。当你的前轮开始驶过一个巨大的包时，货车司机按下可调避震按钮，令前轮提起，同时转动方向盘进行转向。



发现及改正

学员的上身有过多动作，例如摆动双手去抗衡不稳定(借助地形减压时的常见错误)：

- ▶ 保持双手下垂以帮助平衡。
- ▶ 再次强调保持上身稳定，及不断地主动利用下半身的屈曲和伸展保持雪板贴着雪面。这可以减少上半身动作，从而增强其稳定性。
- ▶ 确保你所选择的地形及雪道不会太超出你学员的能力。谨记当学生可以在当前地形长时间稳定自如的滑行后，把他们带到难度更高的地形来扩展他们的能力。

学员在发起前刃转弯时过度弯曲髋关节(哈腰或猫腰)：

- ▶ 回顾如何通过增加脚踝和膝盖的运动幅度来做出更有效率的屈曲动作，这样可以更好的在换刃时垂直移向雪板。
- ▶ 确保在进行地形减压转弯练习的时候，地形变化的幅度不会过大，避免学员为吸收震动，过度屈曲髋关节。你的地形选择很关键。
- ▶ 注意利用踝关节发起动作，这样膝关节首先横向移过雪板。
- ▶ 让学生注意他们的髋部有多低，而不是肩膀或头部。

19

进阶自由滑雪技巧

陡坡滑行



雪包滑行



树林滑行



冰面滑行



烂雪滑行



粉雪滑行



雪泥滑行



弱光时滑行



我们会在本节课探讨...

这是针对高水平的滑雪者会在多变的雪况和地形上滑行的技巧。本节课会介绍针对不同情况所使用的转弯大小、形状及种类的详细内容，并通过动作幅度、时机和强度这样的指标来量化动作选项。本章内容远非面面俱到，仅仅是帮助你开始的一个指导。为了训练在每个特定的情况下做更好的决策，我们需要更深入地使用“**SCOPE**”这个技巧。

大部份的进阶全山自由滑课程都是以改正为主的，因此，本节课会包含一些在几种情况下发现问题和改正问题的例子。实际问题可能要远比本章描述的更多，但一个三级指导员要有能力根据他的经验和知识，制定课程计划来改正学员的问题。

陡坡滑行



内容、目的、操作方法

建立学员在陡坡滑行的信心。

随着滑雪者对山地进一步探索，他们会遇到坡道较大的野雪道。能够充满自信的滑行这种雪道，就能够让他们去解锁更多的新地形和新体验。

- ▶ 在你带学生进入目标地形之前，先在较陡的蓝色或黑色机压雪道上重温闭合搓雪屈身减压小转。着重体会更早的换刃时机和恰当的垂直运动幅度。利用适当的时机作出垂直动作，能够帮助我们融合立刃和转向的动作。
- ▶ 渐进的进行换刃但提早换刃时机，避免在转弯发起阶段加速太快。提早换刃让滑雪者拥有更多时间在新一侧刃上作出施压和转向。同样重要的还有，要让身体重心在换刃时横向跨过雪板。
- ▶ 尽管在转弯过程中某一点雪板可能会有较高的立刃，但整个立刃过程应该是平稳和渐进的，应限制使用过多的横向运动（视雪况而定），避免向弯内过多倾倒。
- ▶ 渐进的伸展双腿，能够更好的调节施加在雪板上的压力。
- ▶ 通过前膝、前髁和前肩做出强大的旋转动作，驱动雪板转向。在转弯的整个完成阶段中，保持目光望向行进方向，保持前进趋势。





技巧说明

旋转运动

我们需要通过前膝、前髌和前肩做出强大和持续的旋转动作，驱动雪板转向，直至完成整个转弯。通过上身做出预转的动作，能够帮助我们掌握旋转动作的时机和力量，让我们能够更快速地发起转弯和做出更有力的转向。

横向动作

我们需要通过下半身作出横向动作，渐进地增加立刃角度，在转弯的完成阶段产生较高的立刃。立刃角度的高低需根据坡度和雪况情况相对而言。重心应该保持靠近支撑面，而横向动作应该集中通过踝部、膝部和髌部来产生。

垂直运动

保持较低并居中的站姿，做出平稳和持续的垂直动作。通过快速的屈曲做出屈身减压动作，能够让滑手提早换刃。而通过渐进和有利的伸展动作，能够帮助我们调节压力，同时对于融合有效立刃和转向动作也是不可或缺的。

纵向运动

开始时，我们应该保持重心在雪板中间。当信心增加，便可以在转弯的完成阶段把重心微微后移，以加强完成阶段的板刃抓雪。而加上轻微把重心移前的动作，亦会有助我们发起转弯。

Rider: Chris Hazeldine
Photo: Keith Stubbs





地点及课堂管理

进入陡峭的野雪道滑行前，我们应先评估雪道的雪况和潜在危险。也需要小心地衡量学员对陡坡滑行的信心及能力。指导员要指出安全进入及离开雪道的位置，提醒学员注意潜在的危險、石头、陡坎和雪况。开始滑行前，指导员应该与学员讨论并决定他们的路线选择。并告知学员如果他们滑行时觉得地形太过于挑战性，他们可以推坡或者横切滑下。鼓励他们选择安全的位置停下来，并在彼此之间保持安全距离。简单来说，请使用SCOPE。



反思

“我的学员是否只能推坡或落叶飘滑下雪坡？”

“进入陡坡滑行时，他们是否看上去很紧张？如果是的话，我本来可以做些什么不同的事来让他们感到更放松？”



经验教学例子：

寻找具有多种下滑路线选择的地形，有一些陡但是短的坡道，下面会变得比较容易。通过在这种地形上练习，可以帮助学员减少畏惧，让他们建立信心和技术。在陡坡滑行的教学中，选择正确的地形只是其中一部份。上文提到的其他因素都可以令陡坡滑行变得更容易、更困难、潜在的危險更大，或者学生根本无法完成滑行。



发现及改正

学员对发起转弯感到困难：

- ▶ 到更容易的雪道上练习，让学员练习通过快速的屈身动作做出拧板来发起转弯。我们可能需要重温或介绍如何通过下半身作出分离的横向动作，以及该动作对雪板的影响。
- ▶ 提醒学员在更陡的地形上情况会发生的更为快速，因而他们需要以同样速度的动作来配合适应。
- ▶ 介绍预转(Anticipation)这个技巧，帮助他们在做横向移过雪板时更为决绝。

学员在转弯的完成阶段时，未能有效地控制压力：

- ▶ 分析问题是否由于转弯早期的不良动作所引致的，并分析学员的重心位置是否正确。
- ▶ 在屈身减压的动作中，确保在转弯的完成阶段中，渐进地伸展双腿。
- ▶ 确保学员能够良好地融合引身和横向运动，这样雪板立刃的速度不会太快。
- ▶ 重点练习立刃-施压-转向这个次序，这样学员便能够在新一侧刃上有更多时间作出动作，避免压力突然增加。

雪包滑行



内容、目的、操作方法

介绍高效滑行雪包地形的技巧。

雪包地形常见于野雪区域。学习在雪包地形上滑行，能令我们成为更多元化的单板滑手，这样就可以去探索更多的地形。

- ▶ 进入雪包地形之前，先在坡度相似的机压雪道上，重温小型、闭合的搓雪屈身减压转弯和收腿转弯。重点是保持较低的居中站姿，限制立刃幅度。向学员介绍借助地形减压转弯。
- ▶ 尝试找出在雪包上换刃的时机。利用踝部和膝部被动地吸收震动，并以此协助在雪包顶部减压并换刃。
- ▶ 换刃时，轻柔地把髌部横跨雪板移动，能够帮助我们保持较低的立刃角度。
- ▶ 重点练习保持踝部和膝部灵活放松，让它们作出独立的动作，从而令雪板能够贴在雪面上滑行。
- ▶ 通过前膝和前髌做出强大而渐进的转向动作，引导雪板完成整个转弯。



技巧说明

垂直运动

保持较低的站姿，做出平稳和持续的垂直运动。虽然在雪包地形上滑行时，我们会主要使用借助地形减压转弯，但是，我们通常亦会结合使用不同类型的转弯。当雪板滑过雪包上方时，使用独立的吸收动作亦会是关键。

纵向运动

在雪包地形上滑行时，我们的前后动作会增加，并适当地配合垂直动作的时机。但纵向动作不宜过多，而是来辅助平衡和加强其他动作。

旋转运动

依靠下半身的渐进旋转运动来转向。旋转运动应配合垂直和横向运动的时机。在雪包更大，坡度更陡的地形上转向时，加入预转的动作可帮助获得更大的力量。

横向运动

为了保持平衡，我们需要通过踝关节、膝关节和髌关节作出平稳的横向动作。在发起转弯时，通过前脚踝关节和膝关节做出较大幅度的独立横向动作来进行拧板。保持较低的立刃角度，可以帮助我们控制速度和更有效地做出转向。



地点及课堂管理

带学员进入这种地形前，我们需要评估雪况及雪包的大小和形状。并且，留意地形的坡度及可作为出口的位置。进行指导时，我们应集中在学员的路线选择上，并提供一些选择，例如，他们可以从雪包之间的沟和雪包顶上滑过，或在每个雪包的侧壁上滑过。确保学员在进入地形前已经热身。避免在疲累的状态下，进行雪包滑行。确保学员之间保持安全距离，花一点时间与学员讨论路线选择和换刀转弯的策略。



? 反思

“目前的雪况对于学生提高雪包地形滑行能力有利还是有弊？”

“我有没有使用滑向学员的方式来示范借助地形减压转弯，让他们能够从不同的视角来观察学习？”



经验教学例子：

进入雪包地形练习前，寻找一个坡度相似的机压雪道。介绍海豚跳转弯 (dolphin turn)，来练习雪包上换刃的所需动作。然后，把一些雪球放置在地上，把雪球当作雪包，以类似的距离间隔开，想象学员要在每个雪包顶部发起转弯。现在，让学员运用适当的时机，利用海豚跳转弯来越过雪球。



发现及改正

学员在地形变化的时候被弹开而失去平衡：

- ▶ 再次审视你选择的地形，确保你的学生能够改善他们的技巧和建立信心。
- ▶ 放松肌肉和关节，让双腿能够在需要时做出屈曲和伸展的动作。一个简单的比喻可能会有帮助，比如“像果冻一样的双脚”。
- ▶ 增加在雪包地形上的滑行体验，进行斜滑降练习，完善双腿先后使用屈曲和伸展的技能（独立式吸收）。注意保持雪板一直与雪面接触。
- ▶ 在前刃上时，放松踝关节，感受脚趾肚上的压力，以增强稳定性；在后刃上时，注意更好的平衡分配屈曲膝关节和髋关节的程度，让上半身更好的稳定在雪板正上方，以增强稳定性。

学员对选择路线感到困难，迷乱在雪包地形里：

- ▶ 在雪包地形的上方或底下，思考不同的路线选择，尽量避开深沟和大型雪包。
- ▶ 开始的时候可让学员选择多做斜滑降，以感受每个雪包的形状，并适应雪包之间的过渡。
- ▶ 练习滑行节奏和训练学员对地形变化做出预判。

树林滑行



内容、目的、操作方法

在树林中滑行的策略 (用于北半球教学中)。

了解在树林中滑行的路线选择和转弯时机，可以滑的更轻松、更开心。

- ▶ 进入树林前先在坡度相近的机压雪道上重温转弯大小和形状，以及屈身减压转弯，收腿转弯和借助地形减压转弯。注意保持一个较低的居中站姿，练习快速改变和调整滑行的方向以及动作的时机。
- ▶ 介绍在准备阶段做出预转动作，帮助更好的控制发起转弯的时机。
- ▶ 在难度较低的树木间隔较大的蓝道上，与学员讨论路线选择，先观察树木之间的空隙，并预先计划出两到三个转弯来。
- ▶ 利用踝关节和膝关节的精准动作，在合适的时机换刃，滑过树木之间的空隙。放松踝关节和膝关节能够帮助我们在树木之间变化莫测的雪况上更好的吸收震动。通过前脚膝关节和髌关节强而连续的调节转向运动，指引雪板绕过树木滑行。



技巧说明

旋转运动

转向运动主要由前脚膝关节和髌关节做出。要在树林中保持滑行流畅，我们需要持续地调整动作的幅度、时机和力量。利用头部和肩膀做出预转的动作，能够更好的释放下半身蓄积的能量，来发起转弯和做出转向。

横向运动

我们需要通过踝关节，膝关节和髌关节作出平稳的横向动作来保持平衡，并在发起转弯时，通过前脚踝关节和膝关节做出更大的独立横向运动来做出拧板。保持较低的立刃角度，能够控制滑行速度，并令转向变得更有效。

垂直运动

我们应该平稳地做出垂直动作，并持续配合地形调整动作，以调整转弯的类型、大小和形状。保持一个较低的居中站姿，主要依靠下半身作出垂直动作。我们可能需要利用到所有地形吸收方法，因此，双腿的独立动作十分必要。

纵向运动

身体和雪板应该稳定保持前后对齐。但在需要时，应主动做出纵向动作，以配合通过雪包地形，树枝或倒下的树木。



地点及课堂管理

在树林中滑行时，我们的视野会受到限制。因此，指导员应先设立集合位置和跟学员讨论滑行路线。彼此可能会被树木挡住而看不到对方。应保持学员在能够听见你声音的范围内。了解所滑树林区域和地形能够帮助你决定选择下滑路线，滑进和滑出地点，以及和学员应避免的区域。我们还需要仔细评估雪况。季初可能会有更多风险，例如树枝、灌木、树桩和刚刚被雪覆盖的树木。



反思

“我的学员是否会因树木之间的空间太窄，令他们难以转弯，所以，大部份的时间利用了落叶飘滑下？”

“滑行时我有没有与学员保持视觉和语言沟通？”



经验教学例子：

想想你是否试过在一个拥挤的购物中心或公众场所中快速走动？潜意识地，你会寻找空隙，并预计其他人的活动，以避免撞上他们。你可以使用类似的策略在树林中滑行。较容易的是，树木并不会如人类一样移动以及做出不可预料的转向。但树木撞上去要比人类硬那么一点儿，而且很可能，它们也不会向你道歉。



发现和改正

学员对在树林中滑行感到紧张：

- ▶ 对于较紧张的学员来说，指导员所选择的树林环境是关键。选择一些区域，可以让学员在树木间做出一两个转弯，然后可以选择滑出到比较空旷，有更大回转空间的地方。
- ▶ 在山上一些较空旷的区域，培养学生的信心，让他们可以不仅在想要转弯的时候转，也可以在他们不得不转弯的时候转。谨记，树木的大小和树木之间的空间并不会保持一致的，因此，滑行树林的关键之处在于，适时调整做出动作的时机。例如，让学员跟随你做出几个对称和有节奏的转弯，然后，改变转弯的大小和形状，滑出一条变化莫测的轨迹来。

学员选择的线路不好，导致雪板失去速度：

- ▶ 强调保持一个较低的姿势，准备随时可以做出动作，而不是站的又高又僵硬。
- ▶ 在开始滑行前，与学员讨论他们的路线选择，确保他们预先计划出两到三个转弯。
- ▶ 鼓励学员不时改变他们的视觉范围，把范围从正前方，移到更远一些的树木之间的空隙。

冰面滑行



内容、目的、操作方法

介绍冰面滑行的有效方法。

帮助学员训练出冰面滑行的技巧和意识，让他们能够在这种具挑战性的情况下滑行时，保持稳定和避免跌倒。

- ▶ 情况许可下，在没结冰的雪道上重温中型、闭合的搓雪屈身减压转弯。注意使用较低的居中站姿来做出转弯，并限制立刃角度。
- ▶ 在雪板进入滚落线前换刃，以最小化雪板因朝向坡下而加速的情况。换刃时感知重量轻柔地在前脚掌上前后移动，能够帮助我们做出更柔和的动作。
- ▶ 在转弯的后半部分，利用下半身作出幅度最小但渐进式的横向动作。注意要渐进地进行小幅度立刃。
- ▶ 在整个转弯的完成阶段上，感受压力平均分布在双脚上。
- ▶ 注意使用前脚膝关节来做出转向的动作，同时透过轻微的髋部和肩膀动作来帮助雪板转向。设置一些视觉标志物，能帮助学员继续跨过雪坡把弯走完整。



技巧说明

横向运动

用踝关节、膝关节和髋关节做出平顺而细微的横向运动来保持平衡。透过限制横向动作，令雪板产生较低的立刃角度，能够帮助我们保持平衡。相比起平时在同一地形滑行，在冰面上滑行时，雪板的抓雪力会小很多。但是，在转弯的完成阶段中，立刃角度的高低还是与坡道的坡度相关。

旋转运动

旋转运动主要是通过前脚膝部配合少量髋部和肩部的补足动作，做出轻柔并渐进的转向动作。这些动作需要在适当的时机做出，并避免力量过大，以避免雪板做出过度转向和轴转。

垂直运动

保持较低并居中的站姿，做出平顺和持续，但最小化的垂直运动。屈身减压是一个较好的动作模式，这是因为滑雪者能够在一个较低的姿势上进行换刃，让他们保持稳定。

纵向运动

保持居中的站姿并前后对齐。



地点及课堂管理

集合点应该在学员能够安全停下的位置，既不会滑跑也不会被别人滑下撞到。指导员必须小心评估学员的能力及信心。在教学时，留意哪些位置的雪已经被刮掉，并避免在这些地方转弯。尽量在雪被推成堆或摊在冰面上的地方做出转弯，这样会有些抓地力。可以的话，避免在结冰的雪道上滑行，尤其是结冰的陡坡上。这样的雪面如果摔倒会比较疼。避免在阴影下的地方滑行，并尽量留待下午才到这种雪况的地形滑行。确保学员曾经在最近修理过板刃，这能够帮助雪板在冰面上产生更好的抓雪。



反思

“我有没有尽量避免在结冰的雪道上滑行？”

“我有没有考虑到现时的日照情况，以及这会对雪况有甚么影响？”



经验教学例子：

在结冰的雪道上，寻找一些雪堆，或冰面上有雪的地方滑行。这些有雪的小块区域通常集中在雪道的两旁。现在，计划滑行路线，试试从一小块有雪的区域转弯到另一小块有雪的区域来滑下雪坡。



