

# Shu's Snowboarding Log

Selected stats for seasonal highlights ✨

## Season 18/19

Total Hour Count: **75h**

First Ride: **24 Nov, 2018**

Last Ride: **7 April, 2019**

Boots: **K2 Raider, BOA M3**

Binding: **Ride Kink Black Magic hard flex**

Snowboard: **Ride Kink Black Magic 52, pure twin camber, 65h**

Goggle: **Oakley Flight Deck, dark-rose PRIZM**

Clothing: **Superdry white camou / Columbia blue / Salomon black**

Stance: **Goofy with various angles: (9, -9), (12, -12), (15, -6)**

Location	Party	Trail	Highlight	Stance	Hour
 Lake Louise, AB	Jing, Lv, Yifan, Yixuan		Heel-side Slideslip	Both (9, -9)	
 Blue Hills, MA	Simai, Ruolan, Qing, Zhen		Heel-side Falling Leaf	Both (9, -9)	
 Blue Hills, MA	Simai		Toe-side Falling Leaf	Both (9, -9)	
 Wachusetts, MA	Yue, Yi		Basic C-shaped Turns	Both (9, -9)	
 Pats Peek, NH	Zhen, Zhenyu		Linked S-shaped Turns	Both (9, -9)	
 Wachusetts, MA	Jiayin, Rui, Yue		Closed Turns	Goofy (9, -9)	
 Wachusetts, MA	Bolong, Mi, Jiayin, Jingjie		Closed Turns	Both (9, -9)	
 Bretton Woods, NH	Mi		Toe-side Carving Basics	Goofy (9, -9)	
 Wachusetts, MA	Peishu, Zihao		Toe-side Carving Basics	Goofy (9, -9)	
 Wachusetts, MA	Peishu, Yue, Yi, Zihao		Heel-side Carving Basics	Goofy (12, -12)	
 Sunday River, ME	Yuan, Zhiyu		Heel-side Carving Basics	Goofy (12, -12)	
 Killington, VT	Mi, Jiayin		Cross-Through Basics	Goofy (12, -6)	
 Sunapee, NH	Zihao		Cross-Through Basics	Goofy (15, 0)	
 Pats Peek, NH	Mi, Zhanhao		Cross-Through Basics	Goofy (15, -6)	
 Pats Peek, NH	Diqing, Zhen		Kicker Jump Basics	Goofy (15, -6)	
 Killington, VT	Mi		Easy Moguls	Goofy (15, -6)	

## Season 19/20

Total Hour Count: **65h**

First Ride: 29 Nov, 2019

Last Ride: N/A

Boots: **K2 Raider, BOA M3**

Binding: **Union Rosa** hard flex

Snowboard: **Arbor Clovis 57**, directional camber

Goggle: Oakley Flight Deck, dark-rose PRIZM / Dragon X1, lemon green

Clothing: **Superdry white camou / Columbia blue / Salomon black / Chamonix yellow green**

Stance: **Goofy** (24, 6), (54, 157)

[illegible]

## 階段總結

### 滑行相關

#### 基礎滑行要點

- 前後刃中膝蓋應積極旋轉，傾斜倒伏應略先於反弓。
- 換刃過程中身體重心投影應作橋式/橫切雪板移動。
- 快速換刃時重心壓前腳，後腳利用板體型變彈力帶動換刃。

#### 前刃刻滑

- 帶彎階段：保持胯部後置，避免向前刃撲，先側向倒伏後膝蓋彎曲反弓，重心向前腳壓帶彎。
- 控制階段：雙腳膝蓋朝前，後腳膝蓋貼雪，腳踝固定；避免開肩過大，前手放兩腿間，後手彎曲手肘蹭雪；前肩前手跟板頭，頭部轉動規劃路線。
- 出彎階段：後腿保持彎曲膝蓋內扣，胯部後置，前肩控制不開肩站起，前手向前刃擺動，後手向後擺動，吸收旋轉並輔助提高重心，準備後刃帶彎。

#### 後刃刻滑

- 帶彎階段：重心下墜迅速提高立刃角度“Flex to initiate”；用上身整體側向倒伏和反弓完成，避免馬步姿態；利用膝蓋彎曲控制重心彎內深度。
- 控制階段：避免頂胯下墜，身體朝版頭方向折疊，胸口在前膝蓋上方，以前手在胯部外前方觸地為衡量標準，後手超前懸掛保持在前腳膝蓋上方。
- 出彎階段：站起避免上身過分向前刃探，盡可能保持前向姿態，減少身體的橫向寬度。

#### 換刃附加

- 出彎先降低板刃壓力（離地更好），直放後突然加強前腳觸雪點壓力帶彎，身體折疊幅度立刻達最大至穩定狀態。
- 重心在彎中滾動：入彎時重心在前，彎中逐步向後，出彎時重心在後，換刃時借助雪板回彈的力進入前重心狀態，和橋式同理。

#### 前向姿態

- 前向高低位穩定推坡，推坡過程中高低位轉換。
- 前向先搓後走，上身高位靜止/高低位轉換，自然不有意增加立刃確認入彎速度下限，板刃均勻受力。
- 前向低位正角單刃，身體盡可能保持靜止，動作越多錯誤動作就越多，逐步增加速度和立刃角度。
- 前向低位負角單刃，搓雪積攢速度，一次只練習一邊，從十二點走到九點回山，注意雪道上方人。
- 前向低位連刃，上身盡可能保持固定姿態，適當起伏，用腰部核心和大小腿發力換刃帶彎；初步可以平刃一段時間感受姿態
- 掌握並習慣雪板刃上的滑行速度才能幫助練習負角滑行和鞏固正角滑行。

## 器材相關

#### 板型特性與選擇

- 關鍵參數：有效邊刃長度，板底型態，橫切半徑，硬度，板長。

#### 固定器設置

- 調整雪靴在刃邊法向居中位置。
- 固定器背板前傾角度根據肩對刃後傾最舒適姿態調整，後腳默認為最大。
- 標準長度為腳底到膝蓋中間距離，純刻滑即為標準長，全地形加2-4公分，公園加4-6公分。

#### 日常保養與修復

- 每次滑行完成後保養順序：清理殘餘在版底熱蠟與灰塵污漬 - 尼龍刷與毛巾清理劃痕與坑塊 - P-tex修復 - 邊刃打磨 - 打熱蠟後尼龍刷拋光板底。
- 清理殘蠟與污漬：可用熨斗加熱後用紙毛巾擦掉，必要時使用清潔劑去除污漬。
- P-tex：點燃棒後用打磨板接住開始融化的P-tex液，待燃燒穩定持續滴落後修補，棒頭保持在板底上方幾毫米處，保持不連續的滴落並讓火焰呈藍色。
- 邊刃打磨：88度先側邊後底邊，從版頭向板尾進行。
- 打熱蠟：起白說明蠟與板底間有空隙，要反覆加熱至充分吸收；從板底中向板刃/板頭向板尾推蠟；微微傾斜熨斗讓液體蠟不在板上作條狀堆積。
- 最後拋光：用打磨板將側邊刃多餘的蠟打掉，將板底多餘的不平整蠟刮除，最後用尼龍刷做粗拋光，毛巾做細拋光。

#### 其他滑雪相關

- 參考滑手：1. 小番直人 - Moss Snowstick。2. 長屋亮汰 - West。3. 平間和德 - BC Stream。
- 雪鏡防霧：1. 全天保證雪鏡內部乾燥。2. 帶多塊鏡片在休息室更換。