

اسکی نوین، روش و تمرین

شهریار بیگی

www.beygi.net

در سال های اخیر، شکل جدید چوب های اسکی، فن اسکی را به شکلی نوین به همگان عرضه کرده است. روش قدیمی دیروز هرگز با شکل جدید اسکی و پیشرفت آن در فردا همگام و همراه نمی شود. به واسطه شتاب این تغییر از روش قدیمی به روش نوین، چگونگی عملکرد مدارس اسکی در گوشه و کنار دنیا نیز پاسخگوی تمامی نیازهای شاگردان این ورزش برای یادگیری روش نوین اسکی، همگام و هماهنگ با این وسایل جدید نیست و مربیان اسکی، فن صحیح اسکی و توانایی و تجربه لازم، برای انجام این وظیفه مهم را در دست ندارند. به عبارتی دیگر وسایل و فن اسکی از تمامی اسکی بازان با شتاب زیادی پیشی گرفته است و این شتاب تنها به قهرمانان اسکی و آنانی که با این وسایل و فن جدید اسکی روزانه در تماس قرار گرفته اند این اجازه را می دهد که پیوسته به روز باشند و با شتاب این حرکت نوین هماهنگ شوند. در سطح عام مردم، تنها اسکی بازان منفرد یا انگشت شماری از مربیان اسکی در مدارس اسکی در گوشه و کنار دنیا این به روزشدگی را تجربه کرده اند. به عبارتی دیگر روش صحیح تدریس اسکی هماهنگ با وسایل جدید اسکی به مدارس اسکی به صورت کامل راه نیافته و نهادینه نشده است. چوب های اسکی اگرچه به اسکی بازان امکان پیشرفت صحیح و سریع برای رسیدن به روش هدایت برنده (که به انگلیسی به کاروینگ مشهور است) را بخشیده است اما عدم آگاهی مربیان اسکی و نبود توانایی لازم در تدریس روش جدید اسکی هماهنگ با این اسکی های جدید، اسکی بازان را در استفاده صحیح و کافی از این اسکی ها باز داشته است. بی شک برای رسیدن به حمایت برنده با اسکی های قدیمی، سرعت و قدرت بدنی زیاد اسکی باز برای اجرای این پیچ برنده حرف اول را می زد. شرط اول مسلماً دارا بودن فن و روشی بود که تنها در دست اسکی بازان حرفه ای بود و همگان به غیر از ایشان از تجربه این مهم باز داشته شده بودند. امری که امروزه با اسکی های جدید حتی توسط اسکی بازان متوسط با سرعت و قدرت بدنی کم در اسکی تجربه می شود. به واژگانی دیگر هر کسی با چند جلسه اسکی می تواند هدایت برنده را حتی در سرعت کم و با قدرت بدنی اندک در پیستی کم شیب تجربه کند. کمترین حرکت در پاها تمامی قسمت های دیگر بدن را زنجیروار تحت تاثیر قرار می دهد. به همین علت توجه به حرکت در عضلات پاها که نزدیک به اسکی و برف قرار می گیرد حرف اول را برای انجام روش نوین اسکی می زند. برای رسیدن به بالاترین حد تعادل و روان بودن در اسکی از حرکات اصلی و پایه ای بدن برای انجام این ورزش استفاده می شود. روش آموزش اسکی نیز بر پایه این حرکات اصلی و پایه ای است که توسط عضلات بدن به انجام می رسد. هر چه این عضلات به اسکی ها و برف نزدیک تر باشند اهمیت آن بیشتر می شود و هر چه از برف و پاها به طرف بالای بدن ترتیب یابند از اهمیت آن ها کاسته می شود. اگر چه این مهم به این معنی نیست که این عضلات اهمیت ندارند. بلکه این عضلات به تبعیت از حرکات عضلات اصلی و پایه ای (که همانا نخست عضلات پا که نزدیک به اسکی و برف هستند) در جای اصلی خود قرار می گیرند و به انجام وظیفه مشغول می شوند. برای مثال به تصویر زیر نگاه کنید. برای متمایل کردن اسکی ها از لبه داخلی به لبه خارجی و سر خوردن از پهلو نخست اسکی خارجی یعنی اسکی دره را از لبه شست بزرگ به طرف لبه انگشت کوچک پا متمایل می کنیم و پای کوه (به تبعیت از حرکت پای دره) لبه انگشت کوچکش به طرف لبه انگشت بزرگش متمایل می شود. که در این موقع اسکی ها بر روی زیره خویش قرار می گیرند و چون اسکی ها دیگر بر روی لبه خود قرار ندارند، اسکی ها از پهلو سر می خورند. به دنبال این حرکت پاها و اسکی ها، ساق پاها و زانوها نیز از کوه دور می شوند. اما این به این معنی نیست که آغاز و مرکز حرکت در زانو یا نقطه ای بالاتر از نقطه تماس پاها با اسکی و برف قرار دارد. بلکه حرکت و مرکز حرکت از نزدیک ترین عضلات نزدیک به برف یعنی عضلات



