

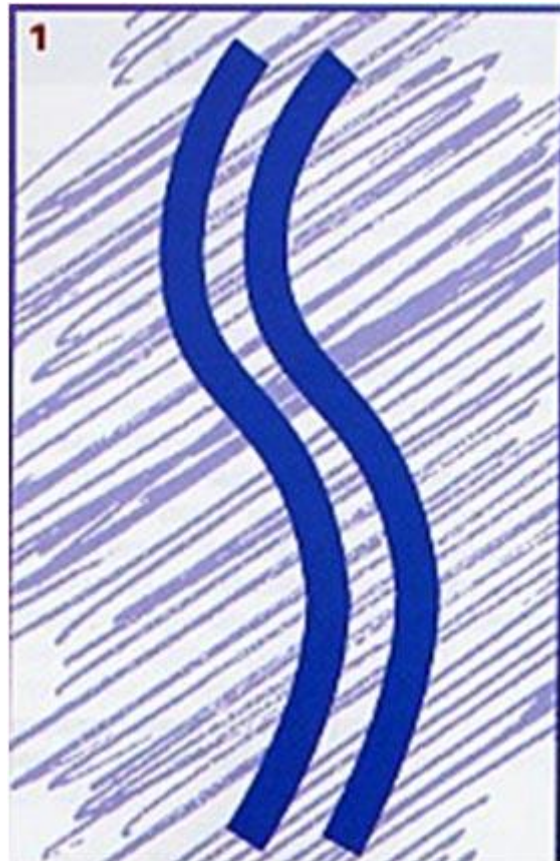
## استفاده از اسکی داخلی در اسکی نوین

شهریار بیگی

[www.beygi.net](http://www.beygi.net)

اگر چه استفاده موثر از اسکی داخلی برای هدایت اسکی نزدیک به بیست سال است که در نزد اسکی بازانی که به روش نوین اسکی، اسکی می کنند رواج دارد، اما هنوز در بین بسیاری بحث پیرامون چگونگی انجام آن در این جا و آن جا شنیده می شود که پایه بسیاری از این اختلاف نظرها بر اساس سوتفاهمی است که پیرامون این مهم به علت عدم آگاهی به انجام درست آن به وجود آمده است. بعضی صحبت از خط اثر اسکی ها بر برف به صورت ریلی می کنند و پیوسته بر این مهم اصرار دارند که وزن بر روی اسکی ها باید به صورت پنجاه به پنجاه تقسیم شود که پیوسته این اثر ریل بر روی برف را در پشت اسکی باز دید. دیگران نیز هستند که بر روی بردن تمامی وزن بر روی اسکی خارجی به شیوه اسکی قدیمی در هر کجا اصرار دارند. اگرچه دیگرانی نیز هستند که بر بار یافتن اسکی داخلی برای کنترل و هدایت اسکی ها صحبت به میان می آورند. در مقاله زیر سعی بر توضیح این مهم دارم و با تشریح روش نوین اسکی منطبق با وسایل نوین اسکی سعی در شفاف سازی این مهم می کنم. قبل از هر چیز باید بگویم که همه در این باره درست می گویند اما هر یک تنها قسمتی از انجام پیچ به روش اسکی نوین را مورد توجه قرار می دهند. این به این معنی است که مطلب یا قسمتی از اجرای یک روش می تواند درست باشد اگر در زمان و مکان درست از انجام یک پیچ یا اسکی به انجام برسد وگرنه همان روش درست می تواند به یک حرکت اشتباه در اسکی تبدیل شود. به همین دلیل تمامی دوستانی که بر روی روش های خود در اسکی تکیه و اصرار می ورزند را به خواندن مقاله زیر دعوت می کنم. این که وزن را بر روی اسکی دره حفظ کنیم یا این که آن را پنجاه به پنجاه بر روی هر دو اسکی نگاه داریم و یا این که از اسکی داخلی به چه میزانی برای هدایت اسکی ها استفاده کنیم مطلبی است که به چگونگی انجام پیچ بستگی دارد. این که در چه زمان و جایی از انجام پیچ قرار داریم. برای این که مطلب را روش کنم نخست انجام یک پیچ را به سه مرحله تقسیم می کنم تا فهم این روش را آسان تر سازم. سه مرحله یک پیچ را به صورت مرحله نخستین یعنی در بالای خط فرود ( که کوتاه ترین، پرشیب ترین و نزدیک ترین مسیر به پایین رسیدن یک جسم از بلندی به زیر است ) و مرحله دوم که در امتداد خط فرود و همراه با خط فرود است و مرحله سوم که بعد، در انتها یا خارج از خط فرود است تقسیم می کنم. من یقین دارم که تقسیم بندی یک پیچ به این صورت می تواند انجام یک پیچ را با توجه به روش نوین اسکی به درستی توضیح دهد. برای مثال داشتن وزن زیادی بر روی اسکی داخلی در مرحله نخستین انجام یک پیچ اصلاً حرکت خوبی نمی تواند باشد و مسلم است که وزن بیشتر اسکی باز (در سرعت و شیب زیاد) تا حتی به میزان نود درصد بر روی اسکی خارجی ست که با پاهای کشیده خارجی در جایی به دور از مرکز نقطه ثقل بدن او قرار می گیرد و قرار گیری وزن بر روی اسکی خارجی در مرحله نخستین انجام یک پیچ به همه تاکید می شود. اگر چه حفظ بیشتر وزن بر روی اسکی داخلی در مرحله سوم انجام یک پیچ به عنوان یک حرکت واجب در انجام و تمام کردن یک پیچ از آن نام برده می شود. به همین صورت مطلب نگاه داشتن وزن به صورت پنجاه به پنجاه بر روی اسکی هاست که در مرحله سوم از یک پیچ در قسمت های تقریباً کم شیب یک پیست می تواند بسیار مفید، لازم و کارآمد باشد. به عبارتی دیگر نباید به صورت حرف مرد یکی ست به این موضوع نگاه کرد و استفاده از اسکی و پای خارجی یا استفاده از اسکی و پای داخلی را به یک حالت در تمامی مراحل یک پیچ در آورد و با گفتن تنها قسمتی از انجام یک پیچ و تعمیم دادن آن به مراحل انجام یک پیچ روی گفته خود بی دلیل علمی و عملی پافشاری کرد. بلکه باید به دقت به روش اسکی نظر کرد و حرکت و پیامدهای یک روش را در انجام یک پیچ در اسکی مورد توجه دقیق علمی و عملی قرار داد که با آگاهی به انجام یک پیچ به روش نوین اسکی رسید. پس بگذارید که نخست به این مطلب اشاره کنم که استفاده موثر از اسکی داخلی در اسکی به روش نوین امری ضروری است و