发现及改正

学员试图用高立刃来减速：

- ▶ 鼓励学生保持小腿放松和屈曲，把重心移近雪板。
- ▶ 提醒学员，在冰面上因自然属性，可能很难获得更好的抓地力。维持较低的立刃角度，让更多的雪板底部来接触雪面滑行，这可以帮助他们在冰面上保持平衡，直至能够找到有软雪的位置让板刃更好抓雪。
- ▶ 在横向平衡上，让重心更多保持在雪板的上方，这样可以使雪板更平，立刃更小。

烂雪滑行



内容、目的、操作方法

介绍在烂雪上滑行的有效方法。

这是一种常见的雪况。如果我们学懂怎样滑过这些烂雪，通常都能够让我们到达一些雪况更好的地方。

- ▶ 进入烂雪地形滑行前，先在坡度类近的机压雪道上重温中型、闭合的搓雪屈身减压转弯。保持一个较低的居中姿势，并限制立刃幅度。运用适当的时机做出垂直动作，能够帮助融合转向的动作。
- ▶ 在适当的时机上，渐进地进行换刃，能够避免在转弯发起阶段卡刃。
- ▶ 在整个转弯之中，轻柔并渐进地进行立刃，保持髋部的位置正在山上刃上方。
- ▶ 被动地使用踝部和膝部吸收起伏的地形，并维持上身稳定。
- ▶ 利用前脚膝关节，髋关节及肩部做出有力和渐进的转向动作，以驱动雪板转向。



技巧说明

横向运动

要保持平衡，我们往往需要通过踝部、膝部和髋部做出细微的横向动作。在一些较软的烂雪上，我们可以利用较高的立刃角度，让板刃切过烂雪堆。

旋转运动

通过前脚膝部和髋部做出有力和渐进的转向动作，同时保持肩部与髋部的同步转动。要有效地产生转向，我们应该在适当的时机平顺的融合进垂直动作和横向动作。随时准备根据雪况变化改变动作时机和力量。

垂直运动

通过踝部和膝部做出平稳和渐进的屈伸动作，以管理压力和独立吸收烂雪地形的震动。我们应该保持腿部肌肉有力及活跃，同时保持关节柔软放松。

纵向运动

良好的前后对齐是至关重要的。但当雪板滑过烂雪时，也会做一些微小的纵向运动。



地点及课堂管理

指导员应该指出进出该地形的位置，并在带学员进入地形前检查雪况。提醒学员互相保持距离，以防碰撞。如果学员是第一次在烂雪上滑行，指导员需要先评估他们是否有足够的技巧和知识在该雪况上滑行。向学员讲解烂雪是通过雪、风、阳光、雨水和滑行痕迹结合所形成的，并根据烂雪的种类和雪坡坡度，让学员知道他们需要多大的立刃和转向来进行滑行，而且，也可以指出一些路线选择和适合做出转弯的位置。



反思

“我的学员是否明白什么是烂雪及其是如何形成的？”

“我的学员现在能够做出哪种类型的转弯？他们有没有足够的技巧在这种雪况上滑行？”



经验教学例子：

如果你曾经试过在新西兰的山道上驾驶，便会看到泥地因经过很多车辆辗压过，形成凹凸不平的路况。如果驾驶速度太快，你会感到脑子都要被颠出来了，而车辆也会开始失控。在烂雪上滑行时，速度太快也会发生同样问题。



发现和改正

学员在受风影响的烂雪上滑行时，对发起转弯感到困难：

- ▶ 检查学员是否能够做出正确的屈身减压转弯，并能够在正确的时机上换刃。
- ▶ 强调平稳而渐进地进行换刃。如果这对于学员来说是一个新动作，你可以选择一个合适的地形先把这个新动作练熟。
- ▶ 让学生注意保持强有力的肌肉和放松的关节，这样才能让踝关节和膝关节做出更精细的动作。

学员无法配合雪况的变化来调整立刃角度：

- ▶ 鼓励学生脚下感觉轻盈一些，动作不要过大。
- ▶ 保持一个良好的主动站姿和高效能站姿，并能用踝关节迅速做出调整。
- ▶ 进行一些能够提高用刃意识的练习，例如在不作出推坡的情况下，双脚跳上坡，也许会有用处。

粉雪滑行



内容、目的、操作方法

介绍在粉雪上高效滑行的策略和技巧。

一旦学会如何有效地在粉雪上滑行后，这可能是你在单板滑雪中感受到最大乐趣的时刻。

- ▶ 在雪道上重温中型、开放及闭合的搓雪屈身减压和收腿转弯。转弯时身体微微向后运动，可帮助增加雪板在粉雪中的浮力。
- ▶ 换刃时选择合适时机，渐进地收起双腿，让板头浮出粉雪表面。这能够避免在发起转弯时，板头被埋在粉雪下。
- ▶ 在适应粉雪滑行前，应避免过多的倾倒压刃，否则雪板可能会被陷在深雪里。
- ▶ 在整个转弯的控制至完成阶段中，平稳地把髋部移向板尾。做出这个动作时，前腿应该保持屈曲，这种状态较为理想。
- ▶ 我们会经常需要使用前脚膝部、髋部和肩部做出有力和渐进的转向动作。转弯时保持一点开放度，以维持足够的滑行速度。



技巧说明

纵向运动

积极地利用前后运动，把重心移动到雪板的前方、正中和后方。在转弯的控制和完成阶段中，稍微把重心移向板尾，能够帮助把板头浮起，同时通过后脚来管制压力。要做出这个动作，我们需要把髋部滑动至后脚上方，并保持前脚屈曲，而不是透过后倾肩膀来做出动作。



Rider: Claire Dooney
Photo: Keith Stubbs

垂直运动

垂直运动应该是平稳和持续的。有丰富经验的滑雪者能够在转弯的完成阶段中，通过快速和有利的伸展动作，产生毗雪的效果，并让雪板弯曲，并通过利用雪板回弹，以发起下一个转弯。屈缩双腿，把雪板带到粉雪的表面，能够帮助我们最容易地发起转弯。

横向运动

滑行粉雪特别需要通过踝部、膝部和髁部做出平稳的横向动作。跟据粉雪的种类和深度，我们需要调整雪板的立刃角度和滑雪者的横向重心。

旋转运动

我们需要通过前脚膝部和髁部渐进地做出转向动作。跟据粉雪的深度和密度，调整动作的力量和幅度。



Rider: Alex Tyrwhitt
Photo: Keith Stubbs



地点及课堂管理

我们需要小心评估降雪量和衡量粉雪下埋藏了甚么东西，这是因为粉雪往往隐藏着危险。指出一些较平缓的地方，让学员保持速度滑过这些位置。可以使用其他滑雪者的滑行痕迹，帮助学员在平缓的地形上保持速度。毗雪虽然很好玩，但是要小心毗起来的雪幕可能会短暂地遮挡滑雪者的视线。提醒学员互相保持距离，以防碰撞。小心由风吹所形成的雪包，和留意地形陷阱。检查雪崩报告。注意学员或者自己往往会对新鲜粉雪感到太兴奋而蒙蔽了头脑，令我们做出了不良的决策。因此，先花一点时间进行SCOPE吧！

? 反思

“下雪前雪坡的状况如何？粉雪下有没有埋藏着任何潜在危险？”
“我的学员是否有足够的体能和道外滑行经验在这个地形滑行？”



经验教学例子：

你有没有试过在水中按着一个木塞？你会感到它在给你的手推力。当你放松双手释放它时，木塞会浮回表面上。我们把同样的概念放到粉雪滑行中。通过伸展双腿，推开雪面下的雪板，然后在每次发起转弯的时候，释放压力，同时收起双腿，让雪板浮上来。



发现及改正

学员失去平衡，向板头跌倒：

- ▶ 保持足够的速度，让雪板能够持续地浮起。
- ▶ 重温如何透过更有效的方法保持板头浮起，避免身体和后腿疲劳。
- ▶ 开始的时候感受脚底的压力轻微地改变，重点感受后脚下的压力稍微增加。这可以避免学员使用了过大的动作把重心移向后脚上，令后脚肌肉负担加重。

学员把肩膀倾向板尾，同时把前腿伸直，限制了他们的吸收和转向能力：

- ▶ 使用静态练习，让学员练习不同重心后移的方法。鼓励他们把髋部滑动到后脚上方，而不是把肩膀倾向板尾。
- ▶ 肩部和髋部保持纵向对齐和平行。

学员在陡坡和深雪地形中，对发起前刃转弯感到困难：

- ▶ 注意在做出屈身减压转弯时，增加垂直动作的幅度。
- ▶ 在后刃转弯上，等待较迟的时机才做出伸展动作，这样能够帮助我们在雪板下产生一个更稳固的平台，然后，屈身换刃做出下一个转弯。
- ▶ 鼓励学生进一步提早换刃时机，使用肩部和髋部做出更大幅度的横向动作。

雪泥滑行



内容、目的、操作方法

训练学员在雪泥上高效滑行的技巧。

春季是一个超级好玩的季节。如果我们懂得怎样在雪泥上滑行，便能在春季滑行时感到更大乐趣。

- ▶ 重温中型、闭合和开放的搓雪、收腿转弯或屈身减压转弯。特别注意保持一个居中和稍低的站姿，并限制立刃的幅度，以避免在雪泥中跌倒。
- ▶ 换刃的时机应该是渐进的，但通常发生在转弯的早期。我们要保持强有力的核心肌群，以及细微的重心后移动作，这样能够让我们为应对这种粘湿的雪况做好准备。
- ▶ 配合平稳的伸展动作，渐进地作出立刃。限制立刃的幅度，并在你能够感知雪泥有多软之前，避免把身体过多过猛的倾向板刃上。
- ▶ 如果雪太粘，我们需要使用双腿的力量，把雪板前后纵向移动来保持平衡。
- ▶ 利用膝部、髋部和肩部做出有力的转向动作。



技巧描述

纵向运动

在粘雪上滑行时，我们需要使用主动、稳定和有力的前后纵向运动，以保持平衡和稳定。

垂直运动

我们应该持续和平稳地做出屈曲和伸展动作。这种雪况表面变数较多，需要使用一定程度的分离异步垂直运动。屈身减压转弯和收腿转弯是在雪泥中最有效的转弯方式。

横向运动

我们需要通过踝部、膝部和髋部做出细微的横向动作以平衡和立刃。根据雪泥的深度，我们可以增加立刃的幅度。



旋转运动

我们通常需要通过前脚膝部和髋部做出强大并渐进的转向动作，并掌握好时机，与垂直运动相配合。



地点及课堂管理

雪泥的状况是非常多变的，它会随着温度的波动而迅速改变。分辨出有阳光照射和阴暗的地方。温度高时，雪泥通常会较深较粘(尤其当新雪转变成雪泥后)。温度低时，雪泥会变得更硬更快。看天气报告，了解冰点高度。给雪板打蜡时使用春季高温蜡。提醒学员留意潜在的危险，如石头和草丛。尤其当天气慢慢变暖，雪开始融化时，便会露出更多危险物。跟据雪泥的不同状况，调整适用的转弯形状。



反思

“我有没有跟学员讲解，打蜡对于在雪泥滑行的重要性？”

“学员有没有陷进或跌倒在雪泥之中？如果有的话，为什么？”



经验教学例子：

一大清早你在海边，待在阴影里，感到十分清凉。你看到太阳慢慢从你身后的小山爬上来，于是你走到有阳光的地方来晒暖。午后，天越来越热，你会想找片树荫乘凉。利用相同的策略，跟据阳光照射的位置，找出较软的雪泥；相反，如果天气太热，我们就去找阴影里的地形。



发现及改正

学员失去平衡，向板头跌倒：

- ▶ 让学员了解，当雪的水分含量较高，便会对雪板产生更大的粘着力。有了这个意识，学员便可以选择一条路线，以避开这种雪泥。
- ▶ 确认学生可以使用下半身的小型杠杆，快速地做出纵向调整。这能够让他们在雪板上保持敏捷，让学员尽可能快的在保持平衡的前提下将重心后移。通常，我们会把这个动作形容为推移身体下的雪板(shuffling)。

在雪泥中滑行时，学员脚尖或脚跟触雪：

- ▶ 检查装备看看学员是否有雪鞋/固定器突出的问题，并确保固定器是在两侧刃之间的适当位置上。
- ▶ 检查雪板的宽度是否合适学员的双脚大小。
- ▶ 在较湿的雪泥上，鼓励学员减小立刃角度。

弱光时滑行



内容、目的、操作方法

提升学员在视野不足的情况下滑行时的信心。

亮度不足是最难的滑行情况之一。使用有效的策略，能够帮助我们更安全地在这个情况下滑行。

- ▶ 重温中型、闭合和搓雪的收腿转弯或屈身减压转弯。注意保持身体的较低居中站姿。
- ▶ 在合适的时机上，平稳并渐进地作出换刃。提升体感意识，感受双脚上的细微感觉和压力变化。这能够让我们做出更柔和的动作。
- ▶ 通过下半身做出最小但仍渐进的横向动作。在转弯的整个后半部，感受压力平均分布在双脚脚下。
- ▶ 使用前脚膝部、髋部和肩部做出平稳的转向。
- ▶ 尝试使用任何的视觉标志物来帮助我们计算速度和辨认方向，并花时间在同一条雪坡上练习，让我们更熟悉该雪坡。



技巧描述

旋转运动

利用前脚膝部，以及髋部和肩部的微小补足动作，来做出转向动作。限制动作的力量，避免过度转向。

横向运动

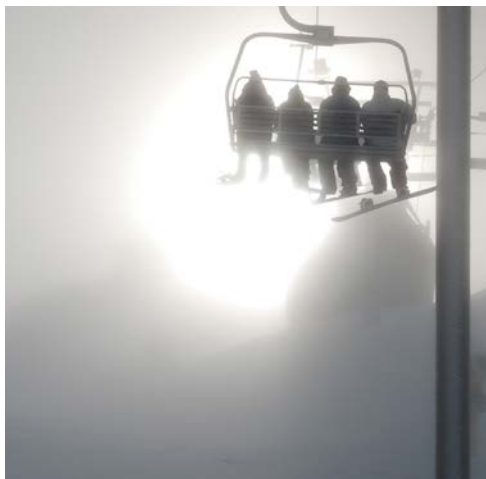
我们需要通过踝部、膝部和髋部的细微横向动作来保持平衡。采用渐进的立刃动作来帮助更好的平衡。踝部和膝部应该保持放松，这样可以根据地形中看不到的变化来做出调整。

垂直运动

我们需要保持一个较低的居中站姿，并通过下半身做出最少量的屈曲和伸展动作。为适应所滑地形要适时做出调整。收腿动作和屈身减压动作更为合适，因为这样滑雪者的站姿更低，在换刃时也更为稳定。

纵向运动

纵向运动应该保持最少。





地点及课堂管理

建议在熟悉的机压雪道上滑行。如可能尽量保持在雪道上，避开多变的地形。在雪盲的情况下，寻找任何能够指示出位置、坡度和滑行速度的视觉标志物。利用较深色的对象，如树木、缆车塔或大石来增加环境的对比。留意其他人、雪具或缆车发出的声音。如果感到晕眩，便应该停下来并坐下，让感知能够重新作出调整。指示学员互相保持较近的距离滑行，让他们能够看见对方和听见互相的声音。使用互动的方法，把学员分成两人一组。并向学员强调他们在滑行不同地形时会感受到的体感知觉。



反思

“有没有学员在课堂期间走失？”

“我选择的地点是否为学员熟悉的？”



经验教学例子：

你现在身处家中，半夜起床去洗手间，却发现家中停电了。你仍然能够容易地找到洗手间的位置。如果同样的处境发生在你不熟悉的房子中，你便可能会感到迷失。在弱光中滑行也一样，在熟悉的地方我们会更自如的行动。



发现及改正

学员无法保持平衡，并在转弯中的不同位置上跌倒：

- ▶ 在弱光中滑行时，拥有视觉标志物是关键。我们可以使用树木、石头、防风栏和缆车塔等等。如果附近没有任何标志物，你可以在学员的前方滑行，让他们能够得到视觉参考点，以帮助他们评估自己的速度。
- ▶ 鼓励学员保持随时准备做出动作的站姿，放低重心，同时放松踝部。这样，他们能够利用一个较稳定的姿势滑行，并能够做出快速的动作调整。
- ▶ 让学生特别注意体感信息，感受从脚上获得的那些感觉。这能够帮助他们在地形变得起伏和坡道改变时，更容易地调整动作。

20

进阶刻滑技巧

高级成角度站姿



全山及创意刻滑技巧



高速刻滑技巧



我们会在本节课探讨...

