

光盘上镜头出现时间  
和  
书中插图和文字段落的  
索引

滑雪速程

欧美熊猫教程

第一卷



著：白亚澜

# 滑雪基本知识

## 力学

向山下方倾斜 ..... (见图 01)

## 心理学 (见图 02)

滑落线 ..... (见图 03)

压鞋舌 ..... (见图 04)

见光盘 05'00"

见光盘 07'28"

见光盘 12'16"

弯月姿势 ..... (见图 05)

见光盘 14'40"

见光盘 14'57"

见光盘 15'34"

见光盘 16'00"

见光盘 16'38"

见光盘 17'04"

弯曲、引申、弯曲 ..... (见图 06)

立刃滑行 ..... (见图 07)

见光盘 06'35"

见光盘 06'44"

见光盘 06'50"

竞赛者	向山下	..... (见图 08)	
上半身悬空		.....	见光盘 14'40"
			见光盘 16'00"
侧滑		..... (见图 09)	见光盘 14'08"
			见光盘 14'57"
			见光盘 15'34"
			见光盘 16'00"
			见光盘 16'38"
			见光盘 17'04"
沿滑落线侧滑		..... (见图 10)	见光盘 14'08"
绕山向上转弯		..... (见图 11)	见光盘 19'14"
侧滑急停		..... (见图 12)	见光盘 18'40"
			见光盘 18'58"

# 第一节

## 起蒙

### 1. 在平地上:

#### 1.1 相互认识

#### 1.2 检查装备

- 雪进入鞋内 ..... (见图 13) 见光盘 04'14"
- 裤腿套在鞋上 ..... (见图 14) 见光盘 05'40"
- 滑雪服要盖住腰部 ..... (见图 15) 见光盘 05'35"
- 帽、头盔 ..... (见图 16) 见光盘 05'56"
- 太阳镜 ..... (见图 17) 见光盘 06'20"
- 防晒霜 ..... (见图 18) 见光盘 06'10"

#### 1.3 器材使用说明:

- 固定器 ..... (见图 19) 见光盘 05'13"
- 雪板边缘倾斜 = 立刃 ..... (见图 20) 见光盘 06'35"
- 雪板平放才旋转 ..... (见图 21) 见光盘 14'28"
- 用雪杖来前行 ..... (见图 22) 见光盘 07'15"
- 用雪杖来转弯 ..... (见图 23) 见光盘 07'22"
- 别用雪杖来刹车 ..... (见图 24) 见光盘 07'25"
- 鞋踝部向前弯曲 ..... (见图 25) 见光盘 05'00"

向前跪, 压鞋舍 .....	(见图 26)	见光盘 07'28"
		见光盘 12'16"
靠鞋后跟 .....	(见图 27)	见光盘 17'50"
1.4 扛滑雪板 .....	(见图 28)	见光盘 06'28"
1.5 清理雪 .....	(见图 29)	见光盘 07'06"
1.6 穿/脱滑雪板 .....	(见图 30)	见光盘 05'30"
1.7 - 行走直线 .....	(见图 22)	见光盘 07'15"
		见光盘 07'19"
-走弧线的辐条 .....	(见图 31)	见光盘 07'41"
雪板离不开雪面 .....	(见图 22)	见光盘 07'19"

## 2. 在平缓的雪道上, 下头是平地:

2.1 横着板登山 .....	(见图 32)	见光盘 07'46"
2.2 外八字登山 .....	(见图 33)	见光盘 08'05"
2.3 双板平行直滑降 .....	(见图 34)	见光盘 08'20"
2.4 跌倒 .....	(见图 35)	见光盘 08'31"
2.5 站起:		
- 本能的方法 .....	(见图 36)	见光盘 08'38"
		见光盘 09'00"
- 靠两只雪杖 .....	(见图 37)	见光盘 09'14"
- 靠一只雪杖 .....	(见图 38)	见光盘 09'06"
- 脱一只雪板 .....	(见图 39)	见光盘 09'23"

