



Snowboarding 滑雪教學

Snowboarding 滑雪教學列印版本，讓各位於沒有電腦之情況下仍可方便地閱讀本頁。以便於落場之前，先瞭解一些基本動作的概念及學習方法，幫助各位更快學懂好玩刺激的 Snowboard 運動！

雖然單看文字圖片學習 Snowboard 有點「紙上談兵」，但若果我們先瞭解後練習，學習時便能事半功倍。要學懂任何一項運動都必須要花時間、多練習才有好成績，所以我們要勤加練習！

內容：

- Safety (安全)
- Straight Running (平地滑)
- Sideslipping (橫板滑)
- Pendulum (鐘擺滑)
- Power Pendulum (落葉式滑)
- Beginner Turns (初階轉向)
- Novice Turns (基本轉向)
- Sliding Turns (滑動轉向)
- Carved Turns (割雪轉向)

若果各位遇到任何 Snowboard 上的問題，歡迎隨時 eMail 給我，我會盡我能力解答。
謝謝！ sbholic@gmail.com





安全 (Safety)

學習 Snowboard 跟其它運動一樣都先要有安全意識。我們需先懂得如何避免傷及別人，之後才學習如何減低引致自己受傷的機會。

先要認識如何安全地攜帶雪板。若不小心地引致 Snowboard 從斜坡高處滑下，便會危及別人。同時亦需要緊記不可把 Snowboard 平放於地面。任何情況下都必須把 Snowboard 反轉放於地上。無論在斜坡或平地上都要養成些這個習慣。被免讓 Snowboard 有機會被踢下斜坡撞擊別人。這類意外在滑雪場上其實經常發生的，因 Snowboard 多是從高處滑下山坡，受害者的傷勢一般都是很嚴重！



任何情況下都不可把 Snowboard 平放於地面





我們亦需要認識如何去跌。用前臂落地，盡量避免用手腕著地，否則很容易跌傷較為脆弱的手腕。

若要保護手腕，你可以購買一些 Snowboard 專用的護腕(Wrist Guard)以減低跌傷機會。同時亦緊記要穿上護臀用品(Protective Shorts)或找些緩衝物料類的東西墊著臀部，以免跌傷尾龍骨(尾椎骨，Tailbone)。

至於其它的護膝、護腕等保護裝備，可因應個人需要而決定佩戴與否。有關滑雪保護裝備(Snowboard protective gear)的詳細資料可於本站"護臀褲/護臀墊"及"其它保護裝備"中找到。當了解到最基本安全意識後，滑雪第一樣要學識的並不是如何前進，相反地我們必須先學識如何去停！

在本教學裡，到了 Sideslipping (橫板滑行)才開始學習如何利用板邊來控制速度或停止前邊進。所以未學到 Sideslipping 前，我們都應在平地開始學習而並非上斜坡學習的。

在學習途中或開始上斜坡練習時，由於還未能完全掌握控制雪板的技巧，我們偶然會遇到在斜坡一路向前滑下而控制不到的情況。若果真的控制不了，這時候唯有盡快坐著或跪著，盡早讓自己停下來被免撞到別人！

警告:

我們必須先有安全意識，切勿試圖在斜坡一直向前俯衝滑下，這是很危險的。這不但會撞傷自己，亦會危及別人。請先學停，才學走。應先學習橫板橫向滑行，請勿直板俯衝滑下，已免弄傷別人！





Straight Running (平地滑行)

Straight Running 是指在平地上向前滑行。這個練習有助我們先了解踏在 Snowboard 上的感覺及如何取得平衡。

我們可先平地上試試把前腳扣在 Binding，用後腳幫助向前滑行，滑行方式有點像玩 Skateboard。我們可藉此了解初踏在 Snowboard 上的感覺，這稱之為 Skating。

之後便可找個微斜的平地上嘗試向前滑行，同樣地把前腳扣在 Binding 上，而後腳只需踏在 Snowboard 上緊貼著後 Binding(即 Stomping Pad)位置，便可讓 Snowboard 自然地向前滑行，我們稱之為 Straight Running。

在滑行時，我們要注意雙眼需望著前進方向，雙腳放鬆膝部微曲，上身垂直，雙手鬆弛地置於身體兩旁。而這個姿勢，我們便稱之為 Balanced Body Position 或 Basic Body Position(BBP - 基本平行姿勢)。