更高级刻滑技术所需的技术方面要求，以及能够帮助滑手进步到更高表现层面的练习。

当学员能够自如地在不同的蓝道上进行刻滑，便能开始发展进阶的技巧，在较陡的雪道和多变的地形上，以更高的滑行速度，增加雪板表现和令滑行变得更有创意。在这个阶段上，滑雪者应该已经尝试过使用高效能的滑行姿势和做出不同种类的转弯。



高级成角度站姿



内容、目的、操作方法

调整和发展成角度站姿的技巧，以配合速度、压力和表现的提升。

当滑行表现提升，做出更高速的刻滑时，我们的雪板便会产生更大的弯曲变形，令侧切的半径收窄。这能够让雪板做出更小的转弯，让我们能够非常快速地做出转向。

- ▶ 在进阶的转弯类型中 (第19课)，你已经开始探索过高效能的站姿。
- ▶ 在熟悉的地形上，多花些时间来探索如何利用一个更为旋转开放的站姿来做出刻滑。让学生留意这个姿势能够如何正面或负面地影响其他三种运动(纵向、横向及垂直运动)。
- ▶ 在每圈滑行之间，在较平缓的位置上停下，并利用静态的方法探讨每个动作。你可以牵着学员的后手，指示他们站在后刃上向下屈曲，以一个更为开放的站姿逐渐做出成角度站姿。让学生注意到他们的前脚膝部必须保持屈曲，髌部要轻微移到后脚之上，并且当做出屈曲动作时他们的前胸便会开始朝向前腿的四头肌移动，前手会落在前固定器的背板后。后脚脚踝必须保持灵活屈曲(抬起脚尖)。
- ▶ 现在，你们可以开始探索如何利用高效能的姿势来增加四种运动的动作幅度。一些合适的练习能够帮助我们达到这个目的，如在前刃上，把后膝拖曳在雪上滑行，或做出前手抓后刃(Melon grab)的动作；或在后刃上，降低前脚髌关节的高度，使其贴近雪面。



技巧说明

横向运动及垂直运动

结合高级成角度姿态的高效能站姿能够让我们做出更大幅度的垂直动作，帮助雪板保持较高的立刃角度，同时令重心贴近雪板。这让我们在整个转弯过程中保持低站姿和平衡，并避免在换刃时做出过大的引身动作。这个姿势也能让髌部在做前后刃上的屈曲时更好的发挥作用。我们可以轻微地调整肩膀的横向位置来配合雪坡的坡度，以帮助管理压力。在前刃上，虽然我们的核心肌群仍然会垂直于前刃，但髌部不会再完全在前刃上对齐。而在后刃上，髌部和核心肌群仍然可以横向与后刃对齐，但它们应该朝行进方向打开。保持后脚脚踝关节屈曲也是重要的。

纵向运动

我们需要把髌部轻微移到后脚上，让身体能够做出开放的姿势。需要时，我们通过调整髌部把重心重新移回居中的位置(这能够增加垂直动作的幅度)，同时让前胸朝向前腿四头肌移动。这个姿势能够让我们当预测到地形的变化时，有更多时间准备做出应对动作。我们必须保持前脚膝关节和踝关节屈曲，以做出转向和吸收。

旋转运动

在两侧刃上，我们都会保持一个旋转开放的站姿。然而，我们是透过操纵雪板的侧切和整个身体的旋转来做出转向。这时我们需要做出很强大的旋转动作，因此需要让肩部配合髌部和膝部来协同工作。



地点及课堂管理

由于学员会开始探索新的滑行姿势，我们应该利用学员熟悉的雪道练习，让他们把注意力投放在动作而非地形上。早上的蓝色机压雪道是很好的教学地点。进行刻滑练习时，先使用相对较慢的速度滑行，当学员适应新的姿势时——这可能需要一些时间，才增加滑行速度和坡度。利用新的姿势进行刻滑时，学员需要感受到施加在雪板上的作用力有所增加，这也是使用新站姿的目的。就如所有刻滑练习一样，确保学员有查看坡上的其他滑雪者和盲点，尤其是在后刃上。使用更长的距离甚至整条雪道来进行练习，让学员能够有更多时间练习和探索动作。而且，利用静态练习来重温每个动作亦是很有用的。



反思

“我的学员是否有身体能力做出开放的姿势，而不会为其他运动带来负面影响？”

“我是否过于鼓励他们做出某一方向的动作，导致他们的滑行出现问题？”



经验教学例子：

在熟悉和简单的地形上，选择一条刚刚压过雪的机压雪道，让学员跟随你或其他学员的路线滑行，并不断改变转弯形状。你可以让学员在距离数米的位置上，做出与你或前方学员相同的刻滑路线。或者，你可以让学员尝试做出与前方学员路线成镜像的路线，从而在雪上滑出一个「8」字型来。



Rider: Ollie Midgley
Photo: Keith Stubbs



发现及改正

学员在后刃上难以维持高效能站姿，令前髌过于倾向弯内：

- ▶ 花更多时间做静态练习来训练这个姿势，注意融合垂直、横向和纵向运动，并把髌部下移到后固定器的靠背上方。
- ▶ 需要时，减少垂直动作的幅度，注意把前髌的位置维持在前肩的正下方。
- ▶ 不用太着重在肩部与坡度的配合上，让他们更专注在髌部、膝部和踝部的动作上。
- ▶ 确保学员在整个刻滑转弯中，保持前膝屈曲，并在后刃完成阶段中抬起脚尖。

在前刃上，学员过度把肩膀倾往前刃：

- ▶ 在转弯的早期，把后髌移往前刃，而非使用肩膀倾往前刃。
- ▶ 继续先用下半身做出立刃，这也是立刃的首要因素。
- ▶ 改变他们的思维模式，上半身是一种强有力的补足，在需要的时候加进我们的滑行，而不是一种习惯性的运动方式。（避免过多依靠上身动作发起转弯）
- ▶ 不鼓励学员刻意用手触雪。

全山及创意刻滑技巧



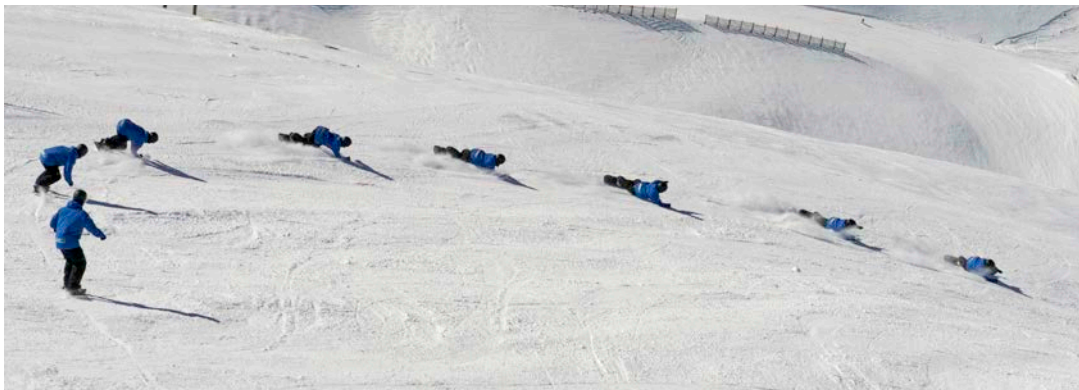
内容、目的、操作方法

将进阶反弓技巧用在雪沟/雪堤和多变的雪况上，令刻滑技巧变得更有创意。

刻滑逐渐受滑雪者的欢迎，因此，滑雪者不断寻找更具创意的方法在压雪道上进行刻滑，和使用刻滑在多变的地形，如山地回转障碍道上进行探索。

- ▶ 在一些难度较低和雪质合适的雪沟(gullies)和碗型地形(bowls)上开始练习。实验换刃的时机、立刃角度、管理压力的方式和侧切的使用。我们能够使用一些在横跨滚落线时需要放平板子的刻滑练习，并探索如何透过更大的倾斜动作来增加横向动作的力量。
- ▶ 开始挑战学员在多变的雪况上刻滑，并让他们留意不同转弯类型的使用。我们会不断改变转弯的类型来配合不同地形。在起伏的雪面上，鼓励他们借助地形减压。
- ▶ 鼓励学员透过踝部和小腿做出小幅度的动作，快速地调整立刃角度。在相对简单的机压雪道上，让学员互相跟随，带路的学员边回转边随机的使用摆动换刃技术(edge wiggle)来甩开跟随者，注意不要让雪板搓雪。
- ▶ 试验如何以不同方式让雪板回弹。在较平缓的雪道，试验泵压雪板做出转弯(pump turns)，来产生雪板回弹。在难度较大的地形上，在有力地做出伸展动作后，迅速收腿来作出换刃，能够产生雪板回弹并避免把重心过度升高。小幅但快速的向后动作(向板尾移动)亦能做出相同效果。
- ▶ 探索欧式刻滑或贴地大回转(euro carve)，让学员尝试在保持踝关节屈曲同时，利用上身产生更强大的横向力量。考虑设计一个渐进式教学进程来训练他们学会这个技巧。注意从雪板开始自下而上的来学习—从踝关节开始，最后是肩部/手臂的动作。上身与雪面接触这个动作应该是最后一个补足，而这个动作也是靠后手肘部或肩部做出的。
- ▶ 为了让滑行更有创意，尝试把自由式元素加入到刻滑之中。一个很好的创意技巧是倒转刻滑(revert carve)—滑雪者把雪板在身下轴转180度，利用同一侧刃做出刻滑但反脚滑走(如在反脚开始动作，便会以正脚滑走)。





技巧描述

垂直运动

垂直动作的幅度是这个部份的关键。但是，垂直动作的时机亦是同样/甚至更重要。我们需要练习结合使用不同的转弯类形来训练垂直动作。收腿转弯和借助地形减压转弯会是最常用的，因为这两种转弯的重点都在于控制由地形变化造成的压力改变。屈身减压转弯允许我们在转弯的早期快速地降低重心，但我们需要在转弯的控制和完成阶段做出伸展动作，而这两个阶段的压力往往是较大的。引身减压转弯能够帮助我们在整个控制和完成阶段维持平衡，但可能造成换刃时重心不稳的问题。指导员要留意，要做出欧式刻滑，学员必须能够做出良好的屈身减压动作。

横向运动

利用下半身做出快速横向调整，是在多变地形上进行刻滑的关键。利用上身做出更大幅度的倾斜动作能产生强大的横向力量，但必须配合下半身的成角度站姿才能变得有效。在这里，能够降低立刃角度的能力与加大立刃的能力同等重要。这能够让我们在进行欧式转弯时，减少脚尖/脚跟拖曳在雪面上的问题。

纵向运动

快速和强力的纵向动作能够帮助我们产生雪板回弹、吸收雪包震动和在多变雪况上调整滑行。滑雪者的重心通常会在雪板中间和后脚之间移动，但很少会向前。

旋转运动

与高速刻滑的旋转动作相同；但是，要能够做出具创意的刻滑技巧，我们要掌握快速产生上下身分离和轴转雪板的能力。



地点和课堂管理

在这里，全山探索是教学关键。选择的地形应该是有挑战性，但不会给他们造成障碍的。取决于雪况，我们能够在差不多每种地形上练习全山刻滑。在这个阶段，由于滑行的表现会有所提升，滑雪者会容易疲倦。留意学员的体能，留意疲倦的迹象。在指导欧式转弯或其他创意刻滑技巧时，雪况的重要性越来越大。学员是否有能力在重心往外移的情况下保持立刃亦会是关键。



反思

“在开始提升滑行表现前，我的学员是否具备在这种地形和 / 或雪况上的滑行经验？”

“究竟我选择的地点和雪况是否适合学员开始对创意刻滑技巧 进行探索？”



经验教学例子:

保持肌肉强壮和关节放松是在多变雪况上刻滑的关键。要训练出这种意识，你能够将学员分成两人一组，使用互动的教学方法，进行静态练习。让学员面对面、并手掌对手掌地站着（通常脱掉雪板）。一位学员会先开始对手掌进行施压或减压，而另一位学员需要通过压力管理，让手掌能够一直保持贴着对方的手掌。先做动作的那位学员可以把手掌推向对方或移向自己，但只能通过小幅度的动作。轮流做出这个练习。



发现及改正

学员在转弯的控制和完成阶段上，太快速地做出伸展动作，导致雪板震颤:

- ▶ 先练习减少垂直动作的幅度，然后配合转弯大小 / 形状和雪况调节垂直动作。
- ▶ 在后刃上，确保伸展动作是通过膝关节和髋关节的所产生的。提醒学员要注意小腿肚和固定器背板之间的压力要一直保持，需要时，他们能够通过踝关节运动抬起脚趾来增加立刃角度。
- ▶ 在前刃上，确保伸展动作是主要通过膝关节来产生的。平稳的伸展膝关节，并保持踝关节放松，吸收起伏的地形和较小的雪包带来的震动。要在前刃上保持稳定，学员需要保持踝关节屈曲，并感受脚趾肚上的压力。若踝关节是伸展的，便很有可能会令小腿肌肉绷紧，阻碍他们有效吸收突如其来的压力变化，令他们迅速失去平衡。

学员在利用刻滑滑过过渡地形的底部时 (如狭窄的雪沟底部)，难以保持雪板压力:

- ▶ 检视他们所用的转弯类型，确定是否合适所滑地形。
- ▶ 检查学员的站姿是否正确，他们的重心位置是否在山上刃上。
- ▶ 换刃的时机愈早愈理想，这可以让学员在新一侧刃上拥有更多时间，让他们能够有效地管理压力。
- ▶ 注意要在进入转换部分之前就建立压力，并在必要时使用纵向动作。

学员未能快速调整动作来适应多变的地形或雪况:

- ▶ 花更多时间在同一地形上，使用较低的表现滑行。
- ▶ 使用练习来训练学员的反应能力，并训练他们利用踝部和膝部快速做出动作。

学员在尝试欧式刻滑时，为了让后手摸地，导致髋部过于屈曲:

- ▶ 在学员能够把后脚膝部和 / 或髋部贴近雪面之前，不让他们用手摸地。可以之后再加入上身动作来产生更强大的横向运动。
- ▶ 鼓励学员多让踝关节屈曲，并感受小腿肌肉抻拉的感觉。
- ▶ 让学员注意，贴地时用手肘协助保持平衡，而不是用手摸地。

高速刻滑技巧



内容、目的、操作方法

利用更高的滑行表现，做出大型而高速的刻滑转弯。

这种滑行方式不只有趣，而且是参加竞速比赛，如单板追逐赛和山地回转障碍赛的所需技巧。

- ▶ 先重温/介绍高级成角度站姿技巧和高效能站姿。展示如何通过增加立刃角度，控制雪板侧切，收窄刻滑半径。
- ▶ 尝试静态立刃练习，例如用后刃跳跃上坡和用前刃跳跃下坡（面朝山下时），专注于利用下半身做出强大而协调的动作。保持立刃强度，防止雪板搓雪或打滑，同时调整山上刃的立刃角度以保持平衡。
- ▶ 花时间在学员熟悉的坡度上进行刻滑练习，所选地形坡度应均匀，滚落线方向应一致。先用较大幅度的垂直动作，并使用引身减压的方式开始，之后慢慢减少垂直动作的幅度，注意通过调整身体站姿而非垂直动作来管理压力(高级成角度站姿)。这个练习的目的是让学员懂得如何在整个转弯中保持和管理板刃压力，而非大幅度地增加或减少板刃压力。
- ▶ 然后，使用屈身减压和收腿动作的方式，作出同样的练习。这样可以增加学员对动作模式的选择，帮助他们在多变的地形上滑行。
- ▶ 然后，便能够挑战他们能否在坡度和滚落线方向改变时，运用合适时机作出动作和管理压力。重点是要通过控制雪板侧切来调整转弯大小和形状，而不是让雪板搓雪。





技巧说明

横向运动和垂直运动

横向和垂直运动上的姿势应该与高级成角度站姿中的姿势一样。滑雪者的重心会保持在较低的位置上。在转弯时，重心的横向位置亦会向雪板靠近，但在换刃时，滑雪者的重心会横贯雪板移动。这时可以利用收腿动作或直接把髋部横贯雪板移动，使得重心迅速横跨雪板转换，但不会造成明显减压。我们可以使用引身减压和屈身减压的方式，这完全取决于我们在转弯的控制和完成阶段所需的表现，即是需要屈身来控制压力，还是需要引身来施加压力。

纵向运动

高效能站姿和高级成角度站姿技术，帮助我们能够在不减少前脚膝关节和髋关节屈曲幅度(或吸收地形震动的能力)的情况下，让滑雪者的身体姿势轻微移向板尾。通过这个动作，他们能够在转弯的完成阶段，利用细微但有力的后移调整，加强板尾方向的板刃抓雪力。

旋转运动

我们需要通过全身做出强大的旋转动作。由于大部份的转向是通过操纵雪板侧切所产生的，因此旋转动作只是为了补足垂直和横向动作。



地点及课堂管理

就如所有刻滑教学一样，最理想的地点是早上人流较少的新鲜机压雪道。从最宽的雪道上开始练习，确保雪道有足够的坡度让学员保持速度。如果坡度不够大，学员便不需要保持高效能的姿势滑行。然后，带领学员到起伏和拥有不同方向滚落线的雪道上进行练习，但要让学员注意勘察地形和滑行策略。提醒学生注意机压雪道与道外野雪交接的位置。提醒学员注意后刃转弯的盲点。

确保你有检查学员的装备。如果板刃不够锋利，便会令这阶段的刻滑变得困难。调整固定器的靠背前倾能够帮助我们在后刃转弯上维持立刃角度。留意固定器的角度。后脚站在一个较自然的角度上，能够让我们做出高效能的姿势。若双脚以外八字(duck stance)的姿势站着，可能会增加后膝的负担。



反思

“这种雪况是否适合学员提高其滑行表现?”

“学员是否明白他们能够通过操纵雪板侧切来收窄转弯半径?”



经验教学例子：

进行高速刻滑时，我们应该专注在管理和保持雪板压力上，避免压力突然增加或减少。我们可以想象双脚下一个压力传感器。传感器的指针会随压力突然增加或减少跳动。我们的目标是把指针维持在中间的位置，并尽量减少指针跳动。





发现及改正

当滑行速度提升时，学员看似失去平衡：

- ▶ 检查他们的装备是否合适及设定正确。当立刃角度加大时，检查学员是否有后跟或脚尖拖曳在雪上的问题发生。
- ▶ 提醒学员，我们要保持高效能姿势的目的是帮助管理增加的作用力。如果滑行速度并不足以令作用力增加，我们便无需利用高效能站姿或高级成角度站姿。
- ▶ 转弯时，专注使用下肢做出渐进的立刃，能够帮助学员保持上身稳定及平衡。渐进地产生立刃能够帮助学员融合其他动作，以管理压力。

学员在滑行速度提升时，难以维持较高的立刃角度：

- ▶ 重心的位置应该是在弯道内，并维持一个较低的位置。
- ▶ 利用静态练习，重温高级成角度站姿技术。当学员利用上身作出动作时，确保他们不会把上身的重心移向另一侧刃上，以避免雪板降低立刃角度，从而降低表现。
- ▶ 分析问题发生在哪个转弯阶段上，并利用练习修正这个阶段的问题。练习渐进地融合垂直和横向动作来增加立刃角度。一旦雪板能够抓雪，便可以提升练习时的滑行速度，帮助学员平衡及让他们增加动作和立刃幅度。

学员在转弯的控制和完成阶段之间产生搓雪：

- ▶ 若学员是在做屈身减压，让他们选择使用引身减压试试，这可以让学习在有问题的阶段使用稳定的低站姿来改善问题。
- ▶ 作出闭合转弯时，鼓励学员注意视线引导，要横跨雪坡看向行进方向，这样身体也会跟随。
- ▶ 确保学员所使用的站姿（如高级成角度站姿）并不会令雪板产生过量的轴转或产生拧板这些不良效果。仅记每人的身体柔韧性都不同。很有可能在使用同一站姿的时候，一些学员不会有任何问题，但对于一些柔韧性较差的学员便可能会有问题发生。

当速度提升时，学员难以做出闭合转弯：

- ▶ 渐进地做出屈曲和伸展动作，并结合渐进的立刃动作，持续地操纵雪板侧切。在这里垂直动作的幅度并不是最重要，重要的是动作的时机。
- ▶ 在转弯的完成阶段，增加板尾的立刃角度。在后刃上，把后脚的脚尖轻轻抬起；在前刃上，把后膝稍微往下移向雪面。要做出这个动作，学员的髋部需要稍微往板尾移动。
- ▶ 不管学员使用哪种转弯类型，鼓励他们把目光贯穿雪坡地看向行进方向。

21

进阶自由式
滑雪技巧

我们会在本节课探讨...