2.6 推出内八字 .....	见光盘 10'25"
2.7 在雪道上开内八字 ..... (见图 40)	见光盘 10'35"
2.8 用内八字刹车 ..... (见图 41)	见光盘 10'25"
	见光盘 11'31"
3. 在 4 - 10% 坡度的绿色山坡上:	
3.1 使用索道 ..... (见图 42)	见光盘 09'35"
3.2 内八字直滑降	
用摩擦力刹车 ..... (见图 43)	见光盘 11'24"
调整立刃程度:	
- 雪板放得太平... (见图 44)	见光盘 11'08"
- 刃立得太陡 ... (见图 45)	见光盘 11'04"
- 膝盖 -向里扣 / 向外劈开- 调整立刃的角度	
..... (见图 46)	见光盘 11'15"
3.3 内八字转弯 ..... (见图 47)	见光盘 11'36"

## 第二节

### 婴儿起步

在 4-10% 坡度的绿色山坡上练习

内八字转弯 和 初步的平行侧滑

1. 大量练习内八字转弯

2. 在两个内八字弯中间插进去一段并拢了双脚平行板横滑

..... (见图 48) 见光盘 17'05"  
见光盘 18'09"

3. 双板平行侧滑 (见图 49) 见光盘 14'08"  
见光盘 15'00"  
见光盘 15'22"  
见光盘 16'15"

4. 蓝色山坡上, 在完成 2/3 内八字转弯时, 使劲儿地用山上一侧的脚撞山下一只脚, 如此并拢双脚产生侧滑

喊口令: “立正”! ..... (见图 50) 见光盘 17'22"  
见光盘 18'09"

# 第三节

## 幼儿园

在 21 – 30% 坡度的红色山坡上用侧滑 转弯 刹车

### 1. 侧滑用弯月姿势 和 摔倒的感觉

.....	(见图 51)	见光盘 14'40''
		见光盘 15'00''
		见光盘 15'27''
		见光盘 15'37''
		见光盘 16'00''

### 2. 大量练习沿滑落线向下侧滑

- 倒滑内八字时并拢双脚 ...	(见图 52)	见光盘 17'04''
- 落叶式侧滑 .....	(见图 53)	见光盘 16'38''

### 3. 横滑时, 双脚紧紧地并拢, 使得侧滑更容易

.....		见光盘 17'58''
		见光盘 18'09''

#### 3.1 保持匀速

3.2 将两个拳头压在脚趾上 ...	(见图 54)	见光盘 18'40''
--------------------	---------	-------------

3.3 急停 (Braquage) .....	(见图 55)	见光盘 18'58''
-------------------------	---------	-------------



4. 介绍第一个平行转弯。。。 (见图 56) 见光盘 19'23''  
见光盘 19'33''

## 第四节

### 小学

在 21° – 30° 坡度的红色山坡上练习第一种转弯

#### 1. 神刀旋风似的转

- 1.1 刀平放转。刃立起来刀不转 (见图 57) 见光盘 04'44''
- 1.2 雪板立了刃不转 ..... (见图 58) 见光盘 06'40''
- 放平了就转 ..... (见图 59) 见光盘 18'04''

#### 2. 将身体垂直于斜坡平面

- 2.1 放平了雪板,就旋转 ..... (见图 59、21) 见光盘 15'34''
- 见光盘 16'00''
- 见光盘 18'04''
- 2.2 倾斜身体垂直于山坡 见光盘 15'35''
- 2.3 重心向下悬空、超出了脚 .. (见图 60) 见光盘 15'55''
- 见光盘 14'08''

#### 3. 给地心引力套上马具 = 无为即为

##### 3.1 体会将地心引力变为动力

- 第一个平行转弯 ..... (见图 61) 见光盘 19'23''

