

# 酷滑雪、飆滑板之滑遍天下 - 滑雪、雪地滑板大集合 - 要滑雪,要飆板,到這兒來就對了!

snowboarding速成法(六日kirkwood血符]鬼營)!!

類別：雪友分享

\_MD\_POSTEDON由 [Coomen](#) 發佈於 2005/6/10

做完熱身後，死黨指導腳尖轉腳跟及腳跟轉腳尖之方法及重心轉移過程，然後上藍線練習兩趟，由於對於重心的轉移陌生以及對板子轉平速度突然增加的害怕，這兩趟摔超慘，於是死黨帶我上黑線落葉飄兩趟，然後再回藍線練習轉彎，說也奇怪此時對於轉換時的速度不再害怕，漸漸體會轉彎的技巧。

## =入營先決條件=

個人素質/200%的意志力+恐怖蜥蜴般再生力

必備裝備/私人裝備或6日租用（避免每日換裝備），護膝、護臀。

選用裝備/護腕、安全帽

雪場/S. tahoe - kirkwood（雪道寬適和初學）

## =血畢赤嚙v=

聖誕節假期我參加了我死黨舉辦的6天6夜滑雪營

這是我第一次看到雪，第一次體驗那種雙腳被固定在板子上，無法直接接觸地面的不安全感。以下是我六天的經歷：

### 第一天/

做完熱身後，死黨指導前摔、後摔的安全落地動作以及上下lift的動作，然後直接上藍線，練習腳跟落葉飄。

受傷指數20%-跌倒次數多但由於方向可預期，四肢活動自如，瘀青遍處。

### 第二天/

藍線練習腳尖落葉飄。

受傷指數30%-跌倒次數減少且由於方向可預期，瘀青少處增加，手腕輕微酸痛。

### 第三天/

做完熱身後，死黨指導腳尖轉腳跟及腳跟轉腳尖之方法及重心轉移過程，然後上藍線練習兩趟，由於對於重心的轉移陌生以及對板子轉平速度突然增加的害怕，這兩趟摔超慘，於是死黨帶我上黑線落葉飄兩趟，然後再回藍線練習轉彎，說也奇怪此時對於轉換時的速度不再害怕，漸漸體會轉彎的技巧。

受傷指數100%-此日重心無法掌握、速度無法控制、摔出方向無法預期、落地部位無法操之在己，頸部扭傷、大腿拉傷、手腕無力、臀部酸痛。

### 第四天/

早上起床時，意識想離開床，四肢無法移動，意志力鼓舞了近10分鐘才離開了床鋪，到了雪場繼續在藍線練習轉彎，並加以銜接，連續轉彎(S turn)初步成形。

受傷指數190%-雖抓到感覺及要領，但由於累積的疲憊及傷害太大，意識無法傳達身體四肢，常常無故

的跌落，落地時手腕不敢扶地，臀部不敢著地，於時造成了四天以來的第一次頭部著地，意識短暫喪失、全身有如電擊，原地無法動彈近10分鐘之久。

p.s 建議此日若不像我一樣瘋狂者可選擇休息，養足精神，準備做夢

### 第五天/

昨晚做了個夢，夢中的我影像清晰，以完美的動作行雲流水般的在雪場穿梭自如。

最神奇的是，起床時神清氣爽，四肢活動自如，受傷指數彷彿降至80%。

到了雪場，先在藍線熱身兩趟，接者上黑線S turn兩趟，再回藍線練習，此時會發現再也沒有害怕的感覺，在藍線已行動自如，不再跌倒，開始練習控制速度、靈活的轉向以及輕微的跳躍。

受傷指數120%-早上回復至80%，整日累積至120%。

### 第六天/

由於我們kirwood的seasonpass不包含假日，於是今天我們轉戰heavenly，由於前五日的血移ザ睡A到了這個雪場彷彿到了天堂，優美的景色、狹窄及彎度高、坡度陡的雪道，再加上鉅h人體障礙物，玩起snowboard可真是樂趣無窮，並且開始嘗試跳台及half pipe（今天我才敢說自己在玩snowboard，前幾天都被板子玩）。

受傷指數199%-跳台跟half pipe摔的超痛。

### =總結=

綜觀以上個人經歷，想學好snowboard裝備一定要買齊，要不斷練習（lift上休息就夠了），想要突破一定要先去更困難的雪道去嘗試，然後就是不怕摔不怕痛的意志力，不經一翻寒徹骨，哪來梅花撲鼻香！

Jay 2005.SF