مچ پا و کف پا شروع شده است و این حرکت زنجیروار به سوی بالای بدن، ساق و زانو انتقال یافته است. زانوها به تبعیت از این حرکت در جای صحیح خود قرار گرفته و از کوه دور شده اند. به دو خط کشیده شده از مچ تا زانو اسکی باز نگاه کنید در تصویر "آ" این دو خط به صورت موازی به طرف کوه تمایل دارند در صورتی که در تصویر "ب" به طرف دره تمایل پیدا کرده اند. به دو خط افقی کشیده شده در جلوی اسکی ها در تصویر "آ" نیز نگاه کنید، چون اسکی ها بر روی لبه خود قرار دارند شکل آن ها به مانند تصویر "ب" در امتداد اسکی و شیب پیست قرار ندارند. جهت فلش مشکی در سمت راست تصویر امتداد خط فرود به طرف دره را نشان می دهد. برای رسیدن به بالاترین حد تعادل در اسکی استفاده از حرکات اصلی و پایه ای که این حرکات را به انجام می رسانند در درجه اول اهمیت قرار دارند. حرکات موثر در اسکی بر اساس حرکات پایه ای و اصلی شکل می گیرند و از آن جایی که این حرکات با حرکات پایه ای و اصلی عضلات در بدن هماهنگ هستند، کمترین تلاش و بهترین