در ادامه مقاله به توضیح آن بپردازم. در این جا بحث پیرامون انجام یک پیچ به روش مارپیچ بزرگ خواهیم کرد چرا که از طرفی نخست باید یک اسکی باز ماهر برای انجام پیچ مارپیچ بزرگ باشیم تا بتوانیم به انجام کامل پیچ مارپیچ کوچک دست پیدا کنیم و از طرفی نشان دادن مراحل مختلف یک پیچ در پیچ مارپیچ بزرگ هم در مقاله و هم در بازبینی عکس های مربوط به آن ساده تر از بازشناسی آن در توضیح انجام پیچ مارپیچ کوچک است. پیچ مارپیچ کوچک در واقع همان پیچ مارپیچ بزرگ است که با فاصله کمتر بین پیچ ها، شعاع کوچک تر پیچ و سرعت بیشتر در ریتم اجرای آن صورت می پذیرد. نخست بگذارید از اسکی به سبک ریلی که بسیار می شنویم صحبت به میان بیاورم. منظور روشی است که به اسکی باز گفته می شود که باید وزن را به میزان پنجاه به پنجاه بر روی اسکی ها حفظ کند و اثر خطی باریک و نازک به میزان برابر و به شکل ریل در پشت اسکی های او بر برف در مسیر حرکتی اسکی باز باقی بماند. این روش بیشتر در نزد اسکی بازانی دیده می شود که دارای اسکی های مارپیچ برنده کوچک با شعاع بالای دایره پیچ نسبت به طول اسکی هستند. که البته این اشخاص اسکی به این روش ریلی را تنها در پیست های متوسط به انجام می رسانند و در شیب های زیاد به این روش نمی توانند اسکی کنند که در ادامه مقاله به توضیح آن خواهیم پرداخت. این افراد سعی در به جا گذاشتن اثر ریلی برابر در پشت اسکی به صورت تصویر هستند که در زیر ضمیمه است.