Straight Running 有助我們練習平衡及如何穩定地由 A 點滑行到 B 點。

而實際應用上，我們會利用 Skating 及 Straight Running 向前滑行至另一端。例如上吊車或落吊車等。



www.snowboardholic.com



Sideslipping (橫板滑行)

Sideslipping (橫板滑行)是指雙腳扣在 Bindings 上，橫板地控制速度慢慢滑下斜坡。

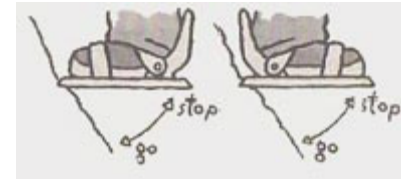
學習 Slideslipping 前，我們先要知道如何令 Snowboard 停及滑下斜坡。

Snowboard 與斜面平行(Parallel)，Snowboard 便會向下滑。相反地讓 Snowboard 水平(Horizontal)，雙腳微微施力於板邊(Edge the board)壓在雪上，Snowboard 便會停止滑下。

在這個階段，我們可先雙腳扣上 Bindings，開始到斜坡上練習 Sideslipping。

Heelside (腳後跟方向)練習：

- 橫板面向山腳(face down the slope)慢慢站立，利用雙腳控制令 Snowboard 與水平線(Horizontal)互相平行，雙腳後跟(Heel)微微施力於板邊(Edge the board)壓在雪上。
- 心口向前，雙手放鬆作平行之用，膝部微曲，重心 50/50 平均分佈於雙腳。眼望前，上身保持垂直，不要躬下。即 BBP (基本平行姿勢)。
- 預備後，利用雙腳控制令 Snowboard 接近平行(Parallel)於斜面慢慢橫板滑下斜坡。
- 滑了一段小距離後，便可慢慢利用雙腳控制令 Snowboard 水平(Horizontal)於斜面，雙腳微微施力於 Heelside Edge(腳跟板邊)，令板邊壓在雪上停止滑下。
- 重複以上練習。





Toeside (腳趾方向)練習：

- 橫板面對著山頂方向(face up the slope)慢慢站立，同樣地利用雙腳控制令 Snowboard 與水平線(Horizontal)互相平行，雙腳趾(Toe)微微施力於板邊(Edge the board)壓在雪上。
- 同樣從 BBP(基本平行姿勢)開始，心口向雪，雙手放鬆作平行之用，膝部微曲，重心 50/50 分佈於雙腳。眼望前(對著山頂方向，上身保持垂直，不要躬下。
- 同樣地利用雙腳控制令 Snowboard 平行(Parallel)於斜面慢慢橫板滑下斜坡。
- 滑了一段小距離後，地利用雙腳控制慢慢令 Snowboard 水平(Horizontal)於斜面，雙腳微微施力於 Toeside Edge(腳趾板邊)，令板邊壓在雪上停止滑下。
- 重複以上練習。

注意:

學習時需放鬆身體，千萬不要緊張。

另外，我們在學習 Snowboard 的最基本動作時，如: Sideslipping(橫板滑行) 及 Pendulum(鐘擺滑行)，都只是以橫板滑行，而到了開始學習 Turns(轉向)才是以直板滑行的。



Pendulum (鐘擺滑行)

Pendulum 是指利用不同的重心分佈來控制自己於斜坡上左右擺動地滑下。

我們從腳 Heelside(後跟方向)或 Toeside(腳趾方向)開始練習都可以，視乎你覺得那一邊較易開始。

- 開始時與 Sideslipping 一樣先由 BBP(基本平行姿勢)開始。
- 當預備好後，便把重心慢慢移到你想滑去的方向，雙眼望前，向著所定的目標前進。
- 在前進時，我們大約保持前腳 60 後腳 40 的比重繼續前進便可。
- 當要停止滑行時，只要簡單地把雙腳比重 50/50 平均分佈便可。

滑完一邊後，便可繼而練習另一邊，即左右左右地滑下斜坡。當練完腳 Heelside(後跟方向)便可練習 Toeside(腳趾方向)，如此類推重複練習。我們在練習時只需保持 BBP，以身體來控制重心之轉移，不是以手來控制前進方向。

