

Finger, Toe Tricks 指法, 趾法

Right Thumb
右拇指
Left Thumb
左拇指

Right Index
右食指
Left Index
左食指

Finger 手指
Right Midfinger
右中指
Left Midfinger
左中指

Right Ring
右无名指
Left Ring
左无名指

Right Pinkie
右小指
Left Pinkie
左小指

Move 动作

Flick
拨

Push
推

Pull
反拨

Double Flick
连拨

Pinch
捏住

Press
按

Grip and Regrip 起手和换手

Regrip means one of the hands leaves the cube before the letter move for the moment.

Start from right (wide) **top**: Right thumb and midfinger touch UR/DR edges (U/D centers);

Start from right (wide) **middle**: Right thumb and midfinger touch FR/BR edges (F/B centers);

Start from right (wide) **bottom**: Right thumb and midfinger touch DR/UR edges (D/U centers).

Start from right (wide) **back**: Right thumb and midfinger touch BR/FR edges (B/F centers);

Same for left hand. In this book, regrip is required if and only if there exists the capitalization, underline of moves of algorithms or cube rotation.

换手是一只手在做字母动作前暂时离开魔方。

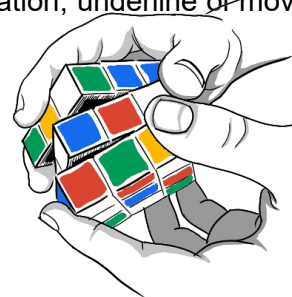
右 (宽) **上手**: 右手拇指/中指分别接触 UR/DR 棱 (U/D 心);

右 (宽) **中手**: 右手拇指/中指分别接触 FR/BR 棱 (F/B 心);

右 (宽) **下手**: 右手拇指/中指分别接触 DR/UR 棱 (D/U 心);

右 (宽) **后手**: 右手拇指/中指分别接触 BR/FR 棱 (B/F 心);

左手类似。本书公式中的动作要换手当且仅当出现大小写, 划线或转体。



Finger Tricks 指法

右撇子用左单 (左手单手), 左撇子用右单 (右手单手)。本表未给出的右单指法可根据左单指法类推。

双手默认状态: 左手大拇指/中指接触 F/B 心, 右手拇指/中指接触 FR/BR 棱;

左单默认状态: 左手大拇指/中指接触 F/B 心。

双手建议: 少转体(rotationless), 少换手(regripleless)。

单手执行速度比较: R,U>L,D>F; z>x>y。单手建议: 少转体。

双手

右中手或下手或上手,
或小指拨 DBR 角

右中手或上手
右下手或中手
右上手

右食指或中指拨 UBR 角,
或右拇指食指捏住 UBR 角,
或右拇指推 UFR 角,
或右手, 无名指拨 UBR 角

左食指或中指拨 UBL 角,
或左拇指食指捏住 UBL 角,

左单

小指拨 DBR 角

小指反拨 DBR 角
小指无名指连拨 DBR 角, 或 **R R**
小指无名指反连拨 DBR 角

食指反拨 UFL 角或食指推 UBL 角

食指反拨 UBL 角

R

R'

R2

R2'

U

U'

或右拇指拨 UFR 角

U2	右食指中指连拨 UBR 角	食指反拨 UFL 角
U2'	左食指中指连拨 UBR 角	食指 (连) 拨 UBL 角, 或 U' U'
L	左中手或上手	z U z' / r x'
L'	左中手或下手	z U' z'
L2	左上手	小指无名指反连拨 DBR 角
L2'	左下手	小指无名指连拨 DBR 角
F	右手可能下手, 食指拨 UFR 角; 或右上手, 拇指压 UFR 角	拇指推 DFL 角
F'	右下手, 右食指接触 UF 棱, 拇指拨 DFR 角; 或左食指拨 UFL 角; 或右上手, 右无名指拨 DFR 角	食指拨 UFL 角
D	左无名指拨 DBL 角	小指拨 DBL 角
D'	右无名指拨 DBR 角, 或左无名指推 DBL 角, 或右食指拨 DBL 角	无名指推 DBL 角
D2	小指无名指连拨 DBL 角	同双手
B	右食指拨 DBR 角	f z'
B'	右食指拨 UBR 角, 或左食指拨 DBL 角	f z
B2	右中指食指连拨 DBR 角 左无名指推 DB 棱,	无
M	或左小指反拨 DF 棱 右下手中指拨 UF 棱, R' U M	借用桌子, 小指反拨 DF 棱
M'	左无名指拨 DB 棱	借用桌子, 同双手
M2'	左无名指中指连拨 DB 棱	借用桌子, 同双手; 或 M' M'
S	右食指拨 UR 棱	无
S'	左食指拨 UL 棱	同双手
S2	右食指中指连拨 UR 棱	无
E	右食指拨 BR 棱	无
E'	左食指拨 BL 棱	无
E2	右食指中指连拨 BR 棱	无
E2'	左食指中指拨 BL 棱	无
r	右宽中手或宽下手	无名指或小指拨 DB 棱
r'	右宽中手或宽上手	小指反拨 DB 棱
r2	右宽下手	小指无名指连拨 DB 棱, 或 r r
r2'	右宽上手	无
u	右食指拨 BR 棱 或左食指推 BL 棱	食指推 BL 棱
u'	左食指拨 BL 棱	同双手
l	左宽中手或宽上手	无

I'	左宽中手或宽下手	无
I2	左宽上手	无
I2'	左宽下手	无
f	右食指拨 UR 棱	食指推 UL 棱
f'	右食指拨 DR 棱	食指拨 UL 棱
d	左无名指拨 BL 棱	同双手
d'	右无名指拨 BR 棱	无名指推 BL 棱
d2	左小指无名指连拨 BL 棱	同双手

Toe Tricks 趾法

Default state 默认状态: 将正对着自己的魔方沿 y 轴顺时针旋转 45°。脚拧所有动作均由**大脚趾**完成。本表给出了脚能做的所有操作（除了转体），其余动作是在这些的基础上先进行转体，例如 R'=y' B' y=y F' y'。

转体执行速度比较：y>x,z。

脚拧练习公式方法：先尝试拿手用脚拧 CFOP 复原魔方。建议：R,F,L,B,d>U,D。

R	右脚压 UBR 角	F'	左脚压 UFL 角
B'	右脚压 UBR 角	L	左脚压 UFL 角
U	右脚拨 UFR 角	U'	左脚拨 UFL 角
r	右脚压 UB 棱	f'	左脚压 UL 棱
b'	右脚压 UR 棱	l	左脚压 UF 棱
d	左脚拨 FL 棱	d'	右脚拨 BR 棱