在滑雪公园内外所能使用的自由式滑雪技巧，以增加滑行的多样性和创意。这节课所涵盖的进阶花式技巧包括全山的平花技巧、跳台技巧、竿形/箱形道具的技巧和U型池的滑雪技巧。

全山平花技巧

平地粘转(BUTTERS) ◆

外转及内转360 ◆

非自然起跳(HARDWAYS)转体动作 ◆

陡坎跳落 ◆

公园跳台

进阶空中技巧 〰

抓板 〰

立刃起跳 〰

转体180 〰

转体360 〰

箱式道具和铁杆道具

压板平衡 ◆ 〰

横毗动作 ◆ 〰

背向横毗 〰

面向道具上法&背向道具上法 〰

50-50接转体上、下道具 〰

U型池

U型池入门 〰

进入技巧 〰

腾空跃起(前壁和后壁) 〰

360及向山转(ALLYOOPS) 〰

全山平花技巧 :平地粘转(BUTTERS)



内容、目的、操作方法

这个好玩的滑行技巧是结合压板平衡和转体产生的，并通常会在滑雪公园外使用。

目的是让滑雪者在平缓的机压雪道上得到最大的乐趣。

360压板尾平地转体(360 tail butter):

- ▶ 保持较低的滑行速度，在用后刃沿坡道滑行或横切时压向板尾，整个身体做外转。
- ▶ 上身继续做出外转的动作，并把前脚脚跟拉向山上。
- ▶ 当板尾开始指向山下时，视线继续看过前肩看往山上。
- ▶ 保持压板尾的动作，在滚落线上，透过轻微的动作换刃到前刃上。
- ▶ 继续往外转方向转动肩部，望过前肩并把目光望向山下。
- ▶ 用髋部和前脚脚跟持续旋转完成整个转体动作，赶上上身的动作。
- ▶ 释放压板的动作以作结束，或加入更多旋转动作，做出动作转换转为一个新的压板粘转，或从压板粘转动作上跳出滑走。
- ▶ 尝试做出内转的压板粘转，或做反脚的，令滑行变得更多元化。



板头粘转外转接180跳出(Frontside nose roll 180-out):

- ▶ 要做出这个新动作,学员要先能稳定做出板头粘转和反脚内转180(见第17课-探索自由式滑雪)。我们可能需要重温这些动作。
- ▶ 现在,将两个花式动作结合起来,先做出板头粘转,以反脚滑出时,把髋部移向板尾,做出反脚板尾平衡动作。然后,上身继续旋转,接着从后脚起跳,做出反脚内转180。
- ▶ 要完成整个动作,当释放板头粘转时继续利用旋转趋势,从板尾平衡起跳,来完成反脚内转180的跳转动作。向学员说明做出这个动作时如何用视线的方向来帮助保持平衡。
- ▶ 我们也能使用内转的方式,或利用反脚滑行,或从山下刃起跳(hardways takeoffs)来做出这个花式技巧。

内转180接板尾平衡接180跳出:

- ▶ 确保学员能够做出稳定的内转 180,反脚板尾平衡和反脚外转180(见第17课-探索自由式滑雪)。我们可能需要重温以上花式动作。
- ▶ 在做斜滑降时把上述三种花式技巧结合起来。先做出内转180,然后用反脚滑走,再把髋部移向板尾,做出反脚的板尾平衡。上身继续往反脚外转的方向转动,最后从后脚起跳,做出反脚外转180。
- ▶ 要完成整个动作,做出内转180加压板后,释放压板的动作,从板尾平衡起跳,并继续利用旋转动能来做出反脚外转180。向学员说明做出这个动作时如何用视线的方向来帮助保持平衡。
- ▶ 我们也能使用外转的方式,或利用反脚滑行,或从山下刃起跳(hardways takeoffs)来做出这个花式技巧。



技巧说明

垂直运动及纵向运动

做粘跳动作时,关键是要可以融合垂直运动和纵向运动。滑雪者通过踝、膝和髋关节做出精准的屈曲和伸展动作,使得他们的重心往前后上下移动。学员能够通过不断练习来训练出这个技巧。探索垂直和纵向动作的幅度,发掘出如何有效地令雪板屈曲变形,来产生/维持/释放压板动作,及如何能在所需时产生雪板的回弹。

横向运动

用刃意识是粘跳动作的关键。我们需要持续并细微地调整踝部、膝部和髋部的动作,让学员能在所需时,保持重心平衡在山上刃,并在这些技巧动作的某些过渡部分做出平板,令整个动作行云流水。

旋转运动

我们要通过全身产生旋转动作。视乎花式技巧的需要,我们能够运用上身产生更大的旋转力量,亦可以利用上身与下身的分离,帮助我们产生或维持旋转趋势。



地点及课堂管理

教学的地点的坡度应该是较平缓的，让学员能够使用较慢的速度滑行，而且应该拥有足够宽度，让他们能够进行斜滑降。如果通过斜滑降来练习技巧动作，提醒学员留意互相的位置及经常查看盲点。由于学员的能力水平和站姿往往不同，确认给左脚前和右脚前的学员都提供不同选择，并加进足够挑战难度的粘跳动作，以提升课堂的趣味性，避免给学生练成这些粘跳动作制造困难。



反思

“我有没有按照循序渐进的原则从足够简单的粘跳动作教起？”

“我的学员在做出整套组合动作之前，是否可以分别做出其中的各个组成动作？”

“我在渐进教学步骤中所采用的练习与所要教学的平地粘跳动作是否相关？”



经验教学例子：

你的学员的兴趣是跳舞，你把粘跳动作比作在雪板上跳舞。舞蹈动作包括单腿平衡并做出旋转，将重量转换至另一只脚，并在需要的时候双脚平衡。这不仅能够帮助学员以有助于学习技巧动作的方式做出动作，也可以帮助他们把所要做出的动作赋予画面感，这样就能做出正确的舞蹈动作组合/粘跳动作。



发现及改正

学员做出粘跳时，未能保持雪板弯曲：

- ▶ 开始时减低滑行速度，以减少恐惧。
- ▶ 重温如何在保持双腿屈曲的同时纵向地移动重心。
- ▶ 鼓励学员更大幅度地往下和往板头/板尾方向移动髋部。
- ▶ 花一点时间，让学员了解雪板弯曲变形及回弹的性能，并了解如何通过移动重心来保持雪板弯曲。

当雪板弯曲时，学员难以继续保持旋转趋势：

- ▶ 重温如何在做技巧动作时使用上身预摆(Pre-wind)的方法来储存和释放旋转能量。
- ▶ 注意运用头和视线来引导粘跳旋转，避免动作还没做完旋转势头就卡住了。
- ▶ 鼓励学员增加旋转动作的幅度和力量。
- ▶ 做技巧动作时尽量保持平板，确保立刃和拧板动作不会令板刃产生太大的抓雪，减缓旋转趋势。

全山平花技巧 : 外转及内转 360



内容、目的、操作方法

一个空中转体 360 的动作；滑雪者起跳和落地的方向一致。

这是当滑雪者能够做出转体 180 后，下一步可以发展的技巧。转体 360 往往是最受滑雪者欢迎的花式技巧。

- ▶ 脱板，在平地上解释作出旋转动作的时机。让上身引导前 270 度转体，然后下半身跟随完成整个转体动作。
- ▶ 使用雪道两旁上勾的雪堤或类近地形上练习。接近时保持屈曲和预转站姿，然后，当学生滑上起跳区域后，通过引身的动作起跳，作出上坡起跳外转 180 (Allyoop frontside 180)，接近时用后刃，滑出时用正脚前刃，做出外转 360；接近时用前刃，滑出时用正脚后刃，做出内转 360。
- ▶ 然后，加强上下身分离的力量和幅度，减少起跳时雪板回山的角度，并增加空中转体的幅度。做出转体时，学员应该收紧核心肌肉，并收腿让膝盖贴向前胸。利用与起跳时相反的另一侧刃落地及并缓冲震动，如果转体不足，则让雪板落地后保持滑动到正确位置。
- ▶ 一旦学员能够跳转接近至完整的外转/内转 360，他们便可以到一些横穿滚落线的地形来进行练习，这些地形的起跳和落地方向是一致的，例如雪道中的横亘 (cut-out)。
- ▶ 当学员能够结合良好的动作做出 外转 360 或内转 360，他们可以尝试在连络道旁跳下落在向下的坡道上，或者在滚落线上的跳台上做出这些动作。



技巧说明

旋转运动

我们先利用头部和肩膀引导雪板做出前 270 度的旋转，然后，下半身紧随着旋转并越过上身，完成剩下的 90 度转体然后落地。相对于转体 180，要做出转体 360，我们需要作出更多的上下身分离和更有力的旋转动作。

横向运动

做出外转 360 时，我们需要在起跳时轻微地向后刃施压，以锁住后刃，从而避免雪板过早产生旋转 (雪板在起跳时搓雪)。使用前刃着地能够阻止雪板继续旋转和避免雪板卡刃。做出后转 360 时，我们能够在起跳时轻微地向前刃施压。使用平板着地，或轻轻压向后刃着地，以阻止雪板继续旋转和避免雪板卡刃。

垂直运动

练习在空中收起双腿，让雪板有更多时间在空中旋转。专注利用踝、膝、髋关节和脊柱下端的屈曲和伸展动作来做出动作。滑手在原来跳180本该伸展双腿的落地的地方要继续收起双腿，持续旋转过那一点。

纵向运动

为了让双脚能够同时落地，保持居中站姿是关键。一些学员会发现，起跳时轻微地向板尾施压会更有帮助。



地点及课堂管理

先在拥有天然雪堤的雪道上开始，然后，寻找拥有平坦顶部的横亘 (bank cut-out) 练习，最后到地形公园练习。确保学员了解在这些地形上，向哪个方向转体最为合适。然后，跟据学员对转体方向的偏好，寻找合适的道具练习外转或内转360。



反思

“学习转体 360 前，学员能否稳定地做出 4 种180转体？”

“我有没有从学员偏好和较强的转体方向上，发展他们的技巧？”





经验教学例子:

利用视觉标志物来帮助学员把视线望向正确的位置，或把板头指向正确的位置。这能够帮助学员在做出转体360时，增加旋转的幅度。特别是当学员是利用上身做出前270度的旋转，然后下半身接着做出最后的90度旋转来做出整个转体动作，这个方法便更加有效了。



发现及改正

学员未能做出足够的旋转:

- ▶ 确保学员在离开跳台/道具边缘时，而不是更早地释放旋转动作。如果学员在起跳时打滑，产生的摩擦力会降低滑行速度，令旋转力量减弱。
- ▶ 收紧核心肌肉来帮助转体动作。
- ▶ 在空中把膝部缩起。
- ▶ 做出内转 360 时，更早地寻找落点。
- ▶ 做出外转 360 时，避免雪板打滑并干净地从立刃上做出起跳，让学员能够从更稳固的平台上释放旋转的力量。

雪板在落地后继续旋转:

- ▶ 轻微地使用板刃落地，能帮助学员保持稳定。
- ▶ 做出内转 360 时，一旦学员能够看见落地点，便可以开始展开身体。通过慢慢伸展双腿及展开双臂，降低上身的旋转速度。这样，下半身便能够有更多时间作出旋转，并完成整个转体动作。
- ▶ 做出外转 360 时，一旦学员离开跳台/道具边缘，并能够看见落点时，鼓励他们转动头部并看回起跳的位置。看见落点后，学员便可以开始展开身体。透过伸展双腿及展开双臂，降低上身的旋转速度。这样，下身便能够有更多时间作出旋转，并完成整个转体动作。一旦学员的空中意识和用刃意识有所增强后，便能鼓励他们轻微地使用板刃落地，以停止旋转。



全山平花技巧:非自然起跳(HARDWAYS)转体动作



内容、目的、操作方法

从前刃上起跳做出外转的转体动作，及从后刃上起跳做出内转的转体动作。

让学员对花式技巧和起跳方式有更多选择，并用以练习在U型池上做出转体动作。

- ▶ 利用类似外转和内转 180的教学步骤(第17课)。要做出外转hardways 180s(非自然起跳前转180)，要确保利用前刃助滑及起跳。要做内转hardways backside 180s(非自然起跳后转180)，便要确保利用后刃助滑及起跳。
- ▶ 开始时使用较大幅度的预摆动动作，注意双腿同时跳起并在空中收腿。
- ▶ 当学员能自如地在斜滑降时做出 hardways 180，他们便可以练习前刃转前刃和后刃转后刃的转弯。做出这种转弯时，学员会在同一侧刃上起跳和落地。
- ▶ 当他们对转体 180感到自如，并能够在适当的时机上，平稳地做出起跳和转体的动作后，便尝试增加动作的力量，以开始练习hardways 360s(非自然起跳转体360)。



技巧说明

垂直运动

双腿的屈曲和伸展动作应该保持一致，令雪板在起跳时保持稳定及水平。为了从后刃上产生足够的跳跃，学员需要使用足够的力量伸展膝关节和髋关节。

横向运动

踝部的控制对起跳十分关键，它能够产生稳固的平台，让我们在平台上跃起。渐渐地，学员的用刃意识会有所增强。需要时，学员需要控制踝部以调整立刃角度。

纵向运动

在整个花式技巧中，保持一个居中站姿是帮助我们保持稳定的关键。利用后刃起跳作出内转的转体动作时，使用板头起跳(Nollie)可能会在最初帮助我们增加跳跃幅度，但是，它有可能让我们发展出不良的滑行习惯。

旋转运动

我们应该透过上身的旋转动作来做出预摆，产生旋转的趋势。在完整的前刃转前刃或后刃转后刃的转体动作上，下半身往往会比上半身转动的更快。



地点及课堂管理

利用学员感到舒服的雪道上介绍这个技巧。指导员能够使用在早前的花式技巧教学上使用过的道具，如雪道旁的地形(side-hits)、雪道中的横亘(cut-outs)或自然道具来练习这个技巧。我们应该寻找一些雪况一致的地形让学员进行初次尝试。雪太软会令跳跃变得困难，而雪太冰会令落地变得困难。

? 反思

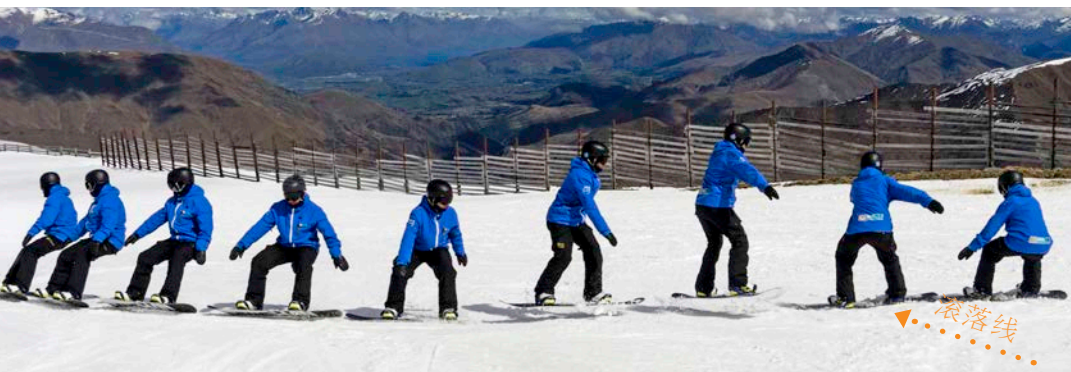
“学员是否能够利用侧切产生足够的平台来起跳？”

“我的学员是否清楚理解从每侧刃上向哪边做出转体的方向？”



经验教学例子：

你可以在雪上画出一条线，在学员练习把前刃到前刃或后刃到后刃的转弯连接起来。这条线应该位于雪道中间及直接置于滚落线。学员要算好起跳和收腿的时机，跳过并避免雪板接触到这条线。然后，我们用雪堆出一条棱来代替原本的线，并重复练习，这能够训练学员在空中做出收腿的动作。





发现及改正

学员在起跳时，板刃未能抓雪并打滑 (后刃起跳内转中的常见问题):

- ▶ 重温如何运用侧切来抓雪。需要时，学员可以利用上壁(hips)来练习如何通过脚和小腿的动作增加板刃抓雪。
- ▶ 先利用预摆的身体姿势斜滑降，再做出转体，以确保学员能够保持雪板抓雪。
- ▶ 注意让学员在释放预转的力量时，维持立刃以避免雪板变平打滑。

学员的转体幅度不足:

- ▶ 做出整个花式技巧时，保持身体于纵向上保持居中的姿势，并平均地利用双腿做出屈曲和伸展动作。
- ▶ 注意释放垂直和旋转动作的时机应该一致。
- ▶ 使用更大幅度和更具力量的预摆动作，以产生更大的旋转趋势。

全山平花技巧 : 陡坎跳落(DROPS)



内容、目的、操作方法

在自然形成的边缘、陡坎、连接道、石头、枯木或任何自然道具上作出跳跃。

在人造道具或公园道具外进行跳跃。

- ▶ 先评估学员是否能够自如地跳跃到空中。你可以利用波浪道上，让学员以一定的速度滑过并在上方做出板尾起跳，或在小跳台直飞，甚至寻找雪道横亘(cut-out)进行跳跃。
- ▶ 与学员讨论如何勘察陡坎跳落点、如何评估接近的速度、及如何分辨出落差的着陆区会否过于平坦。如果着陆区过于平坦，便可能造成受伤。
- ▶ 向学员解释陡坎跳落点的特征。不同的落差，所需的助滑速度都不同。但是，雪板必定会落地后提升速度。
- ▶ 利用合适的地形变化来进行练习。例如，我们能够从联络道旁往下跃到更陡斜的下坡。练习在起跳后，在空中收紧身体，然后在落地时缓冲，并在落地后，保持视线望向行进方向滑走。然后，我们便能在野雪道或多变的地形上发展这些技巧。
- ▶ 当学员的信心慢慢提升，他们便能增加滑行速度，增加雪板跃起的高度，并练习在野雪 / 多变的地形上落地和滑走。
- ▶ 要更进一步发展学员的技巧，你可以向他们解释需要看往的位置，和让他们知道如何在落地后寻找减速和控制速度的位置。跟据学员的个人偏好，他们能够在落地后以偏好的一侧刃做出首个转弯。
- ▶ 寻找可以逐渐加大难度的陡坎跳落点，先对落差和落差的着陆区进行评估，然后便开始练习吧。然后，在同一个跳落点上发展技巧，例如增加抓板或在空中做出扭转雪板的动作，或尝试利用更长的助滑路线做出更大幅度的跳跃。