این افراد با توانایی انجام این روش به این شکل با اسکی های با شعاع دایره پیچ بالا نسبت به طول اسکی بلافاصله وقتی که اسکی خود را عوض می کنند که شعاع دایره کمتری نسبت به طول اسکی دارد یا همان طور که گفته شد به شیب بیشتر می روند از انجام این مهم به دلیل اشتباه روش باز می مانند. پر واضح است که این افراد توانایی اسکی به صورت پیچ به پیچ را در یک پیست پر شیب با سرعت بالا و به روشی مطمئن و مطلوب ندارند. این افراد در این مواقع به علت این که وزن بیشتر خود را در بالا خط فرود بر روی اسکی دره، یا اسکی خارجی نگاه نمی دارند به ناچار به وسیله فشار

و نیرویی که از انجام پیچ بر اسکی باز وارد می شود مجبور به خم شدن به داخل پیچ و مرکز می شوند و با بیشتر شدن وزن بر روی اسکی داخلی به ناچار هدایت برنده بر روی لبه اسکی ها را به یک هدایت سرنده بر روی کف اسکی ها تبدیل می سازند. به این صورت در شیب زیاد یخ زده و سرعت بالا به مقدر زیادی سر خورده و در نهایت تعادل خود را از دست داده زمین می خورند یا سرعت خود را کم کرده به شیوه سرنده به ادامه اسکی مشغول می شوند. اما چرا این سوتفاهم به وجود آمده است که اسکی ها باید اثر ریلی برابر در پشت خود به جا بگذارند که در اثر نگاه داشتن وزن اسکی باز به مقدار پنجاه پنجاه بر روی اسکی ها در هنگام اسکی در پیست آسان بدست میاید. دقیقا نمی توانم پاسخ دهم. اما شاید یکی از دلایل آن نگاه کردن به تصاویر اسکی بازان ماهر در دنیا و تقلید از این عکس های ثابت برای رسیدن به یک روش اسکی در حالتی متحرک است. این عکس ها بیشتر در زمانی که اسکی باز در کنار دروازه قرار دارد یا در قسمت پایانی پیچ حرکت می کند برداشته شده است، به مانند تصویر (دیدنی کوچ قهرمان سوئیس) در زیر:



این تصویر در قسمت سوم پیچ با اسکی های برابر که بر روی لبه های خود قرار دارند دیده می شود. برای دیدن بهتر و درک بیشتر پیرامون این مهم لطفا به تصویر زیر و توضیح پیرامون آن توجه کنید:



در تصویر بالا می بینید که اسکی باز در مرحله سوم پیچ، اسکی داخلی را به کار می برد. همان طور که می بینید اسکی داخلی خم شده است و حکایت از قرار گیری وزن و فشار بر روی آن است. اما همان طور که در بالا آمد این تنها یک قسمت از سه قسمت در انجام پیچ است. اگر به اسکی باز در تصاویر عقب تر از پیچ نگاه کنید به این تفاوت به خوبی آگاه می شوید که وزن بر روی اسکی داخلی به همان میزان نیست که حاکی از وزن کمتری نابرابر دارد تا نسبت پنجاه به پنجاه در اسکیها که به استفاده صحیح اسکی داخلی در انجام پیچ کمک کند. معمولاً قهرمانان اسکی یک میزان نسبت وزن دهی هشتاد به بیست یا هفتاد به سی را در نگهداری وزن خود بر روی اسکی ها رعایت می کنند که با توجه به قرار گیری در زمان و مکان پیچ از مرحله اول تا مرحله سوم می تواند از پایی به پای دیگر کم یا زیاد شود. مسلماً یک پیچ کامل نخست در بالای خط فرود با بیشترین وزن نگهداری شده بر روی اسکی خارجی آغاز و انجام می شود.