##### 3.2 让学员将身体重心向下移, 超过山下脚悬空

.....	(见图 62)	见光盘 19'33"
3.3 克服怕摔的恐惧心理		
3.3.1 漂移 .....	(见图 63)	见光盘 07'22"
		见光盘 14'28"
3.3.2 侧滑 .....	(见图 64)	见光盘 19'14"
		见光盘 19'42"
3.3.3 “漂移”“直冲”“侧滑” .....	(见图 65)	见光盘 19'58"
		见光盘 20'19"
转弯的过程就分解成:		
甲 - 漂移 .....	(见图 66)	见光盘 14'28"
乙 - 直冲 .....	(见图 67)	见光盘 19'14"
丙 - 侧滑 .....	(见图 68)	见光盘 14'14"
3.4 将平地静态平衡改造成滑雪的动态平衡。		
3.5 辅助练习		
3.5.1 伸出手 .....	(见图 69)	见光盘 20'32"
3.5.2 肩膀靠住熊猫的手 .....	(见图 70)	见光盘 20'43"
3.5.3 熊猫抓走雪杖 .....	(见图 71)	见光盘 20'53"
3.5.4 体重转移到雪杖上 .....	(见图 72)	见光盘 21'07"
		见光盘 21'16"
		见光盘 21'23"
3.5.5 转动胯骨 .....	(见图 73)	见光盘 22'43"
		见光盘 22'54"

见光盘 23'00”

3.6 在滑行时使用新平衡技巧转弯

喊：“漂移”、“直冲”、“侧滑降” (见图 74)

见光盘 23'06”

3.7 在滑行时使用新平衡技巧的另一种转弯

盯住板尾 ..... (见图 75)

见光盘 21' 28”

见光盘 22' 28”

3.8 下课之前，熊猫教练及慢速地示范下节课“鼓起肚子”的平行板转弯。

# 第五节

## 初中

在 21 – 30% 坡度的红色山坡上练习第二种转弯和插雪杖

1. 第二种平行转弯技术(见图 76)	见光盘 24'49"
	见光盘 25'16"
	见光盘 26'15"
	见光盘 26'47"
双脚抛弃在背后 .....	(见图 77)
2. 第一次练习插雪杖 (见图 78)	见光盘 26'54"
漂移 .....	(见图 79) 见光盘 27'33"
3. 辅助练习：向山下倾斜身体引导平行转弯	
3.1 鼻子接触雪杖柄 .....	(见图 80) 见光盘 28'38"
3.2 手沿杖柄滑下 .....	(见图 81) 见光盘 29'19"
3.3 倾斜脚腕 .....	(见图 82) 见光盘 29'53"
3.4 双手下垂到脚腕 .....	(见图 83) 见光盘 30'12"
	见光盘 24'00"
心得：1. 一个轴旋转 .....	(见图 84) 见光盘 17'40"
	见光盘 17'59"

心得：2. 将体重移到山上。。。 (见图 85)

见光盘 18'04"

见光盘 15'34"

见光盘 14'08"

见光盘 07'22"

# 第六节

## 高中

在 21 – 30% 坡度的红色山坡上练习第三种转弯和插杖

1. 第三种平行转弯 .. (见图 86) (见图 87)

见光盘 30'28"

见光盘 31'06"

2. 再次练习插雪杖

2.1 双手放在鼻子前 ..... (见图 88)

见光盘 27'54"

见光盘 28'22"

2.2 滑到一个雪包时跪下, 向山下插杖, 引导转弯

..... (见图 89)

3. 熊猫教练示范表演第四种平行转弯

## 第七节

在 31 – 40% 坡度的黑色山坡上练习第四种转弯

1. 第四种平行转弯 。 (见图 90) 见光盘 31'45"
2. 在雪包上转弯 。。 (见图 91)
3. 无拘无束地滑 。。 (见图 92) 见光盘 34'18"
4. 就地踢板转弯 180° 度(见图 93) 见光盘 33'56"
5. 雪道陡且窄，怎样控制速度  
..... (见图 94) 又及的“再”  
转弯频率低 ..... (见图 94A) 见光盘 38'20"  
转弯频率高 ..... (见图 94B) 见光盘 38'33"  
连立刃带收腿 (Avalement) .... (见图 94C) 见光盘 38'40"
6. 教学方法 (见图 95)





这个徽标的中国专属专利属于中国熊猫协会 (Chinese Skipanda Association). 熊猫协会毕业的教练，有权利在肩膀和背上带上这个徽标。