



管毓莹 长板达人

拥有4块长板在身，擅长拿来代步“刷街”。另喜好潜水、滑雪、风筝冲浪、攀岩、壁球等户外运动，自称“海边的嬉皮士”。

在哈瓦那色彩浓郁的街头，老爷车的身边，踩着板一路滑行的长镜头，谁说不像电影。



板上的嘻哈

【文/张晓雯 图/受访者提供】

力量与平衡的瞬移

小时候，管毓莹对外国电影里欧美小孩玩滑板的酷印象深刻；很多年后，管毓莹成为了那样的大人。在哈瓦那色彩浓郁的街头，老爷车的身边，踩着板一路滑行的长镜头，谁说不像电影。

和电影里轮子较小、两头翘起的滑板有所区别的是，长板不太出现在极限运动比赛里。因更长更宽的板面，配合更佳的路面适应能力，拥有更好的操作感，相应地，玩法和练习方法也有所不同。

“初始的练习顺序是站立、蹬腿、刹车和转向。”管毓莹接触长板2年，始终认为基本功的坚持对之后的花式技巧很重要。具体来看，首先单腿在板上的稳定站立和单腿滑行为日后在板上跳舞、换腿打下基础。其次，蹬腿时很微妙的一点是，不像大家以为的那样小碎步就可以起步，“我看了很多视频才发现，往往4个大步就能达到8个小步的加速，与其把腿放在中间往后蹬，角度太直也伤膝盖，不如整个大腿抬起来，从前往后蹬一大步。”第三，长板的刹车如同骑自行车，需要慢慢减速，切忌急停。管毓莹就这么摔出去过：“这也是为什么我们会专门买一双板鞋去玩滑板类运动，因为板鞋和地的摩擦力很大，而减速就是靠鞋和地的摩擦。好的鞋不舍得这么磨。”

一块板在刚买来时，会根据个人适应运动的不同特质做调校。将轮子调松，施加在板上的压力就小一些；但调得过松，又会太过灵活，让新手控制不住。当练习到最后一项基本功转弯时，就要用人体重心心的变换来控制脚传导到板上的压力，这是和滑雪、冲浪共通，也是管毓莹早已get到的户外运动技能。

舞动的嬉皮士

区别于滑板，长板的玩法几乎都与速度挂钩，在downhill（速降）时，速度通常可达30-120km/h，现有世界纪录为143.89km/h。长板下还有一个分类叫舞板，做的就是dancing的舞蹈动作，虽然并不如字面意义般踩着板子跳舞，但是在板子上来回挪动步伐，转动身体，确实像舞蹈一样飘逸优美，对平衡有着很高的要求。“不太会有两只脚同时离板的跳跃动作，花哨的转板是很高阶的程度。基本的动作有Peter Pan（小飞侠），是很基础的交叉步，所有动作编排都由交叉步组成，只是看你怎么走。”去年的“韩国网红”高孝周就是如此，除此之外，管毓莹会从视频中学习各长板大神们或骚气或平稳的不同“舞风”。

说到和长板的结缘，是管毓莹和开滑板店的朋友互相“传染”的过程。周末，江湾体育场的空地，夏夜晚风，你已经能想象一群年轻人在此类聚集地的嘻哈酷炫。尽管如此，长板其实是一个相当具备日常功能的物件——从此告别共享单车，2公里内都上板。用圈内人的话来讲，是“刷街”。“有一次板友在徐汇滨江搞活动，我就来回都刷，开着软件记录，发现那天一共滑了10公里。夏天还穿着拖鞋，有点艰难，但它代步功能特别好，尤其是当你有一块续航能力很强的板时，又省力，在街上又有很高的回头率。”

这群朋友经常在板店聚，固定节目之一是集体看滑板题材的电影。《Endless roads》里，7个女孩，15天，4300公里穿越了西班牙的公路；《白日梦想家》里，曾经只敢妄想不敢行动的沃尔特终于踏上了滑板，驰骋在冰岛辽阔的火山下……在板上，他们似乎真的不怕去拥抱全世界的风。



生活周刊 × 管毓莹

Q: 介绍一下你拥有的长板装备。

A: 入坑以后觉得每一块板都有不一样的灵魂。最初买了块小鱼板刷街，带出去拿在手上也不会太重，适合女孩子；后来因为想练动作，买了块舞板，是圈内最著名的那块，长而重，面积大，板面宽，更稳；经常潜水，就买了块适合海边的小penny板，塑料的，很漂亮，是Ins上的网红；最后又入了一块高科技的8轮滑板，会避震，我试过，可以下三四级楼梯。有一个很重要的装备是专业滑板护具，如G-Form的，看上去很轻薄，但该护的部位都能护到。

Q: 你是各项户外运动达人，分享一下你的生活哲学。

A: 我的本职工作是东航的销售管理人员。一次旅行时阴差阳错学了潜水，认识了很多圈内人，大家都喜欢玩各种各样的活动，慢慢越玩越多，如滑雪、长板、风筝冲浪，以前还玩攀岩和壁球。菲律宾、马来西亚、泰国、巴厘岛、马尔代夫、墨西哥等地方都潜过，每年会拍一部微电影纪录片在班夫电影节上映。其实我觉得现在的年轻人都挺会找乐子的，都想着平衡工作与生活。比如你去一个海岛，除了坐在那里享受，躺着喝橙汁，我觉得还可以多参加些户外运动，结合当地的特色、自然风光、地形，如潮溪、瀑布进行体验，会有更多乐趣。

