

刚刚转为正式党员，回来测了三十次三单，破了5次和12次pb。虽然后面不怎么样，但总体还是很满意。

Average: 18.70

Standard Deviation: 0.35

Best Time: 17.56

Worst Time: 19.63

Individual Times:

1. 19.05 R2 D' U' L2 R' B' R' B D2 F D2 U' R D' U2 B' F L2 R' D' B2 D' U R' D2
2. 18.99 B F R2 D2 U L R' B2 D2 U' L R' B2 U F D' L2 R D' U2 R' F2 L' U B
3. (17.56) D B' F' R B' D2 U' B' R' B' L2 R B2 F2 U F2 U B2 D B' R' B F2 D2 U2
4. 18.07 U2 R2 U' R D U2 B2 D2 U B' D' U2 F' L R2 B' L' F U' L F2 D L2 R' B
5. (19.63) D' F2 L R' D' R D F2 U L' R' U R B L B' F2 L2 D L2 D U F' U F

Average: 19.84

Standard Deviation: 0.97

Best Time: 17.56

Worst Time: 22.20

Individual Times:

1. 19.05 R2 D' U' L2 R' B' R' B D2 F D2 U' R D' U2 B' F L2 R' D' B2 D' U R' D2
2. 18.99 B F R2 D2 U L R' B2 D2 U' L R' B2 U F D' L2 R D' U2 R' F2 L' U B
3. (17.56) D B' F' R B' D2 U' B' R' B' L2 R B2 F2 U F2 U B2 D B' R' B F2 D2 U2
4. 18.07 U2 R2 U' R D U2 B2 D2 U B' D' U2 F' L R2 B' L' F U' L F2 D L2 R' B
5. 19.63 D' F2 L R' D' R D F2 U L' R' U R B L B' F2 L2 D L2 D U F' U F
6. 19.69 B F2 L R2 D2 R U L U' L B' L2 R B' U' F R U2 B2 F' L' R' U' R' B2
7. 19.71 D2 B2 U' B F2 D B2 R' B' D B U R2 D2 L2 D U2 R' U2 R2 B F D U2 R'
8. (22.20) L2 R2 U2 L R B2 F2 R' B' F2 R F L R2 B' F2 L2 F' D L' R2 F2 D2 R2 B2
9. 21.74 D2 U' L2 R' F U R D' U B F2 D2 U F' U' L R' B R2 D L U2 R' F2 U2
10. 21.04 U2 L D2 U L' R2 F U R' U F L' D2 U' L D2 F' L B F R D' U2 F' R2
11. 21.10 L2 R2 B2 F2 L' R D U' B F' L' D2 L U' L2 R2 U B2 L' U' B' R2 U F' L2
12. 19.42 L R F U2 F U2 B2 D' L2 R U L B' U' B' F L' R2 U L2 U' R' U2 L2 F

30次总平均21+, 中间连续7次sub20, 我自己都感到很意外。难道单手真的进步了吗。

我很少在魔方吧里发帖子，一般就是浏览。今天我想写一下三单进步的一些心得。

我单手是去年十月份开始练的，可能对单手有点感觉吧，随着对 op 公式的不断熟悉，一个月之后发现自己进 30 了。然后就是进步很慢，因为我发现自己的公式很多都不顺手，这时候我就在魔方吧了到处找一些单手的资料，看了很多高手的视频，改了很多公式。

单手最重要的就是连贯，因为我们做单手公式和换手的时候不可能像双手快，所以单手尽量连贯一些，找到适合自己的换手方式。其实有时候换手并不耽误时间，时间久了之后换手会很快的，做 y y ‘其实也耽误不了多少时间，所以也不要害怕换手，一次还原换手四五次很正常的。

然后我想说下我的 CFOP

cross: 我认为十字是最难提高的。双手我们一般是底十字，因为这有利于下一步的观察。但是单手可就不一样了，我一般是把十字放在右边，有时候也会放在左边或者上面，看情况而定了，经常复原就会找到适合自己最顺手的十字做法。单手不一定要按照双手那样用最少的步骤来还原，应该用最顺手的方式来架十字，有的时候尽管多几步，但会节约很多时间的。我现在十字做的还是不顺，有的时候得 4 秒钟。还是得多练习。

F: F 应该就和双手的差不多，因为公式里面大部分都是 R U 所以 F 还是很快就能熟悉的，就是会做 z z’，但是单手观察很方便，我个人感觉单手 F 的时候比双手连贯，我观察不好，三速老是会停顿。

OLL+PLL: 选择合适的公式，大量的练习。刚开始会特别别扭，还是那句话，多练习。

这两天只是手感奇好，还有就是魔方好用，原来那个破魔方太卡了。这不能代表真实速度的，哈哈，平时还要 22 23 的。双手太慢了啊，得 15+啊，希望三速早日 sub15。三单 sub20。还得希望广大魔友多分享好公式，好方法。

就这么多吧，写的乱七八糟。