نتیجه را در انجام حرکات اسکی به وسیله اسکی های جدید به اسکی باز می بخشند. به این صورت اسکی باز برای اسکی کردن کمترین تلاش و انرژی را به مصرف می رساند. در نتیجه در کمترین زمان و تلاش بهترین نتیجه را دریافت می کند. روش یادگیری و آموزش اسکی بر پایه حرکات اصلی و پایه ای به ما امکان می دهد که اسکی با چوب های اسکی نوین را به صورت صحیح و کامل و آسان فرا بگیریم و به سهولت بتوانیم این دانش را به نسل آینده این ورزش برسانیم و با استفاده از این روش هرگز به دام روش های قدیمی و ناکارآمد اسکی نخواهیم افتاد و بدین روی روشی قدیمی را که با چوب اسکی های نوین هماهنگ نیست را به فراموشی خواهیم سپرد. هماهنگی با وسایل اسکی از انتخاب کفش مناسب و اندازه آغاز می شود و با تنظیم کفش داخلی، کفی کفش، زاویه ساق پا به جلو و عقب، داخل و خارج ادامه می یابد. این مهم با انتخاب چوب اسکی و بندی (فیکساسیون) مناسب بر روی اسکی ادامه می یابد تا بتوانند در مجموع بالاترین توانایی در تعادل و حفظ آن را به اسکی باز اعطا نمایند. آگاهی از این مهم به اسکی باز می آموزد که چگونه کوچکترین حرکت در پاها می تواند بر تعادل و حفظ آن (زنجیروار) بر دیگر قسمت های بدن تاثیر بگذارد و به واژگانی دیگر نبود تعادل و حفظ آن در پاها، نبود تعادل و دشواری حفظ تعادل را در همه قسمت های بدن برای اسکی باز به وجود می آورد. با توجه به توضیح بالا عمل هماهنگ کردن وسایل اسکی با شکل پاهای اسکی باز باید به صورت جدی دنبال شود و از آغاز به این نکته توجه کنید که تنها تمرین نیست که شخص را اسکی باز می کند، بلکه وسایل مناسب با اسکی باز نیز پایه موفقیت در اسکی را تشکیل می دهد. به زبان ساده یک کفش بزرگ تر از اندازه پای اسکی باز که به شکل پا و با ساق و زانوی اسکی باز تنظیم نشده است مانع از رشد اسکی باز برای رسیدن به مراحل بالاتر خواهد شد (برای پیدا کردن اندازه صحیح پاها با پای برهنه بر روی صفحه آ چهار قرار بگیرید و از دوستی خواهش کنید که با مداد، دور پاهای تان خط بکشد، سپس با خط کش طول و عرض این دو طرح را از هر دو پای تان اندازه گیری کنید. محاسبه این طول و عرض، طول و عرض حقیقی پاهای شما خواهد بود. کفشی بزرگ تر از این اندازه نخرید) همان طور که پیش تر به آن اشاره کردیم در روش اسکی مبنی بر حرکات اصلی و پایه ای، پاها در درجه اول قرار دارند. به تبعیت از پاها، ساق پا، باسن و بالاتنه در جای درست خود برای انجام فن و روش صحیح اسکی مورد توجه قرار خواهند گرفت. توجه به این مهم یعنی توجه به حرکات اصلی در پایین ترین و مهم ترین قسمت بدن، پاها زنجیروار دیگر قسمت های بدن را تحت تاثیر قرار خواهند داد. حقیقت این است که ما بیشتر با پاهای مان اسکی می کنیم تا با دیگر قسمت های بدن، حرکت نرم و ظریف در پاها بیشتر اسکی را تحت تاثیر قرار می دهد تا انجام حرکات خشن و زمخت قسمت های دیگر بدن و بر این اساس مسلماً اندازه صحیح و هماهنگی کفش اسکی با پای اسکی باز ضرورت کامل پیدا می کند. روش و تمرین های زیر فن و روش صحیح اسکی با چوب های جدید را از آغاز تا انجام ارائه می دهد. توجه داشته باشید که توضیحات زیر روش تمرین های گوناگون برای رسیدن به روش نوین اسکی است و این مهم به این معنی نیست که به این تمرین ها و انجام آن به عنوان روش عادی و روزمره اسکی نگاه کنید. برای مثال در جایی، در یکی از تمرین ها گفته می شود که پای کوه را بلند کنید و بر روی لبه انگشت کوچک مایل کنید، سر اسکی را در تماس با سطح برف قرار دهید که این اسکی کوه با اسکی داخلی با برف درگیر شده و در نهایت اسکی دره را به دنبال و هماهنگ با خویش به انتهای پیچ برساند. که این مهم مسلماً تنها یک تمرین به مانند دیگر تمرین های این مقاله است و نباید چگونگی روش انجام این تمرین را به اشتباه به عنوان روش متداول اسکی و روش اسکی خویش قرار دهیم یا درجایی دیگر برای بهتر شدن تعادل یا آگاهی از درگیری عضلاتی خاص گفته می شود که پاها را به یکدیگر نزدیک کنید و این به این معنی است که تنها برای انجام این تمرین یا تمرین ها، این مهم را بدین روی به انجام می رسانیم وگرنه در اسکی به شیوه نوین روزمره مسلماً فاصله پاها از یکدیگر به اندازه باسن اسکی باز است که بهترین تعادل را به اسکی باز اعطا می کند. با تذکر این مهم اکنون به سراغ تمرین ها برویم و خود را برای اسکی به روش نوین آماده کنیم. برای رسیدن به این مهم تمامی تمرینها را به اندازه کافی و کامل به انجام برسانید و در انجام این مهم حوصله کنید. موفقیت در یک تمرین شرط ورود به تمرین بعدی است. به این مهم پیوسته توجه کنید.

یک - بر روی لبه بردن پاها به سمت لبه انگشت کوچک پا بدون به پا کردن اسکی

آموزش و یادگیری حرکات با کفش اسکی و بدون به پا کردن چوب اسکی آغاز می شود. این مهم سبب می شود که نوآموز راحت تر حرکات اولیه و اصلی اسکی را بیاموزد و بعدا حرکات را با اسکی راحت تر به انجام برساند. در ابتدا با حرکت مایل کردن پا به طرف لبه (سمت) انگشت کوچک پا آغاز می کنیم. اگر چه این حرکت در شروع آسان است اما به این معنی نیست که با عجله از انجام کامل این تمرین بگذریم. با صبر و حوصله این تمرین اولیه را به انجام برسانید. هر تمرین اساس انجام تمرین بعدی به صورت صحیح است. عدم انجام صحیح آن می تواند در آینده باعث جلوگیری پیشرفت در یادگیری اسکی شود. تمرین ها با کفش و بدون به پا کردن اسکی ها آغاز می شود و پیشرفت در آن به روانی و سهولت صورت می گیرد. لبه دادن پاها به وسیله حرکت آن در قطع عمودی، توانایی بردن اسکی ها بر روی لبه اسکی را به شاگرد می آموزد. وقتی که نوآموز از وجود تعادل بر روی لبه های