پیچ از نفر دوم از بالا شروع می شود. در این قسمت اسکی داخلی کاملاً سبک است و انگار اصلاً در تماس با برف قرار ندارد. همان طور که اسکی باز به صورت مرحله ای و گام به گام از مرحله اول پیچ به مراحل بعدی پیچ می رسد وزن بیشتری بر روی اسکی داخلی حمل می شود. اسکی داخلی هم به تعادل کمک می کند و هم در مرحله دوم شروع به کامل کردن لبه های اسکی با گرفتن رهبری هدایت اسکی ها می کند و در واقع اسکی خارجی شروع به دنبال کردن اسکی داخلی اسکی باز می کند و این دنباله روی در مرحله سوم به نقطه کامل خود می رسد. همین اسکی داخلی است که در این مرحله که بیشترین وزن را بر روی خود دارد و وظیفه هدایت اسکی ها را به عهده دارد از اسکی داخلی بودن به اسکی خارجی بودن برای شروع پیچ بعدی تبدیل می شود و خوب طبیعی است که در این مرحله بیشترین وزن را بر روی خود داشته باشد چرا که در این مرحله اسکی داخلی به اسکی خارجی تبدیل شده است که وارد به مرحله اول پیچ در بالای خط فرود برای پیچ بعد است. همانطور که اشاره شد پیچی کامل آغاز می شود که شروع آن در بالای خط فرود شکل بگیرد.



استفاده از اسکی داخلی به این شکل که در بالا به توضیح آن پرداختیم امری است که در اسکی نوین به آن توجه می شود و پیوسته اسکی بازان درجهت بهتر شدن خود برای رسیدن به انجام کامل این روش تلاش می کنند. این مهم باعث سرعت گرفتن اسکی ها در میانه پیچ و آمادگی برای انتقال وزن در پایان پیچ می شود. در زیر به تصاویر هرمان مایر قهرمان اتریشی در هنگام مسابقه نگاه کنید.