若果在自學情況下，我們毋需花太多時間徘徊在這階段之中。我發覺很多學生在自學時，會花上很多時間練習 Pendulum。其實只要適量地練習便可。當 Heelside(後跟方向)及 Toeside(腳趾方向)也能做到，覺得自己經能夠掌握 Pendulum(鐘擺滑行)的方法後便可以開始學習下一階段。





Power Pendulum (落葉式滑行)

Power Pendulum 是指以 Pendulum 滑行之時提高速度及利用更多板的操控來左右擺動，這有助我們掌握滑行方向與力度之控制。

- 與 Pendulum 一樣，把重心慢慢移到你想滑去的方向，令自己由一邊滑至另一邊。控制重心繼續移前令速度提升。
- 當達到某速度時，轉動髖部(Hip)及膝部(Knees)令 Snowboard 微微滑上斜坡(如圖)。
- 當滑至某高度時，前進的力度便會自然減弱。
- 停下來後，雙眼望回下方繼而滑向另一邊。
- 如是者左右、左右地滑上另一邊的斜坡。

練完 Heelside(後跟方向)後，便可練習 Toeside(腳趾方向)。

與 Pendulum 一樣，我們是以身體來控制重心之轉移，不是以手來控制前進方向。

當 Heelside(後跟方向)及 Toeside(腳趾方向)也能做到，覺得自己已經能夠掌握 Power Pendulum(動力鐘擺)的技巧之後，便可以開始學習下一階段。

Power Pendulum 亦可稱之為 Falling Leaf(落葉式滑行)，因為這個動作有點像落葉般右左飄上飄落地滑下斜坡。

學習 Power Pendulum 可大大幫助我們學習下一階段，Turn(轉向)之控制。





Beginner Turns (初階轉向)

Beginner Turns 是指利用板的兩邊板刃(Edge)來向下滑行。

Toeside Turn(腳趾方轉向)：

- 先面向斜坡(Facing Downhill) · 緊記 BBP(基本平行姿勢) · 微微把重心移向前腳 · 眼望著前進方向。
- 開始轉向時先由髖部(Hip)作引導 · 繼而扭動雙腳之膝部(Knee)及踝關節(Ankle)。
- 這時你已經慢慢由橫板轉至直板沿斜坡滑下。
- 繼續望著要轉的方向 · 同時扭動髖部(Hip) · 雙腳膝部(Knee)及踝關節(Ankle)。
- 繼續扭動雙腳之膝部(Knee)及踝關節(Ankle) · 當扭動至接近橫板時 · 把身體重力壓至雙腳小腿脛骨位置 · 讓施壓置於大概鞋帶部份 · 把重力(Pressure)壓於腳趾那邊板刃(Toeside Edge) · 完成 Toeside Turn (腳趾方轉向)。
- 當轉至這個階段 · 便完成第一邊轉向 · 這時可以把重心平分於雙腳慢慢停下 · 預備進行 Heelside Turn。





Heelside Turn(腳後跟轉向)：

- 先面向山頂方向(Facing Uphill)· 緊記 BBP(基本平行姿勢)· 微
微把重心移向前腳· 眼望著要轉的方向。
- 開始轉向時先由髖部(Hip)作引導· 繼而扭動雙腳之膝部(Knee)及
踝關節(Ankle)。
- 這時你已經慢慢由橫板轉至直板沿斜坡滑下。
- 繼續望著要轉的方向· 同時扭動髖部(Hip)· 雙腳膝部(Knee)及踝
關節(Ankle)。
- 繼續扭動雙腳之膝部(Knee)及踝關節(Ankle)。當扭動至接近橫板時·
把身體重力壓至雙腳後小腿位置。讓施壓置於 Binding High-back 位置·
把重力(Pressure)壓於腳後跟邊板刃(Heelside Edge)· 完成 Heelside Turn
(腳後跟方轉向)。
- 當轉至這個階段· 便完成另一邊轉向。這時可以把重心平分於雙腳
慢慢停下。預備進行下一個 Toeside Turn。



要留意· 我們在轉向(Turns)時是下身主導作轉向而並非上身。我們的上身需跟隨著髖部(Hip)· 膝部(Knee)及踝關節(Ankle)同時一起轉動· 不要扭動身體(Counter Rotation)。你可留意短片中教練的示範· 他是整個身體同一時間一起轉向的。很多初學者學習時只扭動了上半身· 結果便直線滑下斜坡而不能完成轉向動作。只要我們整個身體同一時間一起轉動(Turning align with the board)便可有效地完成轉向... 試試！