داخلی و خارجی (لبه انگشت کوچک و لبه شست پا) آگاه شد می تواند استفاده از لبه های داخلی و خارجی اسکیها را در هنگام اسکی یاد بگیرد و با یک ور کردن پا به طرف لبه انگشت کوچک پا، اسکی را بر روی لبه ببرد. درک این مطلب که بر روی لبه بردن اسکیها از یک لبه به لبه دیگر اساس استفاده از چهار لبه (دو به دو) اسکیهاست بسیار مهم است. نوآموز یاد می گیرد که با سبک کردن یک پا و یک ور کردن آن پا به طرف لبه انگشت کوچک پا، اسکی دیگر (اسکی تعادل که بر روی آن ایستاده و وزن بیشتری بر روی آن قرار دارد) را به دنبال آن بر روی لبه انگشت بزرگ شست پا ببرد. در این صورت است که هر دو پا در یک جهت لبه می گیرند، پای سبک شده به سمت لبه انگشت کوچک پا و پای تعادل (دره، خارجی) به طرف انگشت شست متمایل می شود. توجه به این مهم ضروری است که این حرکت در همه حال توسط اسکی سبک شده که به طرف لبه انگشت کوچک مایل

می شود صورت می گیرد و حرکت پای تعادل و یک ور شدن آن به طرف لبه انگشت بزرگ شست در نتیجه و به دنبال یک ور شدن پای سبک شده به طرف لبه انگشت کوچک (پای سبک شده) است. در موقع این تمرین توجه کنید که کفشهای اسکی نباید بپیچند یا بچرخند بلکه در قطع عمودی، لبه داده شوند. کفشها باید به صورت کاملا موازی حرکت و دارای زاویه باشند. در یک پیست بدون شیب با پاهای نزدیک به همدیگر به اندازه عرض باسن به صورت طبیعی بایستند، پاها را به هم نچسبانید. بلکه به صورت موازی رو به جلو (نه به صورت مورب به طرف داخل، به حالت هشت کردن یا اریب به طرف داخل به حالت هفت کردن) نگاه دارید. کفش (پاها) را از یک سمت به طرف سمت دیگر لبه می دهید. حرکت با لبه انگشت کوچک پا آغاز و لبه انگشت شست پای دیگر به دنبال این حرکت یک ور می گردد و به این صورت دو پا را با یک زاویه لبه می دهد. تصویر بالا این مهم را نشان می دهد. آ- تعادل بر روی هر دو پا به صورت برابر قرار می گیرد، تمامی سطح کفش، کامل بر روی برف ست ب- پاها بر روی سمت راست یک ور می شوند، تعادل بر روی لبه شست پای چپ قرار دارد و یک ور شدن پای راست به طرف لبه انگشت کوچک و به دنبال آن هر دو پا به طرف سمت راست مایل می گردند. چوبدست ها در هر دو طرف بدن برای حفظ تعادل قرار دارند و به حفظ تعادل کمک می کنند. ث- پاها تا آن جایی که تعادل اسکی باز را در انجام حرکت بر هم نزنند به سمت راست مایل میگردند. د- پاها به صورت حالت اول در تصویر " آ " برمی گردند و تعادل بر روی هر دو پا به صورت برابر قرار می گیرند. کف کفش ها از این روی تماما بر روی برف به صورت کامل قرار می گیرد. بی - پاها در جهت عکس به سمت چپ یک ور می شوند. تعادل بر روی لبه شست پای راست قرار دارد و با یک ور شدن پای چپ به طرف لبه انگشت کوچک و به دنبال آن هر دو پا را به طرف چپ مایل می کند. چوبدستها در هر دو طرف بدن برای حفظ تعادل قرار دارند. پاها تا جایی که تعادل بر هم نخورد به سمت چپ مایل می گردند. سپس پاها به صورت حالت اول " آ " باز می گردند و حرکات بر طبق توضیح بالا به ترتیب ادامه پیدا می کند. نکته مهم این است که هر دو کفش همانطور که در بالا هم به آن اشاره کردم به طرف داخل به حالت هشت کردن یا به طرف خارج به حالت هفت کردن در نیایند. پاها به آرامی از یک طرف به طرف دیگر به صورت موازی یک ور می شوند. دقت و توجه کنید