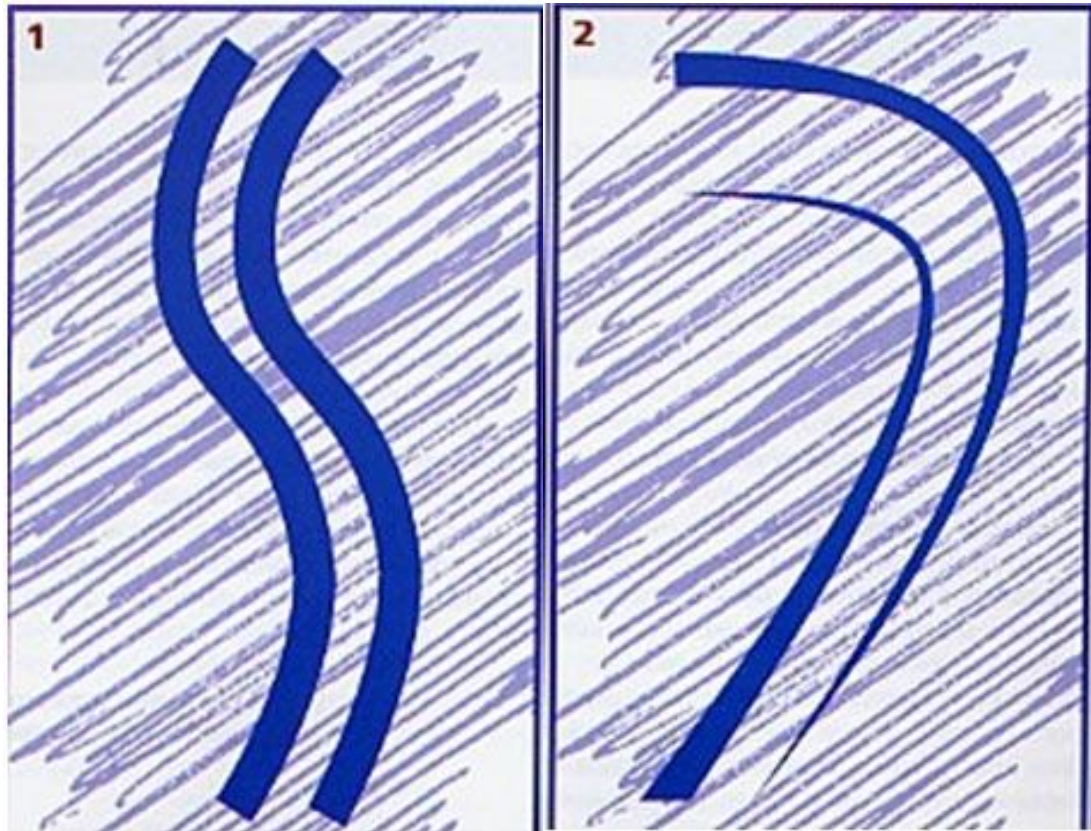


مرحله های گوناگون یک پیچ می تواند طول متفاوتی داشته باشد که به مواردی چون شیب مسیرو شکل پیچ بستگی داشته باشد. هر چه شیب بیشتر باشد و شعاع انجام پیچ گردتر مرحله دوم و سوم کوتاهتر انتخاب می شود که از این مهم استفاده می کنند که بر سرعت اسکی ها بیفزایند. در شیب متوسط و کم معمولاً این سه مرحله پیچ با هم برابر است. که فقط در این صورت که شیب کم باشد می توان روش پنجاه به پنجاه انتقال وزن را به انجام رساند وگرنه با توجه به قوانین فیزیک و جاذبه انجام پیچ به این شکل پنجاه به پنجاه غیر ممکن است. با این توضیح در می یابیم که چرا این سوتفاهم اسکی کردن ریلی به صورت حفظ وزن پنجاه به پنجاه به وجود آمده است. چرا که به اشتباه تنها قسمتی از انجام پیچ را در نظر گرفته اند یا اسکی در پیست ساده را مورد توجه قرار داده اند. اگر چه برای تقسیم وزن نمی توان جدول دقیقی تهیه کرد و میزان این نسبت را به نمایش گذاشت اما به صورت تقریبی می توان گفت که در مرحله اول پیچ در بالای خط فرود می تواند نسبت اسکی خارجی هشتاد به اسکی داخلی که بیست درصد از وزن را بر خود دارد توجه کرد. و در قسمت دوم با خط فرود و در امتداد آن به نسبت هفتاد درصد در اسکی خارجی به سی درصد اسکی داخلی توجه کرد و در قسمت سوم و پایانی مرحله انجام یک پیچ به نسبت پنجاه به پنجاه در هر دو اسکی اشاره کرد که بلافاصله به شصت اسکی خارجی و چهل درصد اسکی داخلی تغییر یافته و در ادامه به آغاز جدول برمی گردد که در این جا نام اسکی داخلی به اسکی خارجی و نام اسکی خارجی به نام اسکی داخلی تغییر نام می یابد. همان طور که در تصویر هرمان مایر قهرمان اتریشی می بینید در هنگام کامل کردن مرحله سوم پیچ این میزان در حال رسیدن به مرحله گذر و انتقال وزن است که به شصت درصد در اسکی خارجی و چهل درصد در اسکی داخلی رسیده است و در حال بیشتر شدن در حال پیشروی است. توجه کنید که این میزان تنها تقریبی است و برای این که بتوان موضوع را به خوبی توضیح داد به این مهم به این شکل به صورت تقریبی اشاره می کنیم. به تصویر زیر که از رینر شواینفلدر قهرمان دیگر اسکی از کشور اتریش است به دقت نگاه کنید.



نگاه کنید که چگونه اسکی باز هر دو اسکی را در تماس با سطح برف نگاه می دارد. اسکی باز با نزدیک شدن گام به گام به دروازه گام به گام بر روی اسکی داخلی وزن، بار و تعادل بیشتری دارد و از آن برای پایان دادن به پیچ استفاده می کند این اسکی داخلی در آخرین لحظات انجام پیچ به این صورت به لحظه تبدیل شدن به اسکی دره خواهد رسید که در بالای خط فرود در با عوض کردن وزن و تعادل در واقع به اسکی دره و اسکی خارجی برای پیچ جدید آماده می شود. برای درک این

مطلب و پی بردن به درستی این روش اگر به خود زحمت بدهیم و اثر اسکی های این اسکی باز را در مسیری که او اسکی کرده است نگاه کنیم خواهیم دید که اثر به جا ماندن به مانند اثر اسکی های اسکی بازی نیست که به صورت میزان پنجاه به پنجاه بر روی هر دو اسکی به صورتی برابر ایستاده است. در زیر بار دیگر تصویر طراحی شده شماره یک که ترسیمی از اثر اسکی این اسکی باز (با میزان پنجاه به پنجاه) است با تصویر شماره دو، یک اسکی باز که با استفاده از روش صحیح اسکی نوین، به مانند اسکی باز اتریشی رینر شواینفلدر اسکی می کند مقایسه می کنیم. به دقت به شکل به دست آمده