Novice Turns (基本轉向)

Novice Turns(基本轉向)是指 Turning 時加上下肢 Up-Down 動作(Flexion)。

當我們懂得分別以 Heelside Turn 及 Toeside Turn 轉向後，便可學習把它們連接起來，這稱之為 Linking Turns(轉向聯繫)。我們只需於完成一邊轉向後緊接著進行另一邊轉向便可。

我們可找個廣闊之斜坡，做個較大範圍之轉向來慢慢地把兩邊(Heelside Turn 及 Toeside Turn)轉向連接起來，這可幫助我們更易掌握 Linking。

在連接轉向時，我們的上身需跟隨著髖部(Hip)、膝部(Knee)及踝關節(Ankle)一起轉動，不要扭動身體(Counter Rotation)。

而所謂 Novice Turn(基本轉向)，是指在轉向時加入 Flexion(下肢活動)，目的是提高滑行之隱定性及讓轉向動作更加流暢。

Novice Turns :

- 跟 Beginner Turns 一樣，同樣地進行 Heelside 或 Toeside 轉向。
注意要整個軸心一起轉動。
- 當接近完成一邊方向之轉向時，慢慢地微曲下肢(Flexion)，讓重心與雪地距離拉近提高滑行之隱定性，同時亦增強 Edging 的力度。
- 慢慢微微站起(Extension)預備下一個轉向及 Flexion 動作。





Novice Turns(基本轉向)需留意膝部(Knees)及踝關節(Ankles)要有 Up-Down 之 Flexion 動作以幫助 Edging 及提高滑行之穩定性。

若能夠在寬闊的斜坡，做到較大範圍之 Novice Turns 轉向後，便可把落斜之角度收窄，試試練習較細 S 轉向之連接。不斷練習後，便能做到流暢的轉向！

在初學階段，你們可能會發覺利用後腳"掃板尾"是有助轉向(即利用後腳掌舵來幫助)。雖然這的確會幫助大家更易學習 Linking(轉向聯繫)，但 Turning(轉向)時我們應以雙腳一起轉動，盡量被免依賴後腳幫助。若能夠在寬闊的斜坡，做到較大範圍之 Novice Turns 轉向後，便可把落斜之角度收窄，試試練習較細 S 轉向之連接。不斷練習後，便能做到流暢的轉向！

在初學階段，你們可能會發覺利用後腳"掃板尾"是有助轉向(即利用後腳掌舵來幫助)。雖然這的確會幫助大家更易學習 Linking(轉向聯繫)，但 Turning(轉向)時我們應以雙腳一起轉動，盡量被免依賴後腳幫助。

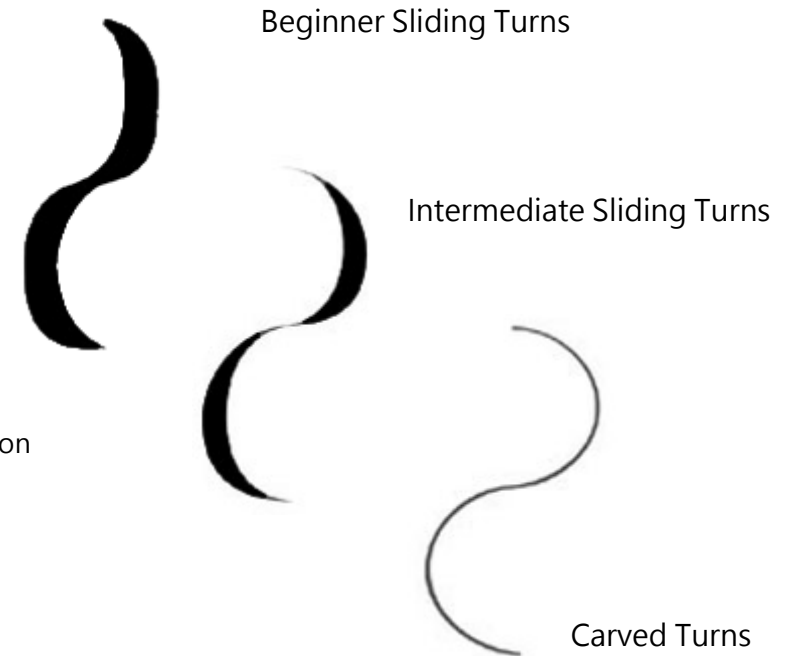


Sliding Turns (滑動轉向)