دو - گام برداری با کفش در طول مسیر پیچ بدون به پا کردن اسکی

گام برداشتن با کفش بدون اسکی از گام برداشتن و لبه دادن (یک ور کردن) کفش ها تشکیل می شود. حرکتی که در اسکی مورد استفاده قرار می گیرد. این حرکت تعادل و حفظ آن و همچنین حرکت پاها را به تناوب و بدون وابستگی به یکدیگر به نوبت آموزش می آموزد. بر روی لبه بردن (یک ور کردن) پاها به طرف لبه انگشت کوچک پا بدون اسکی، نوبت آموزش را برای انجام این حرکت با اسکی آماده می سازد. این تمرین معمولا پانزده دقیقه وقت خواهد برد. توجه کنید که سنگینی کفش و اسکی در مجموع می تواند شخص مبتدی را بسیار خسته کند. تمرین با کفش و بدون اسکی می تواند به صورت قابل ملاحظه ای از این خستگی اضافی بکاهد. قدم به قدم به نوبت پاها در یک جهت مشترک به دنبال هم طی مسیر کنند. حرکت با یک ور کردن یک پا به سوی لبه انگشت کوچک آغاز و پای دیگر به دنبال آن طی مسیر می کند. گام های کوتاه و ریز بردارید که کنترل و تعادل را در حد بالای آن حفظ کنید. توجه کنید که تعادل و کنترل حرکت از یک پا به پای دیگر به دنبال هم ادامه می یابد. استفاده از چوبدست در هر دو طرف بدن به نگهداری تعادل و کنترل حرکت کمک می کند. تصاویر زیر مراحل گام برداری با کفش در طول مسیر یک پیچ بدون به پا کردن اسکی ها را نشان می دهد به آنها توجه کنید و مراحل آن را بهتر یاد بگیرید.

آ- حرکت با قرار گیری پاها به صورت طبیعی در کنار یکدیگر شروع شده، چوبدستها در دست ب- پاها تقریبا به صورت نقطه ثابت برگزار عمل می کنند و در جای خود به عنوان نقطه ثابت برقرار هستند. پای چپ با تمایل به سمت لبه انگشت کوچک به سمت چپ حرکت می کند. چوبدست طرف چپ نیز می تواند برای پیدا کردن نقطه بهتر تعادل به سمت چپ حرکت کند و به تعادل بهتر کمک کند. ث- پای دیگر (پای راست) به دنبال پای چپ آغاز به حرکت می کند و با پای چپ به صورت موازی