در تصاویر زیر نگاه کنید. اثر اسکی یک (قهرمان اسکی) درست به مانند تصویر شماره دو یعنی تصویر سمت راست است در صورتی که تصویر یک، اسکی باز متوسط در یک پیست متوسط که به او اجازه می دهد وزن خود را به صورت میزان پنجاه به پنجاه بر روی برف به جا بگذارد به صورت تصویر شماره یک در سمت چپ است. به نظر من تنها نگاه کردن به عکس و فیلم های قهرمان های اسکی نمی تواند به بیننده درک درستی از روش درست ایشان بدهد بلکه بیننده باید با جستجو شکل های مختلفی از این جستجو و تحقیق آنرا بیابد و تجربه کند که به درستی یک روش دست پیدا کند که یکی از این موارد تحقیق و جستجو می تواند اثر بر جای مانده از اسکی بازان ماهر و قهرمانان اسکی بر روی برف باشد. این مهم حتی در مورد خود ما نیز می تواند پیش بیاید که یک مسیر را دو بار اسکی کنیم و به اثر به جا مانده از اسکی های خودمان نگاه کنیم که به درستی یا نادرستی روشی که اسکی می کنیم پی ببریم. با بررسی اثر اسکی ها که قهرمان اسکی از خود به جا گذاشته است می بینیم که اثری که به وسیله اسکی داخلی او بر روی برف گذاشته شده است عمیق تر پهن تر می شود هر چقدر که این اثر به پایان یک پیچ می رسد که این مهم تا پایان پیچ و درست در زمانی که پیچ بعدی آغاز می شود ادامه دارد. در تصویر خط سمت چپ، اثر اسکی داخلی، اسکی کوه و خط راست، اثر اسکی خارجی، اسکی دره است. به اثر به جا مانده از قهرمانان اسکی اگر نگاه کنید به مطلب دیگری نیز برخورد می کنید و آن این است که این دو خط در کنار دروازه به هم نزدیک می شوند و با دور شدن از دروازه از هم دور می شوند. به تصویر زیر نگاه کنید و از خود بپرسید چرا این اتفاق می افتد



برای این که بتوانم دلیل به وجود آمدن این پدیده را روشن تر توضیح دهم لازم است که از یکی از قهرمانان اسکی دنیا اسکی باز فنلاندی با نام کله پلندر کمک بگیرم . نگاهی دقیق به یکی از تصویرهای کله پلندر قهرمان فنلاندی به ما در فهمیدن این مهم بسیار کمک خواهد کرد. در تصویر زیر کله پلندر قهرمان فنلاندی مارپیچ بزرگ را در یک مسیر نسبتاً پر شیب به اجرا در می آورد. اسکی باز در این جا تقریباً پیچ گردی را انجام می دهد که در واقع دنبال کردن مسیری است که برای مسابقه در نظر گرفته اند. اگرچه این پیچ گردترین پیچی نیست که می توان در مسابقات مارپیچ بزرگ دید. در هر حال در یک چنین پیچی اسکی باز فشار زیادی را به اسکی خارجی، اسکی دره، در تصویر اسکی سمت راست یعنی اسکی سمت چپ اسکی باز وارد می کند. این فشار باعث منحنی شدن این اسکی در هنگام مرحله دوم پیچ می شود که در تصاویر اگر به عکس نفر چهارمی از پایین





نگاه کنید کاملاً آشکار است که اسکی خارجی، اسکی دره، اسکی سمت چپ اسکی باز بیشتر از اسکی دیگر او خم شده است و بیشتر هم می شود وقتی که اسکی باز از کنار دروازه می گذرد و این فشار با نزدیک شدن به نفر اول در عکس بیشتر و بیشتر می شود. آشکار است که در این حالت اسکی سمت چپ اسکی باز بیشتر بر روی لبه می رود و با فشاری که به وسط اسکی می آید لبه اسکی ها بیشتر درگیر با برف می شوند و با توجه به ساختمان اسکی در نتیجه این حرکت زاویه و شعاع تنگ تری را در دایره پیچ طی می کنند. این به این معنی است که اسکی سمت چپ اسکی باز، اسکی خارجی یا اسکی دره به واسطه این فشار پیچ برنده کوتاه تری خواهد زد تا اسکی سمت راست اسکی باز که فشار کمتری بر روی خود دارد. اگر به تصویر نفر اول از پایین نگاه کنید این نزدیکی را به خوبی می بینید.