技巧说明

垂直运动和纵向运动

在从陡坎跳落时，轻微把重心移向板尾会有帮助。滑雪者的髋部会轻微地移向板尾，同时保持前腿屈曲。配合落差的高度和助滑速度，我们需要轻微地伸展踝部、膝部和髋部。利用Ollie作出起跳，能够帮助滑雪者在空中缩起双腿。并且，我们需要屈曲踝部、膝部、髋部和脊柱，为落地作缓冲。需要时，我们可以在准备落地时伸展后脚，以帮助在较平缓或粉雪的区域落地时吸收压力。



横向运动

透过踝部轻微地调整横向动作，以控制雪板在助滑和起跳时的立刃角度。理想地，我们应该在起跳时保持中性的横向姿势来增加稳定性。

旋转运动

我们应该尽量避免任何旋转运动，以增加稳定性。但是，我们可以使用高效能的姿势滑行，以增加其他动作幅度。



地点及课堂管理

陡坎跳落主要的问题就是控制恐惧心理，因此，指导员应该确保跳落点适合学员的水平。提议更适合学员能力的落差，或者，指导员可以先提供一些练习让学员作准备。

很重要的一点是，在从落差上跃下前，我们要先对该地形做出评估，了解着陆区会否含有任何石头或障碍物，以避免学员在落地后受伤。尤其是新雪下可能会埋藏着一些危险。透过观察评估着陆区，可以让助我们选择滑行的路线，为落地作预料，和估计助滑的所需速度。



反思

“学员是否有能力从陡坎跳落后，顺利地滑走？”

“他们是否因为害怕而无法投入或无法做出适当的动作？如果是，有没有其他合适的地形能让他们提高信心？”



经验教学例子:

大部份人都会曾经尝试从围栏/墙上/岩壁上跃下。利用学员的这个经验，把它与滑雪板从陡坎跳落联系起来，让学员了解他们能够如何为落地做缓冲，及了解视线的重要性。在两种经验上，他们都需要先寻找落地的位置，并把视线望向你行进的方向。



发现及改正

学员落地后，向板头方向跌倒:

- ▶ 注意落地时后腿屈曲的要比前腿更多些，把重心轻微移向板尾。
- ▶ 鼓励学员看向要滑走的方向，而不是低头望向板头附近的地上。

学员后刃落地，雪板垂直于坡道:

- ▶ 选择较小的陡坎跳落，或在其他合适的起伏地形上练习，以提升学员的信心来建立平稳落地的信心。
- ▶ 在野雪道/多变地形上，练习速度逐渐加快的直滑降，以提升学员的信心，可以落地后平稳滑走。

学员在陡坎跳落时，板头下扎:

- ▶ 注意起跳时轻微平稳的伸展双腿。
- ▶ 评估助滑的速度，确保有足够的速度能够干净利落的从陡坎跳落，并在空中保持雪板水平。

学员在空中时，身体过度伸展:

- ▶ 确认起跳时有使用一点双脚起跳或板尾弹跳，这能够帮助学员在空中时收紧身体。
- ▶ 寻找较小的陡坎练习，并做出更大幅度的板尾弹跳。
- ▶ 把雪板收向身体重心，而不是把手举起来。



Rider: Julianne Bray
Photo: Keith Stubbs

公园跳台 :进阶空中技巧



内容、目的、操作方法

自如地在空中移动身体。

目的是为了完善基本的抓板技巧，并让学员能够在空中有选择的做出动作。

- ▶ 先进行直飞作热身，感受雪板在空中的时间。
- ▶ 尝试蹬腿起跳，获得更多滞空时间以做出抓板动作。
- ▶ 伸展后腿/前腿时同时屈曲另一条腿，以准备抓板头(Nose grab)/抓板尾(Tail grab)。
- ▶ 当做出外转横板(Frontside Shifty)时，收缩双腿，以准备Stalefish的抓板动作(即后手抓两脚之间的后刃)。
- ▶ 当做出内转横板(backside Shifty)时，屈曲后腿，并伸直前腿，以准备用indy nosebone的抓板动作(即后手抓前刃，同时把前脚侧踢出去)。
- ▶ 尝试组合以上动作或作出变化，并在空中探索更多样的姿势，为不同的抓板动作作准备。
- ▶ 然后，在更大的跳台上做出同样的动作。确保学员配合跳台的大小，调整滑行速度。



技巧说明

垂直运动和纵向运动

所有屈曲、伸展和双腿独立的屈伸动作都是透过踝部、膝部和髋部所产生的，同时保持上身稳定。鼓励学员增加动作的幅度。

横向运动

维持重心在横向居中的位置，以保持在做动作的始终都是平板状态。

旋转运动

注意身体的旋转对齐方式要与做出动作时的更高效站姿相对应，此时雪板仍是与滚落线对齐的。如要做出反向旋转(counter-rotation)的动作技巧如横板动作时，便需要让上下身分离。



地点及课堂管理

确保所有学员均了解滑雪公园的守则(Park SMART)并在滑降时给出信号。学员对要所滑的道具感到自如，是非常重要的。指导员需要提升整个团队意识，提醒学员之间互相留意，以确保上一个学员已经离开了着陆区后，下一个学员才开始起滑。



反思

“在做出空中动作之前，我的学员是否已经可以稳定持续的做出直飞?”
“我所选择的练习是否对他们要练成的技术动作有所帮助?”



经验教学例子:

如果学员曾经使用过蹦床，在空中的动作可以说是非常类似的。先从蹦床上起跳，然后在空中做出动作，在蹦跳时，要保持看向前方保持稳定。学员也会很容易意识到，滞空的时间越长，能够在空中作出动作的时间便会越充分。



发现及改正

做出横板动作时，学员的板尾卡在跳台边缘上(常见于外转横板):

- ▶ 鼓励学员要耐心，注意分开起跳区域与技巧动作区域，确保雪板在离开跳台边缘后，才让它发生轴转。
- ▶ 注意在刚开始时，先在空中做出较小幅度的上下分离动作，来做出这个技巧动作。

学员在较大的跳台上试图做自己会的动作时，在空中挥动双手并失去平衡:

- ▶ 使用「跟随我」这个方法，确保学员对所需的滑行速度感到自如。
- ▶ 注意在做出空中动作之前，保持手放低，并在空中平稳地收紧双腿的姿势。
- ▶ 确保学员利用下半身做出动作，上身保持稳定和放松。

公园跳台 : 抓板

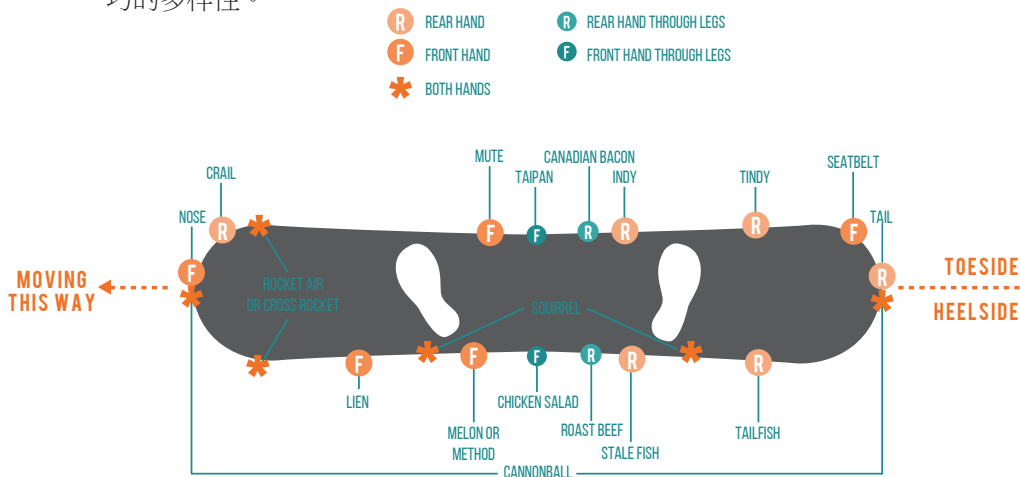


内容、目的、操作方法

在空中的抓板动作。

抓板能够帮助我们在空中保持平衡，显示身体控制能力，也可以利用不同的抓板动作来彰显个人风格。

- ▶ 从建立高级空中身体感知程度开始，加上学生的自然喜好。
- ▶ 注意先从空中身体感知练习开始，让身体处于最容易做出动作的姿态，之后做出抓板动作。
- ▶ 向学员解释抓板时视线的方向以及把手臂/手掌放在哪里来迎合雪板做出抓板动作。
- ▶ 想想如何解释能有助于学生将下半身的某部分移向上身的某部分，例如，在做出melon grab(前手抓后刃)时，他们可以把前膝往后肩方向提起，令抓板变得更容易。
- ▶ 在不同大小的跳台上做出同样技巧，或学习更多的抓板技巧，以增加花式技巧的多样性。



技巧说明

垂直运动

不同的抓板动作，可能需要双脚同时或独立地做出屈曲或伸展的动作。

横向、纵向和旋转运动

我们需要对每个方向的运动都做出适当的幅度，来做出想要的抓板动作。在做出整个动作时，从接近到落地，都要注意视线看向哪里。



地点及课堂管理

在学员熟悉并感到自如的跳台上练习。提醒学员遵守滑雪公园的守则(Park Smart)。让学员先制定计划，确定要做什么动作，而不仅仅是听天由命。如果没有适合的跳台可供练习，我们可以发挥创意，寻找一些多变的地形，如雪道边缘及自然的雪堤/雪壁来进行练习。这些地形的大小应该是能让学员产生足够的滞空时间来做出抓板，而不是仅让他们碰到雪板而已。



反思

“学员有没有任何伤病或身体上的障碍，会导致他们无法做出某个抓板动作？”

“学员的滞空时间是否足够，可以安全地做出抓板动作？”



经验教学例子：

进行像SKATE或SHRED这样的游戏，学员轮流说出不同的抓板动作，大家都去做。这样的游戏非常有用，可以让每个人都尝试自己不曾做过的抓板动作，而不是每次都做自己最熟悉的安全抓板动作。



发现及改正

学员把身体倾侧或向下伸手够来做出抓板，导致在空中失去平衡：

- ▶ 重温在做出抓板前帮助建立空中身体感知的练习和动作要领。
- ▶ 使用较小的道具进行练习，以提升学员的自如程度。
- ▶ 鼓励学员在起跳时加大跳跃力量，以帮助他们在空中收紧双腿。

学员太早做出抓板的动作，导致在空中失去平衡：

- ▶ 注意把起跳和技巧动作区域分开，确保学员不会过急地做出抓板动作。
- ▶ 使用较小的道具上练习，以提升学员的信心。

公园跳台 : 立刃起跳



内容、目的、操作方法

使用板刃接近和起跳。

目的是为公园跳台上做出转体动作做准备。

- ▶ 在公园外，在滚落线上进行立刃练习，集中练习利用有效的成角度站姿，以及让雪板微微转向。如果有需要，也可以在练习中加入跳跃的动作来训练起跳和落地。
- ▶ 在滑雪公园内，评估道具从接近到起跳之间的过渡区域有多长。
- ▶ 解释后刃和前刃起跳的进入路线。利用轻微立刃起跳，然后在空中收起双腿。鼓励学员先以平板落地，之后再换向相反的刃滑走。
- ▶ 向学员解释要在公园跳台上做出转体动作应该先如何做出预备转弯 (set-up turn)。注意在起跳时雪板应该沿滚落线离开跳台边缘。
- ▶ 从一侧刃上起跳，并利用另一侧刃落地，以训练学员的用刃意识。



技巧说明

横向运动和垂直运动

为了增加稳定性，我们需要良好地结合横向和垂直动作，这在起跳时尤其重要。在接近和起跳时，我们会利用成角度站姿来控制立刃。从雪板自下而上，通过膝关节和踝关节压向前刃，或通过膝关节和髌关节压向后刃。雪板立刃角度应维持在最小。双腿在起跳和落地时平均平稳的做出屈曲和伸展动作，以更好的保持稳定。

纵向运动和旋转运动

保持居中的纵向和旋转对齐，能帮助滑雪者在起跳和做出花式技巧时保持稳定。



地点及课堂管理

在滑雪公园外，我们可以在较平缓的雪道或利用简单的自然道具来练习立刃起跳。如果这些自然地形有一个平坦的接近区那就更为理想了。在地形公园中，使用学员感到自如的跳台练习。从较小的道具开始，当学员的信心提升后，到更大的道具上练习。



反思

“在学习这个技巧前，学员是否拥有良好的用刃意识？”

“离开跳台边缘时，学员的雪板有没有打滑或产生过多的转向？”



经验教学例子:

练习的焦点是在板刃使用上, 因此, 我们可以利用雪板留在雪上的痕迹来协助教学。让学员观察雪板在助滑、起跳和落地时留下的路线痕迹, 以增强用刃意识。



发现及改正

学员的雪板在空中做出了 90 度转向:

- ▶ 重温使用侧切在滚路线中滑行时改变方向的方法, 着重于上身保持居中, 不发生旋转。
- ▶ 练习起跳时保持上身稳定, 并避免产生任何旋转动作。

学员在起跳时打滑 (通常发生在后刃上):

- ▶ 如有必要, 练习横切时从后刃上跳起, 以建立踝关节的肌肉记忆, 形成一个立刃平台。然后, 练习从滚落线滑下时利用后刃跳起。
- ▶ 注意保持上身稳定。在前刃上, 利用踝、膝和髋关节做出伸展动作。在后刃上, 保持踝关节背屈(脚趾上抬并向胫骨移近), 并利用膝和髋关节做出伸展动作。

公园跳台 : 转体 180



内容、目的、操作方法

在公园跳台上做出外转 180 和内转 180 的转体技巧。

将转体 180 技巧从地形公园外, 带进公园内。

- ▶ 在地形公园外的雪道上, 练习从滚落线滑下时, 做出立刃起跳, 并根据学员喜欢练习转体 180 (正脚外转, 正脚内转, 反脚外转, 反脚内转), 这完全取决于学员喜欢向哪个方向转, 以及他们喜欢反脚起跳还是落地。
- ▶ 在雪上画线, 或利用障碍物, 雪球和手套等对象来模仿跳台边缘, 练习接近和起跳的时机。
- ▶ 在地形公园内练习时, 确保学员有足够的速度让雪板飞过跳台并在最佳落点 (Sweet spot) 上着陆。提醒学员, 如果转体不足, 他们仍能够利用哪一侧板刃安全落地。在练习转体前, 先让学员做出几个直飞, 以作热身。
- ▶ 通过练习反脚直飞 (或只是利用反脚滑过跳台) 可以来完善转体的起跳和落地, 看你要做哪种 180 转体。
- ▶ 在学员第一次尝试动作前, 指导员需要解释他们需要留意的地方。例如, 他们应该望向哪里, 以及做动作时一定要坚决。
- ▶ 要进一步发展技巧, 练习利用 4 种不同的方向做出转体 180, 或在他们感到自如的转体方向上, 加上抓板的动作。



技巧说明

垂直运动和旋转运动

在跳台边缘上，使用适当的时机做出垂直引身动作和释放旋转动作将会是关键。转体180所需的预摆是很少的，但仍可以用它来帮我们控制好时机。当滑雪者释放预摆时（双腿要平顺的伸展，同时上身开始旋转带动转体），雪板最好是刚刚离开跳台边缘，而上身也会转到与轴转的雪板相对齐的位置上。

横向运动

注意做内转180时依靠踝部和膝部的平顺动作，做外转180时依靠膝部和髋部动作，就像做过的立刃起跳练习一样。确保学员的上身稳稳的立在髋部之上，保持在雪板正上方，以避免雪板在跳台边缘打滑。

纵向运动

纵向上，保持一个居中的姿势，能够帮助我们在起跳和做出花式技巧时保持身体稳定。



地点及课堂管理

在滑雪公园外，使用坡道一致及人流较少的平缓雪道进行练习。要进入滑雪公园练习时，指导员应该注意学员的情绪变化。第一次尝试时，教学节奏要轻松，放慢教学的速度，特别是你表达信息的速度。课堂的基调应该是即符合渐进教学的节奏又能启发学生尝试新动作的。





反思

“学员是否理解反脚滑行的的重要性？他们是否准备好练习反脚滑行？”

“学员能否在滑雪公园外，在滚落线上利落的用刃做出转体 180 的动作？”



经验教学例子：

分辨接近区域和起跳区域交接的位置，然后把一些标识物放在跳台边上和这个位置平齐的地方。让学员调整接近路线，这样在滑进起跳区域时，转到起跳刃上滑行。然后，让他们注意起跳的时机，当板头离开跳台边缘时起跳。



发现及改正

学员的雪板在跳台边缘过早开始转向/产生过多的转向(前转180的常见问题):

- ▶ 注意释放动作的时机，确保我们不会过早做出旋转的动作。
- ▶ 确保学员透过轻微立刃来做出开放的预备转弯 (Set-up turn)，而不是利用较深和较闭合的搓雪预备转弯，以避免雪板产生太多轴转。

学员的转体不足，只做出 90度转体，令雪板打横落地:

- ▶ 重温如何利用预摆来帮助产生旋转动能。
- ▶ 增加旋转动作的力量。
- ▶ 收紧核心肌肉，令上下半身更以一个整体来旋转。
重温转体时，学员需要望向的位置，能够帮助他们在起跳后，持续并顺畅地旋转。

学员对反脚滑入或反脚滑出时有困难:

- ▶ 重温连续转弯的渐进教学要素，不过以反脚方向，提升学员对反脚滑行的信心。
- ▶ 加强纵向动作来协助用新的前脚发起转弯。
- ▶ 挑战学员利用反脚做一些平板练习，包括双脚起跳等，这可以完善学生起跳和反脚落地时所需的动作。如有需要，完善学生反脚跳台直飞的能力。
- ▶ 确保道具的大小适合学员的程度并让他们感到自如。