在轉向時，若板尾不是完全與板頭在同一軌跡滑行而有某程度的 Sliding(滑動) 都歸納為 Sliding Turns。只有 Carved Turns(割雪)才沒有 Sliding(滑動)。

在陡峭(Steep)的山坡滑下時，我們一般都會利用 Sliding Turns 來控制速度。若只能夠高速地在陡峭的山坡滑下而不懂得控制速度便會很危險。所以我們需要學習以 Sliding Turns 來隱定地控制速度滑下斜坡。別以為這是很簡單，在陡峭(Steep)的山坡，例如黑鑽區(Black Diamond)又能夠控制速度有韻律流暢地滑下是需要一定技巧的。

這我們會拆解開 Position & Balance、Pivot、Edging、Pressure、及 Timing & Coordination 幾部份去練習。在本節不會詳盡地介紹，因為這是需要教練從學生實際 Riding 中逐一分析及指導去改善。



而從滑雪者 Change Edge 一刻及滑行足跡及掃雪方向，我們亦可推斷滑雪者的技術水平：

- Beginner Level 滑雪者 Change Edge 較遲，結果每次 Change Edge 時都會形成把雪向斜坡掃下的情況。
- Advanced Level 滑雪者在 Change Edges 時能做到早一點，結果每次 Change Edge 時都形成把雪向斜坡兩旁掃雪的情況。
- Expert Level 滑雪者在 Change Edges 時能做到更早一點，結果每次 Change Edge 時都形成把雪向斜坡上方掃雪的情況，即向下滑向時鐘六點方向而掃雪方向是向著時鐘十一點及一點位置。



Carved Turns(割雪轉向)

Carved Turns 指滑行時沒有 Steering Angle(掌舵角度)亦沒有 Sliding(滑動)·即板尾能完全跟隨著板頭的軌跡一起前進·Carved Turns 只以板刀邊刃(Edge)來滑行·滑行後只留下一條"幼鉛筆線"般的軌跡·由於板尾是完全跟隨著板頭的軌跡一起前進·所以滑行時板尾不會出現掃雪的現象·

完美一點的 Carved Turns 轉刃時甚至能夠橫越於下滑線(Change edge across the fall line)而非雪道左右兩旁·Change Edge 時穿越 Fall Line 可能大家單從字眼上未必明白·我們可看看圖 01 便會更清楚·

而短片 01 裡可看到滑行時沒有 Steering Angle、沒有 Sliding·亦可清晰地看到雪地上留下了整條滑行後的軌跡·圖 02 中可更清楚看到一條"幼鉛筆線"般的軌跡及 Change edge across the fall line 的痕跡位置·這便是我們所謂的 Carved Turns·

別以為高速地 S-Turn 滑下雪道便為之 Carving·當你明白到 Carved Turns 的定義後·你便會知道甚麼才是算是 Carved Turns、甚麼才是算是 Sliding Turns 了!

當大家學到了這個部份·我亦功成身退了! 因為你已經掌握了 Snowboard 的基礎技術·

若能夠控制自己於各種斜面都可隨時加速減速·能夠左右腳交替地前進滑行(Switch Riding)·打好了這些基礎後·你便可以開始學習其它花式(Tricks)·玩 Snowboard 的根基是很重要的·有了基礎後才慢慢學習其它 Tricks 也未遲·切勿太急進! 多觀察其他高手的動作·多練習等... 都是任何一項運動的學習要訣·

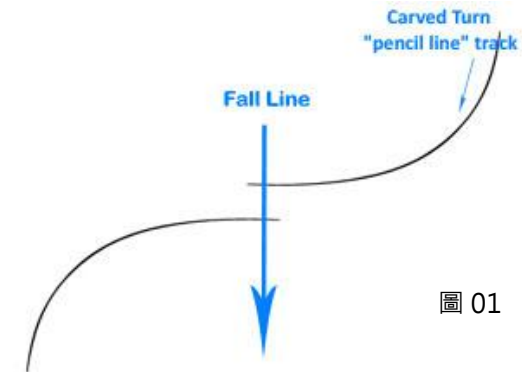


圖 01



圖 02. 幼鉛筆線般的軌跡及 Change Edge 位置