در تصویر بالا این مهم را به خوبی می بیند که چگونه باعث نزدیکی اثر به جا مانده بر روی برف به صورت دو خط نزدیک به همدیگر می شود. اگرچه طرفداران اسکی کردن ریلی با وزن برابر بر اسکی ها می گویند برای اجتناب از نزدیک شده این خط ها با هم تنها کافی است که اسکی داخلی را به صورت موثر و برابر به همان مقداری که اسکی خارجی را لبه می دهیم لبه بدهیم که از این اتفاق جلوگیری کنیم. که در پاسخ ایشان و با توجه به قانون فیزیک و قوه جاذبه باید بگویم که ایده این گروه ممکن است در یک پیست متوسط درست به آن صورت پنجاه به پنجاهی که می گویند عملی باشد اما این مهم هرگز در یک سرعت بسیار بالا در یک شیب زیاد و یخ زده که در مسابقات جهانی اسکی به آن برخورد می کنیم هرگز محقق نخواهد بود. چرا که صرف نظر از مورد بالا یک چنین پیچ زدنی با فشار برابر بر اسکی به سبک پنجاه پنجاه اگر هم قابل عملی شده باشد بسیار سرعت کمتری به اسکی باز خواهد بخشید تا یک شیوه درست قهرمانی اسکی که قهرمانان اسکی از آن استفاده می کنند. برای این که قهرمانان اسکی در مرحله سوم پیچ سرعت کافی داشته باشند که خود را به پیچ بعدی برسانند از پیچی گرفته استفاده نمی کنند و در واقع پیچی ویرگولی شکل می زنند که به ایشان اجازه می دهد که انتقال وزن را در زاویه چهل و پنج درجه نسبت به خط فرود به اجرا در بیاورند که به وسیله انتقال وزن از اسکی خارجی به اسکی داخلی در هنگام کامل کردن پیچ در مرحله سوم پیچ به اجرا در می آورند. به تصویر زیر نگاه کنید یک بار دیگر هرمان مایر قهرمان اتریشی را ببیند که این کار را میکند



در تصویر بالا در نفر سوم از بالا اسکی خارجی اسکی باز شعاع تنگ تری را طی می کند در مقایسه با اسکی داخلی که مسیر مستقیم تری را به علت طی منحنی بزرگتری طی می کند. در این مرحله اگر اسکی باز به فشار بر روی اسکی دره اصرار ورزد و به این کار ادامه دهد منحنی تنگتری که می سازد باعث می شود که اسکی ها در مسیری تراورس به طرف بالا رو به شیب تمایل پیدا کنند که سرعت اسکی باز را بسیار کم خواهد کرد و سرعت را از او خواهد گرفت. در این موقع هرمان مایر وزن را از اسکی خارجی بر روی اسکی داخلی می برد که اسکی ها را در مسیر دلخواه و خط پرسرعت نگاه دارد، در نفر آخر از پایین تصویر به دست آوری این مهم را می بینید. مسلماً انجام این مهم به ساعت ها تجربه و تمرین مفید بستگی دارد و اجرای صحیح آن به موقعیت پیچ بستگی دارد.

اگر انتقال وزن دیر بر روی اسکی داخلی انجام شود اسکی باز به کلی از مسیر خط فرود دور می شود و به این صورت او را از رسیدن در کنار دروازه بعدی باز می دارد. به یاد داشته باشیم که در مسابقات اسکی قهرمانی زودتر از همه به پایان مسیر می رسد که مسیر مستقیم تری در امتداد خط فرود برای رسیدن به پایان مسابقه انتخاب کند. همزمان اگر اسکی باز وزن بیش از حد و بی موقع به اسکی داخلی بدهد باعث می شود که اسکی باز بیش از حد به صورت مستقیم به دروازه بعدی نزدیک شود که در این صورت اگر اسکی باز بخواهد این مهم را تصحیح کند مسلماً سرعت بسیاری را از دست خواهد داد. برای روشن شدن بیشتر مطلب به تصویر زیر هرمان مایر اسکی باز اتریشی نگاه کنید.