公园跳台 : 转体360



内容、目的、操作方法

在公园跳台上做出外转和内转 360 的转体技巧。

会做转体 180 后的自然进阶技巧，是地形公园滑行中必不可少的一种高级技巧动作。

- ▶ 在地形公园外，跟据学员的对转体方向的偏好和他们希望在跳台上做出的转体方向，练习外转或内转 360。在一些较平坦的位置或道具上做出转体技巧，例如，在滚落线或从连结道上跳下时做出动作。
- ▶ 跟据学员的信心和运动能力，在滑下滚落线时，练习立刃起跳旋转 270 加滑动 90 或完整的 360。提醒学员先利用上身引导雪板转向 270，然后下身跟随完成整个转体动作。
- ▶ 提醒学员在转体不足时，他们能够使用哪一侧刃安全落地。
- ▶ 在地形公园内练习时，确保学员有足够的速度让雪板飞过跳台并在最佳落点上着陆。需要时，可以利用转体 180 作热身练习，来帮助学员掌握助滑速度和练习做出一致的预备转弯。利用与转体 180 相同或接近的预备转弯来进行起跳，然后，更具力量地做出旋转动作，以做出转体 360。
- ▶ 在学员第一次尝试动作前，指导员需要解释他们需要留意的地方。例如，他们应该望向哪里，以及做动作时一定要坚决。
- ▶ 要进一步发展技巧，练习利用 4 种不同的方向做出转体 360 (转体方向包括正脚外转、正脚内转、反脚外转和反脚内转)，或在他们感到自如的转体方向上，加上抓板的动作。



技巧说明

垂直运动和旋转运动

与公园跳台上做出转体 180 相似，在跳台边缘上，使用适当的时机做出垂直引身动作和释放旋转动作将会是关键。预摆的幅度会与转体 180 相似(或轻微地增加预摆幅度)，但当预摆释放时需要更大的力量。当滑雪者释放预摆时(双腿要平顺的伸展，同时上身开始旋转带动转体)，雪板最好是刚刚离开跳台边缘，而上身也会转到与轴转的雪板相对齐的位置上。上身和头部会先引导雪板作出首 270 度的旋转，然后，下身会继续旋转直至完成整个转体动作。

横向运动

注意做内转 360 时依靠踝部和膝部的平顺动作，做外转 360 时依靠膝部和髌部动作，立刃角度和做过的立刃起跳内转/外转 180 相类似。确保学员的上身稳稳的立在髌部之上，保持在雪板正上方，以避免雪板在跳台边缘打滑。

纵向运动

纵向上保持一个居中的姿势，是提高起跳和做出技巧动作时身体稳定的关键。



地点及课堂管理

在滑雪公园外，使用坡道一致及人流较少的平缓雪道进行练习。在滑雪公园中，利用和学员练习转体180相同大小和形状的道具来进行练习。跳过道具后走回来再跳，会让学员有更多练习机会。但这也可能让学员更快精疲力尽。继续提醒学员遵守地形公园守则(Park SMART)。找机会让学员自己做出选择，指导员在必要时可进行干涉，并尽可能对他们的选择给以回馈。



反思

“在进入滑雪公园前，我的学员是否能够在雪道边缘 (cut-outs) 或自然道具上，保持雪板在空中水平地做出转体动作？”

“学员是否能够用开放和轻微立刃的预备转弯接近跳台，在台沿起跳，做出直飞，为360转体做好准备？”





经验教学例子:

在学习如何在公园跳台上做出转体 360 前, 先进行脱板练习会是非常有用的。让学员想象自己滑过从接近到起跳之间的过渡区, 让雪板滚到正确的刃上, 选择好起跳和释放预摆姿势的时机。利用标示物来提示他们, 上身应该在哪里转过 270 度而停止带动转动, 而由下半身继续旋转完成最后的 90 度。



发现及改正

学员的雪板在台沿转向过早/过多(外转 360 的常见问题):

- ▶ 注意释放动作的时机, 确保不要太早做出旋转的动作。
- ▶ 确保学员通过轻微立刃来做出开放的预备转弯 (Set-up turn), 而不是利用较深和较闭合的搓雪方式, 以避免雪板产生太多轴转。
- ▶ 练习外转 180, 让学员能够利落地做出立刃起跳。

学员的转体不足:

- ▶ 学员要确保雪板在离开跳台边缘时开始释放旋转的力量, 而不是更早做出动作。起跳时搓雪会产生摩擦阻力, 减慢滑手的速度, 以及降低他们开始转体时的力量。
- ▶ 鼓励学员收紧核心肌肉以帮助旋转。
- ▶ 在空中时, 保持膝部缩起一段更长的时间。
- ▶ 做出内转 360 时, 注意在起跳后便开始把视线望向落地的位置。
- ▶ 做出外转 360 时, 注意做出利落的立刃起跳(避免搓雪), 这样可以有一个稳定的平台来释放旋转力量。

学员在落地时过度转体:

- ▶ 再次强调如何轻微用刃落地, 以增加落地时的稳定性。
- ▶ 做内转 360 时, 让学员在能够看到落地点时, 便开始打开身体。他们可以舒缓的伸展双腿并张开双臂, 这可以帮助他们减低上身的旋转速度, 让下身有更多时间旋转和完成整个转体动作。
- ▶ 做外转 360 时, 鼓励学员一旦雪板离开跳台边缘, 并能够看到落地点时, 便回头看起跳点。当他们看到身体下方的落地点, 就开始舒缓的伸展双腿并张开双臂, 让下身有更多时间旋转和完成整个转体动作。
- ▶ 一旦学员发展出更好的空中感觉和用刃意识, 鼓励他们轻微地用刃落地, 让雪板停止旋转。

箱式道具和铁杆道具 : 压板平衡(PRESSES)



内容、目的、操作方法

滑雪者在滑过整个道具的过程中做出板头或板尾平衡动作。

压板平衡能够让道具滑行动作更有风格，也是从50-50动作的自然晋级。

- ▶ 在地形公园外，练习如何从一个稳定居中的站姿移动到板头和板尾平衡。探索雪板的自然弹性，强调有效地压板头和仅是提起板尾有何分别。进一步发展技巧，尝试双脚起跳，落地时做出板头/板尾平衡，让雪板在肚脐或雪服拉链下方移动。
- ▶ 在地形公园内，找合适的道具来再渐进的练习跳上道具并做出板头或板尾平衡。在做50-50时，尝试越来越早的做出板头平衡。最终做出跳上道具同时就做出压板平衡的动作。
- ▶ 要进一步发展技巧，学员可以尝试利用 Ollie(板尾起跳)进入和利用Nollie(板头起跳)滑走，或利用Nollie进入和Nollie滑走，甚至利用转体动作进入或滑走。
- ▶ 同样练习用于练习板尾平衡。这时，学员需要把重心移向板尾。





技巧说明

垂直运动和纵向运动

要令雪板得以屈曲变形，滑雪者必须把重心移向后脚或前脚上。要做出压板头的动作，我们需要前移髋部并将前脚膝关节推向板头，向前固定器的外侧施压。保持前脚踝关节和膝关节放松，这样更容易在落地时做出压板平衡动作，并避免无意的板尾拍打。屈曲上述关节和髋关节来维持压板动作。而要做出压板尾的动作，我们需要把髋部移向板尾，向后固定器的外侧施压。保持后脚的踝关节和膝关节放松，这样更容易在落地时做出压板平衡动作，并避免无意的板头拍打。也可能需要屈曲髋关节来更多的降低重心并压向后脚。

横向运动

横向动作仅由下半身做出以保持平板。重要之处在于保持平板，上身稳定在雪板上方，避免产生任何多余立刃。

旋转动作

保持旋转对齐，避免做出任何多余的动作，导致雪板产生不需要的转向。



地点及课堂管理

在开始时，先在简易和平坦的箱形道具上进行教学，并跟据学员的程度提升难度。确保你的学员不会阻碍雪地公园内其他滑雪者使用道具，尤其注意下滑时要示意。滑过道具后摘板走回再滑，这样的反复练习对于建立身体感知意识非常有用，如可能应多多使用。



反思

“学员在地形公园外，能否做出板头/板尾平衡滑行动作？”

“学员对所使用的道具是否应付自如，可以开始尝试把重心从雪板中心移开？”



经验教学例子:

学员能够利用雪板和道具接触时所发出的声音来帮助他们练习做出高效的压板平衡。如果雪板在落在道具时发出两下声音，即滑雪者做出压板平衡动作落在道具上时，雪板发出第一下声音，然后紧随着发出第二下拍打的声音。这说明雪板已经从压板平衡状态反弹成50-50的动作了。



发现及改正

学员不能做出压板平衡动作落在道具上，也不能保持压板平衡动作:

- ▶ 重温如何沿雪板前后移动重心，产生和维持雪板屈曲变形。
- ▶ 练习快速移动让雪板向前或向后（视所做平衡动作），同时落地时重心落在压板脚上。这个练习能帮我们在放松支撑腿的时候提高稳定性，确保学员的重心不会弹回雪板中心上。

箱形道具和竿形道具：横毗动作(BOARDSLIDES)



内容、目的、操作方法

滑雪者横板滑过箱形或铁杆道具，面朝道具的尾端 (技术名称为背向上道具横毗或正向横毗Backside Boardslide)。

横板滑过道具，学会一个新招式。

正脚落地:

- ▶ 利用探索横毗中学到的动作，进一步发展单板技术。
- ▶ 在地形公园外，练习在后刃推坡时改变雪板的立刃角度，同时保持上身垂直于滚落线。让学员注意雪板逐渐变平时的感觉。
- ▶ 为练习起跳以及落在道具上作出技巧动作，我们可以在从滚落线滑降时跳起，落地时做出后刃减速的姿态。逐渐减少立刃的角度，以免平板太快造成卡前刃。在做出模拟正向横毗姿势用后刃推坡滑降的时候，做出一系列的小幅度的双脚跳跃，这样来提高学员横向平衡的意识和感觉，同时保持核心肌肉收紧。
- ▶ 为练习从道具上技巧动作区到落地的转换，可以练习通过反向旋转释放扭转(unwind)，并把雪板重新指向滚落线的方向。
- ▶ 在地形公园内，重温花式技巧需要注意的事项，先利用 50-50进入道具，再把雪板转为横毗。注意在技巧动作区域尽早用反向旋转做出动作，增加正向横毗动作的保持时间。
- ▶ 当学员的信心提升后，提高动作难度，上道具时双脚起跳，在空中做出反向旋转的动作，落在道具上时正向横毗过整个道具。下道具时，在空中仍保持横毗动作，利用核心肌肉收紧时所储存的能量以反向旋转释放扭转，并准备好落地。落地后吸收震动并滑走。

反脚落地:

- ▶ 在技巧动作区域时不再使用反向旋转，而是全身旋转做出动作。
- ▶ 我们可以利用同样的练习来做正向横毗加反脚落地的花式技巧。简单说，即是把反向旋转变成为全身旋转，滑出道具时，后手应该指向落地区。这样，雪板可以继续平顺轴转，滑手以反脚方向滑离道具。



技巧说明

垂直运动及横向运动

对很多人来说，正向横毗是一个很不自然的动作。这个阶段前的学习单板过程中，当雪板垂直于滚落线时，雪板必定会平衡在一侧刃上。但是，要在箱形/铁杆道具上做出横毗动作，雪板必需放平。滑行越多的学员可能会对于学习这个技巧动作越感到困难，这是因为他们已经非常习惯用刀滑行。

因此，这个技巧的成功关键在于横向动作(或避免做出任何横向动作)。腰部轻轻向前屈曲，保持踝关节屈曲并打开双臂协助，让身体微微前倾，能够帮助滑雪者把重心平衡在两脚的中央，同时横板滑过道具。这个花式技巧亦需要我们在空中做出轴转的动作，因此，我们需要通过垂直动作，起跳时快速伸展双腿，产生滞空时间并从而可以做出轴转的动作。在道具上时屈曲身体，降低重心，帮助我们更好的在平板上保持平衡。指导员必须明白，每个人做出横毗动作时的姿态可能有非常大的差异，不同指导员之间也是这样。因此，我们必须了解垂直和横向动作的关系，才能因应不同的学员作出指导，同时鼓励他们做出有个人风格的动作。

我们需要知道如何去有效结合不同关节的屈曲动作来避免雪板产生任何横向动作。有些学员做出横毗动作时站姿会比较高，有些则会比较低，这样我们可以利用这方面的知识来指导学员屈曲或伸展哪些关节来获得平板效果。在所有的横毗动作教学中都需考虑这一点。



纵向运动

在道具上做出正向横毗动作时，可以用纵向运动来调整保持平衡，尤其是当接近过程中学生未能设定最佳路线进入道具的时候。具体方法是，起跳滞空后，落在道具上之前，在重心下方将雪板移前/移后，或在道具上这样做来保持稳定。

旋转运动

如要用正脚滑走，则需转动下半身至面向山下，让雪板横毗道具，之后回正，利用上道具前的姿势落地。通过上身反向旋转储藏的能力，在释放时又把下半身带回直滑的姿态。如要用反脚滑走，则上身和下身在道具上应同步旋转，令雪板轴转180度。



地点及课堂管理

当学员能够轻松自如地 50-50 滑过不同的道具，指导员便可以在平坦和平滑的箱形道具上教授横毗的技巧。在尝试横毗动作前，确保学员对所练习的道具感到自如。使用起跳点和道具之间有上升落差的箱形道具(Gap-on box)，能在起跳时帮助雪板减压，让学员更容易在空中做出轴转的动作。在遵守地形公园守则(Park SMART)的情况下，鼓励学员自己作出决策，让他们能够得到更多练习时间。和前面讲到的箱形道具和铁杆道具动作的训练方法一样，滑过道具之后摘板走回来继续练习的方法可以减少坐缆车的时间，而获得更多的练习时间。



反思

“究竟学员是否在不知道的情况下，做出多余的路线和速度调整？”

“我的学员能否在保持平板，避免立刃的情况下，做出旋转分离的动作？”



经验教学例子：

让学员想象他们的雪板是一个熨斗，而箱形道具的中间起皱。学员在利用50-50滑过道具时，令皱折的范围扩大，现在，他们要把熨斗横过来熨，才能熨平皱痕。保持熨斗(即雪板)完全贴平，并平稳和流畅地移动来熨平皱痕。



发现及改正

学员在做出 boardslides 动作时，往后刃滑倒:

- ▶ 鼓励学员感受压力分布在整个脚掌上，以确保雪板放平。学员可能会感受到其他感觉，例如感到雪鞋均匀包裹小腿四周。
- ▶ 鼓励学员更大幅度的屈曲髋关节，来保持上身和重心位于雪板正上方，以保持平板。
- ▶ 视乎道具和人流，在可以的情况下，你可以让学员用横毗的姿势站在箱形道具上，而不向前滑动。让他们重点体会这样做时身体上的感受。

学员做出 boardslide后，从道具上滑走时，雪板使用了推坡落地:

- ▶ 鼓励学员在做出技巧动作时，保持前手或后手指向落地区 (取决于他们想用正脚或反脚滑走)。
- ▶ 做出技巧动作时，注意收紧核心肌肉，能够在下道具时，帮我们做出所需的旋转运动。

箱形道具和铁杆道具 :背向横毗



内容、目的、操作方法

雪板横着滑过箱形/铁杆道具，后刃朝向道具的尽头。

学习一个新动作，并把这个永不过时的经典技巧动作收入囊中。

正脚落地:

- ▶ 利用探索正向横毗中学到的动作，进一步建立技巧。
- ▶ 在地形公园外，练习在前刃推坡时改变雪板的立刃角度，同时保持上身垂直于滚落线。让学员注意雪板逐渐变平时的感觉。
- ▶ 为练习起跳以及落在道具上作出技巧动作，我们可以在从滚落线滑降时跳起，落地时做出前刃减速的姿态。逐渐减少立刃的角度，以免平板太快造成卡前刃。在做出模拟背向横毗姿势用前刃推坡滑降的时候，做出一系列的小幅度的双脚跳跃，这样来提高学员横向平衡的意识和感觉，同时保持核心肌肉收紧。
- ▶ 为练习从道具上技巧动作区到落地的转换，可以练习通过反向旋转释放扭转 (unwind)，并把雪板重新指向滚落线的方向。
- ▶ 在地形公园内，重温花式技巧需要注意的事项，先利用 50-50 进入道具，再把雪板转为横毗。
注意在技巧动作区域尽早用反向旋转做出动作，增加正向横毗动作的保持时间。
- ▶ 当学员的信心提升后，提高动作难度，上道具时双脚起跳，在空中做出反向旋转的动作，落在道具上时背向横毗过整个道具。下道具时，在空中仍保持横毗动作，利用核心肌肉收紧时所储存的能量以反向旋转释放扭转，并准备好落地。落地后吸收震动并滑走。



反脚落地:

- ▶ 在技巧动作区域中不再利用反向旋转，而是利用全身旋转做出动作。
- ▶ 我们可以利用同样的练习来做背向横毗加反脚落地的花式技巧。简单说，即是把反向旋转变为全身旋转。这样，雪板可以继续平顺轴转，滑手以反脚方向滑离道具。
- ▶ 向学员解释做背向横毗反脚下道具和正向横毗反脚下道具时，他们所看的方向会有何分别。



技巧描述

垂直运动及横向运动

这个技巧动作的关键在于保持雪板贴平。当雪板滑过箱形道具，感受重量平均地分布在整個脚掌上，同时保持前脚踝关节放松及屈曲。这个技巧动作需要我们在空中做出雪板轴转，因此，我们需要通过垂直运动，快速地伸展双脚作出起跳，产生足够的滞空时间。在道具上时屈曲身体，降低重心，帮助我们更好的在平板上保持平衡。

旋转运动

如要用正脚滑走，则需转动下半身至面向山上，让雪板横毗道具，之后回正，利用上道具前的姿势落地。通过上身反向旋转储藏的能力，在释放时又把下半身带回直滑的姿态。如要用反脚滑走，则上身和下身在道具上应同步旋转，令雪板轴转180度。

纵向运动

鼓励学生以让道具从固定器中间滑过为目标进行练习，这样他们在道具上时可以在整个雪板上保持平衡。你可能会发现有的学生自然喜欢用前脚滑过，这样的话身体重心大部分会压在前脚之上。



