

# 雪地冰爪體驗活動簡介：

## 模擬冰雪地冰爪行進基礎步法

(張玉龍/摘錄自日本國立登山研修所 1973 年春山研習會)

### 一、冰爪類型：

- A. 整片型冰爪(鋼板衝模一體成形)，4~14 爪。分為快扣式、繫帶式及混合式三種。
- B. 前底、後跟分離連結冰爪(鍛造成形)，4~10 爪，全繫帶式。

### 二、冰爪穿法：分別參照製造廠說明書為準。

### 三、基礎冰爪步法：行進步法以模擬場地體驗為主，臨場解說及圖示為輔。

#### A. 基本姿勢：

- (1) 雙足跟底間距，2 個握拳頭寬至同雙肩寬以內。
- (2) 雙足尖向外斜開角度，以個人習慣角度內(外八字形)。
- (3) 體重平均著地，冰爪鞋底平貼於冰雪面。

**B. 平地直進：**從基本姿勢，提脚冰爪高於冰雪面，以個人習慣跨距前進，冰爪水平放下冰雪面後身體重心移上，以後連續動作。

**C. 平地橫渡：**橫走左右方向，依平常跨距，第 2 步不可左右跨第一脚。

#### D. 轉身步法：

- (1) 第 1 步轉方脚提起(冰雪面以上)，足尖向轉向轉 90° 以內，原地放下後，移上重心(左右向動作相同)。第 2 步提脚，移位致基本姿勢足位。以後連續動作，如原地踏步至需要轉身方向為止。
- (2) 第一步轉方脚提起如(1)，足尖向轉向轉 90°，脚中心放下於固定脚後跟後方 2 個拳頭寬，成 T 字形，連續原地踏步轉至目標方向為止(左右向動作相同)。

#### E. 斜坡步法：《斜度 35° 以下》

- (1) **上坡(之行)步：**行進時上方脚為方向脚，足尖斜指上方方向行進，下方脚為確保脚，依坡度調整足尖向下角度。
- (2) **上坡直蹬步：**前爪穿冰法行進。(礙於環境在本場次不演練)
- (3) **下坡(之行)步：**下方脚為確保脚，足尖須始終保持順冰雪面垂直方向。下降時上方為方向脚，足尖保持水平而碎步往前下降，但絕不可跨過確保脚。
- (4) **下坡直降步：**下坡時，雙冰爪腳間距 3 個拳頭寬至自己脚力最強寬度，“垂直並行”，姿勢提腰雙膝微彎，前進脚自然跨距伸出，確保脚踏下，讓前進脚冰爪和冰雪面平行接觸而用力踩壓冰雪面，雙脚互換有節奏地下降。《“始終保持雙足並行”》