اولی و دومی از پایین که استفاده از اسکی داخلی را به خوبی نشان می دهد. دومی تصویر خوبی از کامل شدن مرحله دوم پیچ است. هر دو اسکی پیچ برنده را در امتداد خط فرود نشان می دهند. اسکی خارجی اسکی سمت چپ اسکی باز مسلماً بار بیشتری را بر روی خود حمل می کند. قهرمانان بسیاری در زمانی که هرمان مایر مسابقه می داد و نیز هم کنون نمی توان یافت که به این شیوه و زیبایی در امتداد خط فرود هر دو اسکی را در حد کمال بر روی لبه خود ببرند. اسکی داخلی مایر در این جا نیز بار را بر روی خود حمل می کند. به دومی از پایین نگاه کنید اسکی داخلی به اندازه بیشتری در اسکی داخلی در تصویر نفر اول از پایین بر روی لبه رفته است. شاید نسبت هفتاد به سی اسکی ها در اسکی ها در این جا صادق باشد. اگر چه با بیشتر شدن شیب این نسبت را باید هشتاد به اسکی خارجی و بیست به اسکی داخلی داد. توجه کنید که فشار در زیر وسط اسکی در مرحله دوم پیچ وارد می آید در صورتی که با شروع مرحله سوم پیچ، فشار تشکیل شده در زیر اسکی (تصویر نفر آخر) نیرو به عقب اسکی انتقال داده می شود و فشار به انتهای اسکی گام به گام نزدیک می شود. همزمان هرمان مایر اسکی باز با بردن ساق پایش به جلو مقاومت و فشار را به زیانه جلو کفش داخلی اش بیشتر می کند که به این وسیله فشار و نیرو را به جلوی اسکی داخلی خود انتقال می دهد در صورتی که همان طور که در بالا گفتیم فشار در اسکی دره به طرف عقب اسکی طی مسیر می کند. انجام این مهم توسط

اسکی باز باعث می شود که اسکی باز بر روی لبه تا انتهای پیچ باقی بماند و نیز آماده برای انتقال وزن و تبدیل اسکی داخلی به اسکی خارجی در شروع پیچ بعدی با بردن قسمت داخلی بدن از محور عمودی بدن به داخل و جلو در پیچ بعدی شود. در واقع فشار و وزن یا بار اسکی باز از روی قسمت انتهایی اسکی دره به قسمت جلوی اسکی کوه منتقل و همزمان عمل انتقال وزن و تبدیل شدن اسکی کوه اسکی داخلی به اسکی دره یا اسکی خارجی در شروع پیچ بعدی صورت می پذیرد. در این موقع در تصویر آخری یا اولی از پایین این تناسب بار دهی به اسکی ها می تواند شصت به چهل باشد. که همانطور که در بالا گفته شد عمل انتقال وزن در پایان مرحله سوم و مرحله جدیدی از پیچ آغاز میشود



به همین دلیل در شروع پیچ جدید اسکی باز باید نوع موقعیت ایستادن خود بر روی اسکی ها را با توجه به این پیچ جدید از نوع تصحیح کند. بلی در تئوری هر چقدر بخواهیم می توانیم به سادگی به توضیح این مهم پردازیم اما در عمل نیز باید همه چیز با هم به درستی ترکیب شود که انجام این مهم عملی گردد. اگر به دقت به مسابقات جهانی اسکی بنگریم در بعضی مواقع می بینیم که اسکی داخلی اسکی باز در موقع شروع پیچ به اندازه ای سبک شده است که در مقایسه با اسکی خارجی در بالای خط فرود انگار اصلا وزنی بر خود ندارد. این مهم به اسکی باز اجازه می دهد که با تمامی بدن به جلو و داخل پیچ برود و به این وسیله استفاده زود هنگام از لبه ها را عملی سازد و در عین حال از خم شدن و افتادن به طرف داخل و مرکز پیچ باز داشته شود. درست قبل از شروع شدن مرحله اول در اجرای پیچ اسکی باز وزن خود را بر روی اسکی دره می برد و این پا را با زانوهای باز در دورترین فاصله از بدن او در زیر مرکز نقطه ثقل بدن خود می گذارد. در این موقع اسکی داخلی گویی به کلی سبک شده است. سر اسکی ها مسلما باید هم قد باشند نه یکی جلو دیگری عقب. در این حالت اسکی باز با یک پای کاملا کشیده استوار بر روی لبه ایستاده است و طی مسیر میکند و باپای دیگر که کاملا از محل زانو جمع شده است اسکی داخلی را بر روی لبه خارجی خود برده است و به این صورت به هر دو اسکی لبه داده است که در کنار یکدیگر در طول یک مسیر هدایت شوند. این مهم در اثر تمرین های زیاد در مسیرهای گوناگون با با انواع شیب و نوع برف به دست خواهد آمد