地点及课堂管理

一般来说，大部份人都会先学习正向横毗，然后才会学习背向横毗。虽然如此，如果你的学员对于背向横毗感到更为自如，指导员便不应阻止他们。无论怎样，使用他们已经熟悉的箱形道具，并在遵守地形公园守则(Park SMART)的情况下，鼓励学员自己作出决策，让他们能够得到更多练习时间。。



反思

“学员在接近道具时，他们的站姿能否让他们做出所需的动作幅度来完成技巧动作？”

“学员会否因为紧张而无法做出所需的动作，或使身体僵硬？”

“在做出背向横毗之前，我们是否需要先花更多时间让学生在道具上更灵活自如？”



Rider: Cayley Alger
Photo: Keith Stubbs



经验教学例子:

做出 **frontside boardslides** 时，我们的身体姿势就好像保龄球的抛球姿势一样。我们的后脚会往后扫过前脚后方，手臂和肩膀展开朝向保龄球道，而髋关节会自然地往下屈曲来维持重心稳定。



发现及改正

学员在做出背向横毗时，往前刃滑倒:

- ▶ 鼓励学员主要关注保持踝关节放松，重心横向地维持在雪板的中心，保持平板。
- ▶ 视乎道具和人流，在可以的情况下，你可以让学员用背向横毗的姿势站在箱形道具上，而不向前滑动。让他们重点体会这样做时身体上的感受。
- ▶ 让学员重点留意降低后脚跟并放平双脚脚掌时的感觉。只要重心可以维持在雪板正上方，微微增加髋关节的屈曲幅度，可以帮助我们在做出技巧动作时保持平衡。

学员在做出背向横毗时卡后刃:

- ▶ 鼓励学生感受压力分布在整个脚掌上，以确保雪板放平。
- ▶ 鼓励学生的视线经过身体侧面和板头，望向道具的尽头。这样会让学生更好的保持横向对齐的姿态，同时看到道具的尽头。学员在做出这个动作时，身体经常会过度伸展并从前肩望向道具尽头，这会导致轻微的全身横向动作（更大的杠杆作用），令重心倾往后刃。

学员身体僵硬，无法运用最大幅度的反向旋转来做出动作:

- ▶ 在平地上，解释滑雪者站姿的高低会如何影响其做出旋转和反向旋转的幅度。
- ▶ 利用垂直高度适中的姿势来接近及起跳，以避免阻碍其他动作。
- ▶ 用言语提示，鼓励学员在接近道具时站姿更高一些。

箱形道具和铁杆道具 : 面向道具上法 & 背向道具上法



内容、目的、操作方法

学习如何侧面上道具。

让滑手可以用侧上的方法在公园中体验更多的道具。

- ▶ 在地形公园外，解释背向道具上法和面向道具上法的分别。
- ▶ 先轻微立刃地从滚落线滑下，然后，双脚起跳跳向另一侧刃，是前刃还是后刃，取决于学员需要练习哪一种上法。要做到这一点，需要利用肩膀和上身来引导起跳，然后把双腿拉回上身下方落在技巧动作区域。平板落下并吸收震动，并继续以平板滑走。为了建立学生对用刃的认识，并训练他们稳定落在道具的能力，你可以发展这个练习，要求学员利用踝关节的背屈或跖屈，产生轻微的立刃，令板底在起跳时能够轻微地朝向落点/道具。
- ▶ 为提高学生对用刃时机的掌控，我们可以利用雪上的板印、在雪上画线，甚至使用竹竿来进行练习。你也可以加进板尾起跳来进行练习，这可以增强学员的能力，让他们能够使用更多道具。
- ▶ 在地形公园内，先从较小型的道具开始，在各种平坦或下降式的箱形/铁杆道具上做50-50来热身。寻找最容易或最适合侧面跳上的道具(箱形或铁杆道具)，让学员进行第一次尝试。这会是一个中型且顶部平坦的铁杆(Flat bar)、中型的管形道具/圆杆(Tube/round bar)、或类似的下降式道具，让滑雪者只需要使用最少的跳跃便能够进入道具。花一点时间观察其他人如何使用该道具，了解他们的接近路线，并观察他们运用了什么动作，面向道具跳上做出50-50。



- ▶ 在道具旁滑过，观察道具的接近区、起跳台沿和道具的高度。这可以增加学生对道具的适应，建立对道具合乎实际的预判。然后，练习跳过整个道具，让学员能够在空中时，观察身下的道具，这能够帮助他们克服落在道具上的恐惧并感到自如。
- ▶ 当学员适应道具后，向他们解释在整个技巧动作过程中需要看向哪里。并告诉他们当雪板落在金属所造的道具上时会发出什么声音以及有什么感觉，因为这感觉经常让人感到意外。解释如何可以安全地提早从道具的任何一侧滑下来。
- ▶ 在第一次尝试前，观察学员的情绪，留意他们是否感到害怕。如果需要，强调地形公园SMART守则，之后做出面向道具上法的50-50。
- ▶ 在不同的道具上练习，并进一步发展技巧，在道具上做出压板、横毗或转体跳下道具。



技巧描述

垂直运动及横向运动

面向道具上法中，要在起跳时保持平衡，保持踝关节放松是关键，并且需要通过调整踝关节的背屈或跖屈幅度，来稳定地落在道具上。屈曲踝、膝和髌关节，把身体重心降低为起跳做好准备，并让重心可以横向稳定在前刃上。引身起跳时，通过膝关节大幅度的延伸动作，把上身横向地移向道具，然后利用肩膀引导身体的其余部份跳上道具。在道具上的技巧动作区域中，通过轻微调整踝、膝和髌关节的屈曲和伸展，来保持在道具上平板(或相切)，从而令重心稳定。

背向道具上法中，在接近和起跳时，通过踝关节的背屈在雪板下形成一个持续稳定的平台，让滑雪者可以从平台上推起雪板。屈曲膝关节和髌关节(并保持踝关节背屈)，把身体重心降低，为起跳做准备，并让重心横向稳定在后刃上。在起跳时，通过平均的伸展髌关节和膝关节，以及背屈的踝关节，在雪板下形成一个起跳平台，可以把重心横向推往后刃。在道具上的技巧动作区域中，通过轻微调整踝、膝和髌关节的屈曲和伸展，来保持在道具上平板(或相切)，从而令重心稳定。

纵向运动

接近时先保持纵向居中的姿势，然后，配合上道具时的滑行速度及道具的高度，我们可能需要把重心轻微地移向板尾，让我们能够使用更大幅度的 Ollie 来跳上道具。

旋转运动

旋转运动应该保持最少，以避免雪板在任何阶段上做出多余的转向。



地点及课堂管理

在这个滑行水平，指导员能够发挥创意，在地形公园外寻找可用的地形和道具作准备练习。其中一个有趣的例子是连结道的边沿(ledges)。在滑雪公园内，选择适当的侧上道具(箱形或铁杆道具)开始练习。这些道具应该是平坦或轻微下降的。指导员需要留意学员的情绪来决定在甚么时候进行首次尝试。



反思

“我的学员是否已经能够稳定地在不同的道具上滑行? 当他们从道具上滑落时，他们是否能够保持镇定和平衡，得以安全的从滑落区滑走?”

“学员是否能耐心地等待，直至他们有足够的信心，才进行首次尝试?”



经验教学例子:

板球运动员会知道如何在接板球时来缓解冲击。如同他们如何迅速放松手臂来缓冲接球一样，学员能够放松踝关节、膝关节(和在需要时放松髋关节)，用雪板来“接”道具。



发现及改正

学员在起跳时，板头或板刃碰撞道具:

- ▶ 改善接近路线。在需要时，观察其他滑行者，参考制定出一条安全的进入路线。
- ▶ 检查在起跳时雪板朝向道具横向移动的幅度，并作出调整。

学员刚一上道具就立刻滑落:

- ▶ 检查道具的大小是否适合学员的能力。
- ▶ 进入道具前的接近路线应几乎与道具平行。
- ▶ 鼓励学员保持肩部稳定在道具上方。
- ▶ 重温视线需要望向的地方。

学员在起跳时，雪板打滑 (背向道具上法的常见问题):

- ▶ 重温如何通过踝关节背屈在雪板下形成稳固的平台，让学员能够从平台上，利用后刃推开雪板作出起跳。
- ▶ 提供一些后刃起跳的练习，鼓励学员多利用踝关节做出背屈的动作。
- ▶ 在起跳时，保持一个较主动或高效能的站姿，以确保上身的旋转动作不会令雪板产生任何多余的转向。

箱形道具和竿形道具 :50-50接转体上、下道具



内容、目的、操作方法

在道具上做出 50-50 前后，利用转体进入或滑出道具。

提升在箱形道具和铁杆道具上的技巧。

50-50，转体180下:

- ▶ 在地形公园外的平地上，解释如何做出上下身分离。接下来，解释如何从这个分离的姿势发挥肌肉力量，用反向旋转来做出转体下道具。先进行雪上50-50的练习，感受压力分布在整个脚掌上，然后伸展双腿作出起跳。
- ▶ 在地形公园内，选择合适的道具练习，重点是在道具上做出50-50时，做出上下分离动作。这个动作的时机取决于道具的大小。学员可以一直保持这个动作直至准备落地。
- ▶ 做出整个技巧动作，从道具的技巧区域过渡到落地过程中，利用反向旋转转板180度下道具。
- ▶ 进一步发展这个技巧，在其他道具上做出技巧，或练习反脚 50-50接转体下，或从压板平衡接转体下，或向同向转体270或反拧270(Pretzel 270)下道具。



转体 180 上道具 50-50:

- ▶ 在地形公园外，利用学员舒适的速度，先在滚落线上练习转体 180(外转或内转)然后以平板落地(50-50)。尝试在平板落地时尽量保持身体静止。
- ▶ 从起跳到技巧动作区域，先由上身引导180转体开始，随后令雪板跟随转动完成180。这可以让雪板和身体避免产生过多转向。
- ▶ 在雪上画出道具，让学员练习利用良好的接近路线上道具。在练习时，确保学员以平板落地。留意在雪上留下雪板平板滑过的痕迹。
- ▶ 在地形公园内，寻找合适的可滑上道具练习。专注于接近方式，确保雪板能够滑过整个道具，而不跑偏。说明视线方向，然后做出技术动作。
- ▶ 继续拓展技巧，试试反脚，加入转体下道具，试试新道具，落在道具上做出压板平衡，外转或内转270上道具。



技巧描述

垂直运动及横向运动

要180上道具，我们需要在预备起跳时屈曲踝、膝及髋关节。然后，均匀的伸展上述关节起跳，避免产生过多横向动作令重心移位。要180下道具，准备从技巧动作区向落地区过渡时，要适度屈曲踝、膝和髋关节，保持平板。同样地，平均的伸展上述关节从道具上跳下，以避免产生过多横向动作令重心移位。如果在合适的道具上有足够的滑行速度，在下道具时并不需要使用太多伸展动作，因为学生可以从道具上直接滑出，就可以获得足够的滞空时间做出转体动作落地。

旋转运动

当利用转体上道具时，轻微地利用上身引导旋转能够帮助我们更容易看到进入道具的位置。利用上身引导转体时，会产生旋转分离，让我们能够在雪板落在道具前，利用反向旋转在空中控制雪板的旋转幅度。当利用转体下道具时，通过旋转分离和反向旋转来产生旋转动能是关键。头和上身总是会朝向转体下道具的方向，而和下身分离。学员如何使用核心肌肉产生反向旋转，会对转体的速度起主导作用。上身分离并引导转体的幅度大小，会主导下身和雪板的转动幅度。

纵向运动

一个纵向居中的站姿能够帮助我们在起跳时保持稳定，并能让其他运动有个理想的幅度范围，在完成整个技巧动作的过程中可以按需而动。



地点及课堂管理

学员应该已经能够在不同的道具上做出 50-50、在进行教学的道具上做出反脚 50-50、并能够做出外转和/或内转180(跟据他们的偏好)。若学员会做横毗道具(面向或背向)接反脚下道具,亦会对学习有帮助。开始的时候选择简单的道具是建立信心的关键,以掌握动作方式,并在转体上道具的过程中注意视线的方向。在做转体下道具的动作时,确保学生了解重点是要放轻松,因为很多人认为力量是转体下道具时的要领。在这种平滑表面上平板运动时,如果动作力量过猛过大,再加上动作的时机不适当,会令雪板容易从道具上滑落,或导致卡刃。相反地,我们应该注意通过有效幅度的旋转动作,平稳、可控和放松地做出技巧动作。



反思

“学员在雪上练习时,能否以平板落地?”

“学员能否以最少幅度的立刃做出外转/内转 180?”



经验教学例子:

就像在物理课中,我们利用磁铁棒做实验一样。雪板能够如磁铁棒一样,在起跳或在道具滑行时,跟据极性与道具相斥、旋转和相吸。在利用转体滑上道具时,想象雪板就像磁铁棒与起跳点(另一块磁铁棒)相斥,然后旋转180度后,雪板和道具的极性相吸,因此雪板被粘到道具上。在利用转体下道具时,想象雪板现在与道具相斥,因此,雪板在旋转180度后,和落地区相吸。



发现及改正

学员在起跳时,雪板向左/向右移动的幅度太多,导致未能瞄准道具:

- ▶ 尽量在助滑和起跳时减少用刃,避免雪板在起跳时向左/向右移动幅度过多。
- ▶ 根据道具长度来审视接近路线。

学员在准备从道具上落地时,在道具上产生了立刃:

- ▶ 重温如何在平板时做出旋转分离。
- ▶ 注意感受压力平均分布于整个脚掌下,提高平板能力。

学员在转体下道具时,转体的幅度不足:

- ▶ 在平地上,或利用简单的练习,探索每个人能做到的旋转分离的幅度。
- ▶ 留意动作与学员自身的体能有关。训练学员运用核心肌肉力量的意识。
- ▶ 在技巧动作区域上,注意做出较大幅度的旋转分离,重温视线方向问题。

U 型池入门



内容、目的、操作方法

介绍 U 型池的入门技巧。

掌握 U 槽滑行，能够让我们成为一名强大和多元化的滑雪者。

- ▶ 在 U 型池外，先在侧壁(Banks)或雪沟(Gullies)之中练习。在练习时，保持身体与雪板垂直，维持一个稳固的姿势。
- ▶ 需要时，我们可以选择在侧壁(Banks)上练习跳跃转弯(Hop turns)。利用大型的刻滑回山转弯，解释上壁时的动作时机。利用强大的立刃幅度来发起回山转弯，当雪板回山时，逐渐放平雪板。感受当速度变慢时，雪板与雪面贴合的感觉。
- ▶ 然后，利用不同的动作时机做出大型刻滑转弯，先练习在跨过滚落线时放平雪板，然后练习在进入滚落线时放平雪板，然后将两者结合练习。之后再让学员在转弯时耐心，加入上身旋转来协助雪板改变方向。
- ▶ 从不同位置观察 U 型池，例如在进入位置、在 U 型池底部、或在池壁顶端观察道具。解释道具的不同部分，如池底(Flat bottom)、前壁(Frontside wall)和后壁(Backside wall)、过渡部分(Transition)、垂直部分(Vert)和池壁边缘(lip)。可以的话，先观察其他滑雪者的滑行。
- ▶ 先让学员跟随你在 U 型池过渡部分的底部转弯，让他们专注在姿势上。确保你使用较浅的路线作出转弯，让在雪板横过池底部分时，有时间让学员控制速度和检查姿势是否对齐。
- ▶ 在 U 型池里多滑几圈，以增加滑行里程数。在过渡部分，学员可以使用前臂引导动作，以滑出一条流畅的路线。需要时，利用跳跃转弯作出换刃，但练习的重点在于在过渡区域逐渐放平雪板，并随着学员信心增加在 U 池侧壁上增加向上滑行的速度。



技巧说明

垂直运动

温和地作出垂直动作，能够帮助我们保持速度及融合其他动作。上壁时慢慢引身，并在下壁时屈身。随着学员信心增加，他们能够使用更大的力量和加快动作时机，在过渡部分泵压雪板。做出跳跃转弯时，我们需要使用轻微的垂直动作，保持在空中的平衡并在落地时作缓冲。

横向运动

下身作出成角度站姿，用刃滑过 U 型池的底部，有助于保持速度。当滑手在过渡区滑行的时候逐渐降低立刃角度，这样可以在 U 池中以更好的路线滑行，并鼓励他们站姿逐渐升高。换刃应该发生在雪板移动轨迹的顶端——在池壁上、池壁边缘外、或在跳跃转弯期间，然后，利用山上刃滑过下降位置的过渡部分。

旋转运动

通过肩部和髋部的旋转动作，有助于滑手在池壁上做出转弯，或做出跳跃转弯。

纵向运动

在滑过 U 型池的过渡部分时，首先保持纵向居中的站姿很重要。



地点及课堂管理

向学员介绍 U 型池的入门技巧前，确保他们已经拥有良好的用刃意识，并且能够保持平衡和主动的站姿滑行。如果没有上述的技巧，学员很可能会难以在 U 型池滑行，最后令他们对道具感到害怕。

在带同任何学员到 U 型池滑行前，你必须确保道具处于良好状况。如果这是学员第一次尝试在 U 型池滑行，选择在雪况较软和人流较少的时间进行练习。开始时，鼓励学员避免从池壁上方进入道具。若学员感到难以在池壁上放平雪板和进行换刃，便能够使用跳转换刃的方法协助他们，但注意它并非主要的转弯方法。在 U 型池上练习滑行线路时，仅记雪板的滑行速度可能会快速地增加，因此，鼓励学员在需要时，在滑过 U 型池底部时调整速度，或做出更大幅度的转向，来控制雪板的速度。



? 反思

“在进入 U 型池滑行前，学员是否已经具备良好的用刃和平板滑行意识？”

“在进入 U 型池滑行前，我们是否已经在拥有相似过渡部分的自然道具上，进行足够的练习？”



经验教学例子:

在侧壁或雪沟中探索用刃和平板滑行，是为进入 U 型池滑行前作准备的理想选择。寻找雪况合适的侧壁或雪沟进行练习，让学员用刃滑上该自然道具的过渡部分，然后做出 180 跳跃滑下来。现在，尝试渐渐改变滑行轨迹，变成以较长的弧线滑过雪堤。在每次练习时，在道具上画出更大的弧线，并移除跳跃的动作。进行这个练习时，让学员注意雪板的立刃角度。



发现及改正

学员在第一次使用 U 型池时，难以控制滑行速度:

- ▶ 从 U 型池的底部进入道具，而非从池壁上方进入。这可以减低雪板初时的滑行速度。
- ▶ 鼓励学员选择更浅的路线滑行，并在横切穿过池底时轻微搓雪。
- ▶ 需要时，在池底调整速度 (Speed check)。

学员未能保持身体与雪板垂直 (未能保持居中站姿):

- ▶ 利用落叶飘在 U 型池上滑行，保持身体与雪板垂直 (身体和雪板形成一个倒转的 T 字)。学员可以在池底加上搓雪转体 180 的动作，回到正脚滑向另一侧池壁。

雪板滑上后壁时，学员的身体向后刃倾倒:

- ▶ 让学生注意在滑过过渡区滑向垂直侧壁的时候保持平板，让身体逐渐远离池壁。这能够帮助学员保持速度，让他们更容易把板头转回 U 型池内。只有在学生对在过渡区之间滑行感到自如的时候，我们才用这个方法。
- ▶ 减低滑行速度，专注在过渡部分底部的横向动作时机上。当动作慢慢变得自然后，便可以增加滑行速度，令雪板滑向雪壁的更高位置。
- ▶ 提醒学员，我们现在是在 U 型池上向下滑行。通常情况下，滑行高度是指向上壁滑行的高度。通过让学生调整滑下池壁的路线，能够帮助学员保持横向重心更靠近雪板，让雪板滑向雪壁更高位置。

U型池:进入技巧



内容、目的、操作方法

学习如何从池壁的最高点进入 U型池。

从池壁的最高点进入U型池，让学员有更多时间加速。

- ▶ 解释如何从后壁上进入道具。首先，雪板需要完全与池壁边缘保持平行，然后轻轻转向前刃，并在池壁边缘屈缩双腿，把板头转向U型池内，然后，把重心维持在两脚之间，平衡在山上刃上。我们可以利用前臂引导动作。
- ▶ 在后壁上设置不同的进入点。先从较低的位置开始，当学员的信心慢慢增加时，移向较高的位置进入道具。你可以使用“跟随我”的方法，或在进入点上设置标志。
- ▶ 当速度增加时，在进入时，收缩双腿，轻轻作出跳跃滑过池壁边缘。我们的目标是尽量保持雪板接触池壁，让滑雪者能够运用最多的过渡部分。在池壁上半部分滑行时用平板以产生更快的速度，之后再主动转到山上刃。练习以45度角进入池壁，能够帮助我们达成这个目的。
- ▶ 在前壁上做同样的练习，这次的侧重点是用后刃进入（也落在后刃上）。
- ▶ 最后，我们可以进一步发展这个技巧。从U型池两旁的顶部平台(Flat deck)进入，然后直接在另一边池壁上做出腾空跃起/花式技巧(One-hit airs/tricks)。注意，在尝试这个技巧前，学员应该能够从两边池壁上腾空跃起(air-out)。



技巧说明

垂直运动和横向运动

进入道具的关键在于垂直动作和横向动作的时机。轻轻转到离池壁边缘较近的板刃，或从这侧刃上跳起（取决于速度），然后，收缩双腿让雪板越过池壁边缘——这个技巧是需要时间练习的。这些动作主要是通过踝部和膝部产生的。我们应该让雪板落在池壁较高的位置，并在落地时保持屈缩的姿势和平衡在山上刃上。

纵向运动

将重量平均分布在双脚上的能力是必不可少的。在进入池壁的过渡部分时，轻轻向前脚施压，能够帮助学员维持居中站姿。

旋转运动

我们需要通过腕部和肩部作出旋转动作。在开始时，雪板能够以90度角的路线滑过池壁边缘进入U槽。当学员的信心增加时，他们便可以利用较小的夹角越过池壁边缘进入U型池(这需要较小幅度的旋转)。



地点及课堂管理

如果可以，使用人流较少的 U 型池练习是最好的。确保你的学员了解进入道具的规矩。通常两边的滑雪者会轮流进入道具，在进入道具前发出讯号，并留意前方滑雪者的速度，保持一定的空间。大部分人会感到较容易从后壁上进入，这样，他们就可以在前壁上做出第一个动作。但这并不是对每个人都适用的，所以要灵活应对，有的人会喜欢从前壁进入。就如所有自由式滑雪技巧一样，要由简入难，由小到大。进入的位置愈高，在过渡时产生的速度亦会愈高。如果学员不希望滑到池壁边缘的高度，便不需要从较高的位置进入道具。进入技巧是对学生 U 型池技术的补足，而不是阻碍他们的进步。

? 反思

“学员能否在滑过池壁边缘时作出纵向调整，保持重量平均分布在双脚上？”

“学员进入池壁的位置是否过高（高于他们的能力水平），令他们难以在过渡时保持平衡和控制压力？”





经验教学例子:

先在 U 型池外，利用连络道的落差练习这个技巧。让学员跟随你的路线，平行地滑过连络道的边缘。然后，在合适的位置上，轻轻跳跃并屈缩双腿，让雪板越过连络道边缘，把板头指向下坡的滚落线。在每次练习时，慢慢把起跳的位置从边缘旁移后，或者寻找一个更陡(更深)的落差进行练习。我们亦可以利用上勾的雪壁(Hip)进行同样练习。



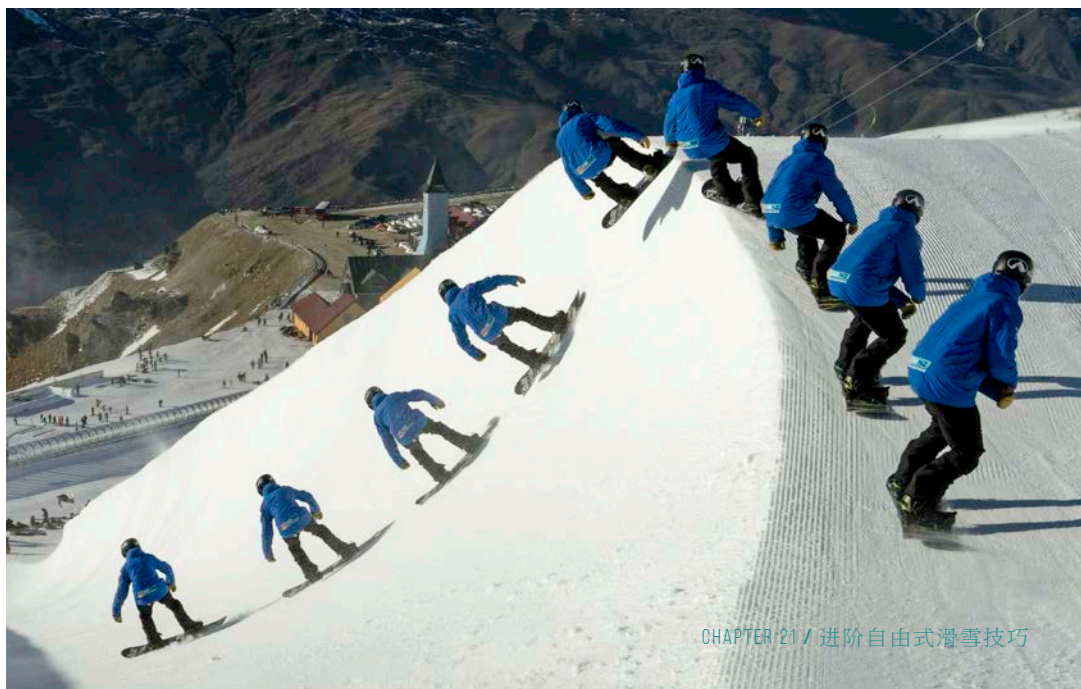
发现及改正

学员未能与池壁边缘保持平行地滑行，而是在到达边缘前，已经转向进入道具:

- ▶ 确保学员使用可控制的速度进入道具。
- ▶ 鼓励学员更有耐性地做出动作。让他们观察他们自己的滑行痕迹，与你或其他滑雪者的路线作比较。
- ▶ 想象从等待的位置画一条路线指向 U 型池的池壁边缘。先利用推坡减低速度，然后，把雪板指向这条路线，让雪板能够在不需要转向和搓雪的情况下，越过池壁边缘进入 U 型池。

学员在进入道具时，滞空时间太长，让雪板落在过渡部分的下半部:

- ▶ 鼓励学员在跨过池壁边缘进入 u 池时，加大收腿幅度，只轻微的双脚起跳。
- ▶ 注意动作的时机。保持双腿放松。



U型池:腾空跃起(前壁和后壁)



内容、目的、操作方法

从 U型池的前壁和后壁上腾空跃起。

尝试第一次从 U型池上腾空跃起。

- ▶ 一旦学员能够在 U型池中使用适当的路线滑行，鼓励他们把视线望向池壁的较高位置，并在过渡时轻轻泵压雪板。让学员订立目标，在每圈练习时达到某个池壁位置(例如:达到池壁的3分之2的高度，或板头达到池壁边缘)。
- ▶ 让学生重点体会，在离开池壁时保持平板。这能够帮助他们维持滑行线路和保持速度，并滑出U槽。要达到这个效果，鼓励他们以45度角滑上池壁，同时把前手移向山下刃。
- ▶ 利用视线在空中板头前进的方向画出一条流畅的弧线。特别强调，更多的运用靠后的眼睛能够帮助我们做出更流畅的旋转动作。
- ▶ 在腾空时收腿(而非从池壁边缘上跳起)，能帮助学员维持平衡，让雪板转向落回U型池上。
- ▶ 利用山上刃落回池壁上，以保持稳定及速度。
- ▶ 一旦学员能够持续地在池壁边缘上做出腾空跳跃，他们便可以练习加上不同的抓板技巧。通常，后壁腾空跳跃能够配以Melon grab，而前壁腾空跳跃能够配以Indy grab。其他较容易做出的抓板技巧包括Mute Lean air, Nose, Tail 和Stalefish (见第23课-花式技巧词典)。鼓励学员在做出抓板时保持耐性，避免运用了跳跃来离开雪壁。



技巧说明

垂直运动和横向运动

在过渡部分做出泵压雪板的动作，以帮助雪板产生和保持速度。当雪板从过渡部分移动至垂直部分时，轻轻作出引身，以降低立刃角度，让雪板保持足够的前进动能滑上U型池和进行腾空。在整个过渡部份，我们应该维持雪板压力一致。平板出槽是最理想状态。在滑行时，保持一个轻微开放的身体姿势(不管在前壁或后壁上)，当板头到达池壁边缘时，把后脚脚掌放平。我们亦需要利用垂直动作在腾空时保持平衡，让我们更容易做出抓板动作，并为落地作准备(以山上刃落地最为理想)。

纵向运动

为了更好的泵压雪板，可引入轻微的纵向向后运动，确保重心仍然相对居中。

旋转运动

腾空后的旋转动作应该是通过肩部和髋部做出。对于滑雪者来说，在前壁上腾空会是一个较自然的动作，因为他们能够在转向时，往下望向落地位置。而在后壁上腾空会较不自然，因为滑雪者需要利用肩部和臀部作出更强大的旋转动作。利用前臂引导雪板转向，然后指向落地的位置，能够帮助滑雪者较容易做出这个动作。



地点及课堂管理

学习在U槽侧壁放平雪板会是一个难点。为增加学员在这方面的意识，指导员可以先在U型池外介绍一些立刃和平板滑行的练习/方法。在U型池内练习时，重点应该放在滑行路线和立刃角度上，而不是在速度上。当学员的动作变得流畅时，才开始增加速度。在半U池(Quarter pipes)上介绍前壁或后壁腾空，能够帮助学员减少恐惧，但是，由于小U池的垂直部分较短，因此，他们会需要作出更多跳跃产生腾空。对拥有较长垂直部分的U型池来说，这是一个不理想的动作。



反思

“学生是否明白如何在U型池内选择最佳路线滑行？”

“在增加滑行速度前，学员能否在滑过过渡部分的时候逐渐放平雪板？”





经验教学例子:

我们可以利用彩虹作比喻,帮助滑雪者在 U型池内选择更好的路线,和学习如何从边缘上腾空。先想象有一条彩虹,从U型池过渡部分的底部连接到池壁三分之二的高度,然后再连接回U型池下。让学员在这条彩虹上滑行,随着学员的信心增加,慢慢把彩虹的尽头移至池壁的较高位置,然后慢慢把这条彩虹的尽头移到池壁边缘外。



发现和改正

学员在雪板仍然拥有前进趋势时,过早地从池壁上做出转向:

- ▶ 鼓励学员耐心地让雪板滑上池壁,同时慢慢往上望向池壁边缘,而非直接望向池壁,或过早把视线朝下。
- ▶ 鼓励学员平稳地做出垂直动作,感受雪板的速度正在增加或减少。提醒学员等待雪板前进动能减至最少,滑到最高点或雪板全部离开池壁边缘时,才开始做出转向。

学员为了产生腾空,在池壁利用双腿把雪板推往 U型池的中心:

- ▶ 重温引身动作的时机。要让雪板进行腾空,引身动作必须是平稳的,并配合过渡部分的长度来选择动作时机,这样才能让雪板沿轨迹滑出池壁边缘外。通常,人们为了想感受雪板跳离U型池外,他们往往会做出晚但力量偏大的引身动作,这会造成雪板的轨迹从池壁上移开。这在滑行u型池时会造成危险,尤其当速度更快,U池更大时,危险也越大。
- ▶ 重点要感受板尾离开池壁边缘后,才开始收起双腿,在腾空时保持身体屈缩。这能够避免学员在池壁上做出起跳的动作,同时让他们能够在空中维持一个较稳定的姿势。

Rider: Kakie Tsuyuki
Photo: Keith Stubbs



U型池: 360及向山转(ALLYOOPS)



内容、目的、操作方法

前转 360 及上坡转体(Allyoop spins) (见第23课—花式技巧词典)。

目的是增加滑行的多样性，让滑行变得更有趣。

- ▶ 开始时，在 U型池外练习相似的转体动作。前刃到前刃转（见本章前述）和在雪道侧壁上做出360转体都是易于上手的练习。
- ▶ 在 U型池上，让学员选择从不那么让人害怕的动作开始—可选择外转360，反脚外转360或上坡转体(前壁或后壁)。尝试在U型池滑行时，在最后或倒数第二个上壁时做出这个动作。在开始时，学员可以先在池壁边缘下方尝试动作。
- ▶ 做出外转 360(或反脚外转360)，注意转体的时机要配合雪板的前进速度。可适当使用预摆动动作，做出旋转动作时，要注意与U型池的过渡部份保持垂直。如果学员是在池壁边缘下方做出动作，可采用双脚同时轻微起跳的方式，注意双脚用力要均等。但侧重点是要在转体时收起双腿，而不是从侧壁上起跳。这一点很重要，因为随着学员信心提升，他们可以开始在池壁边缘上方做出转体动作。要完整做出转体动作，注意把后手完全转过来，同时指向u槽下方，落地时落在前刃。
- ▶ 做出上坡转体时，开始的时候转体比较容易做出。但是，要在池壁边缘上方做出动作，便需要更加耐心。利用前手作引导能够协助转体动作。不论是哪种上坡转，学员都需要在滑过过渡区的时候让雪板越来越平，而很多人趋向在这里立刃越来越大。要在后壁上做出上坡转，鼓励学员在腾空时剪过双腿，让雪板先旋转过上身，保持前刃落地。
- ▶ 一旦学员能够自如地做出以上转体动作，便可以在滑行 U型池时较早的阶段做出动作，并尝试把动作连结起来。做出外转腾空和内转腾空时，利用腾空-倒滑和反脚腾空-倒滑能够把这些技巧动作连接起来。最终可向学员介绍内转360和外转540等动作。



技巧说明

垂直运动

在 U型池的池壁边缘下方做出转体动作时，我们需要使用到轻微的跳跃。但在池壁边缘上方做出动作时，则要用缓慢的引身动作来取代双脚起跳。确保雪板滑过过渡部分时，保持压力一致，直至雪板离开池壁边缘，便可以缩起双腿把雪板提起。

横向运动

就如外转和内转的腾空动作一样，需平板滑过过渡部分以获得好的滞空高度。

旋转运动

要在 U 型池上做出转体 360，上身的旋转是非常重要的。我们需要通过上下身分离，在后壁上做出上坡转的动作。所有旋转动作应保持与过渡部分垂直。

纵向运动

在做出所有这些技巧动作的时候，保持纵向居中姿势很重要。



地点及课堂管理

利用 U 池中最后的几个上壁练习这些技巧动作，可以让学员保持速度持续练习 U 池滑行技术。考虑哪一方是向阳的池壁(即较软的一方池壁)。当池壁刚刚被太阳晒软时，便是最理想练习新动作的时机了。



? 反思

“现在教授 U 型池的转体技巧，会不会让学员的路线产生问题？(例如:令雪板在池壁上产生更高的立刃。)”

“学员是否在池壁上太用力的起跳，而非收起双腿？”



经验教学例子:

在拥有过渡部分的自然道具上探索不同的转体技巧。尝试不同的转体方向、用不同刃作起跳、利用较高的立刃作起跳和利用平板起跳。看看哪一种转体方式对学员最有效，然后，回到U型池中尝试。

🔍 发现及改正

学员在进行外转或反脚外转 360°时转体不足，导致雪板从后刃落地:

- ▶ 在一开始时，利用后刃落地能够帮助学员增强信心，但是，这会限制学员控制速度的能力。较理想的是利用前刃落地。
- ▶ 注意使用预摆，以及释放预摆的时机，应为当雪板到达滑行轨迹的最高点时。之后加进收紧核心肌肉的感觉，帮助他们完成转体动作。转体时收起双腿也能够起到辅助作用。

学员过重的落在板头/板尾，或在做360°转体时板尾卡在侧壁上:

- ▶ 确保当学员做出转体动作时，旋转动作应垂直于过渡区。
- ▶ 注意起跳时双脚压力一致，在空中时双腿应等长收起。

学员在做出上坡转体时，在过渡部分立刃过高:

- ▶ 让学员思考滑上侧壁时雪板的立刃角度。这个角度是否比平时做出外转或内转跳跃时更高?
- ▶ 让学员注意当雪板滑过过渡区域时，感受后脚脚掌放平。
- ▶ 确保学员在滑行轨迹的最高点旋转，而不是在更早的时机上旋转。