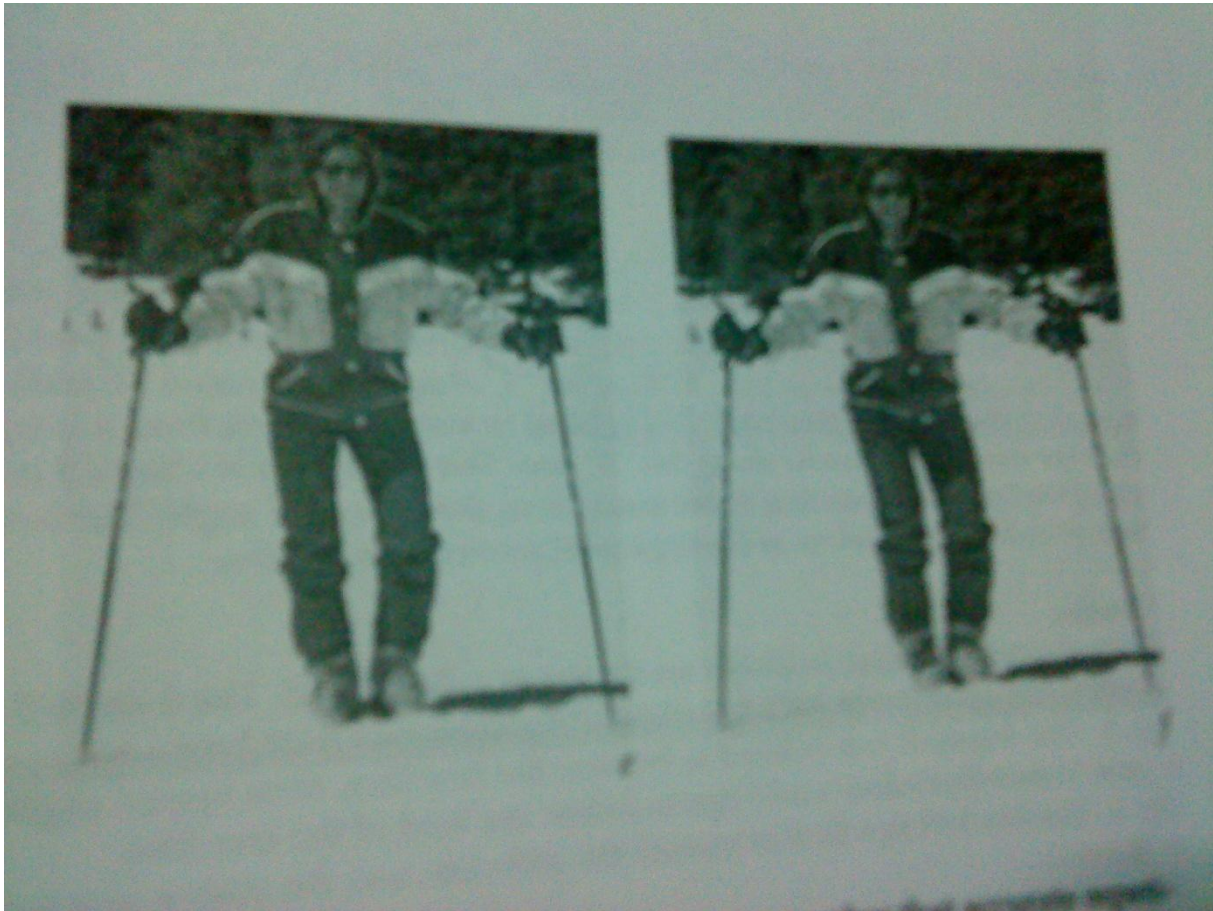
Fig. G-2. Stepping boots through an arc

In Brief

The feet now are moved, one foot at a time, as they move through the arc.



© 1988 World Ski Systems, Inc.
Skiing Manual



قرار می گیرید. حداقل شش گام باید به این صورت و به دنبال هم برداشته شود. صبور و آرام باشید. د-چوبدست طرف دیگر نیز می تواند برای پیدا کردن نقطه بهتر تعادل در نزدیک بدن قرار می گیرند پی + اف-آهسته و به آرامی گام بردارید. با حرکت هماهنگ دست و پا تا جایی که یک چهارم از تغییر مسیر کامل را به انجام برسانید. سپس حرکت را در جهت عکس حرکت قبلی به طرف راست شروع کنید. پای راست با تمایل به سمت انگشت کوچک پای راست حرکت را به طرف راست آغاز میکند اگرچه این حرکت پس از چند بار تکرار ممکن است خسته کننده باشد اما به یاد داشته باشید که همین تمرین است که به نوآموز مهارت لازم را خواهد داد و او را برای حرکت با اسکی آماده می سازد. پاها باید به صورت ریز و هماهنگ گام برداشته شود و پایی که حرکت را آغاز می کند کمی به طرف لبه انگشت کوچک مایل باشد. هدف این است که یک پا، پای تعادل و پای دیگر پای سبک (رهبری کننده) باشد. توجه کنید که چگونه یک پا (پای تعادل) تعادل را حفظ می کند و پای دیگر (پای سبک شده) یک ور به طرف انگشت کوچک پا حرکت را آغاز می کند. به نوبت، گام به گام با یک پا حرکت کنید و آن را در جهت مسیریچ به طرف لبه انگشت کوچک پا یک ور کنید، پای دیگر را به همان صورت و به دنبال پای دیگر به صورت موازی قرار دهید. چوبدست ها را به تناسب حرکت پاها حرکت دهید که پیوسته در بهترین نقطه تعادل قرار گیرد. موقعیت چوبدست را در کنار بدن خود متناسب قرار دهید.

سه - گام برداری در مسیری به شکل اس انگلیسی بدون به پا کردن اسکی ها

گام برداشتن و سردادن کفش ها و بر روی لبه بردن پاها به دنبال مسیر اس به خوبی حرکات اولیه برای گام برداری و سر دادن اسکی ها را برای انجام یک پیچ به شاگرد می آموزد. این تمرین برای آموختن پیچ موازی به وسیله اسکیها حائز اهمیت است. بر روی پیست با شیب بسیار کم به وسیله چوبدست نقش اس بزرگی را به انگلیسی نقش کنید. در آغاز حرکت کفش ها به طرف بالای شیب جهت یافته است. پای دره سبک می شود که پای آزاد یا سبک شده یا رهبری کننده را تشکیل دهد. این پا به

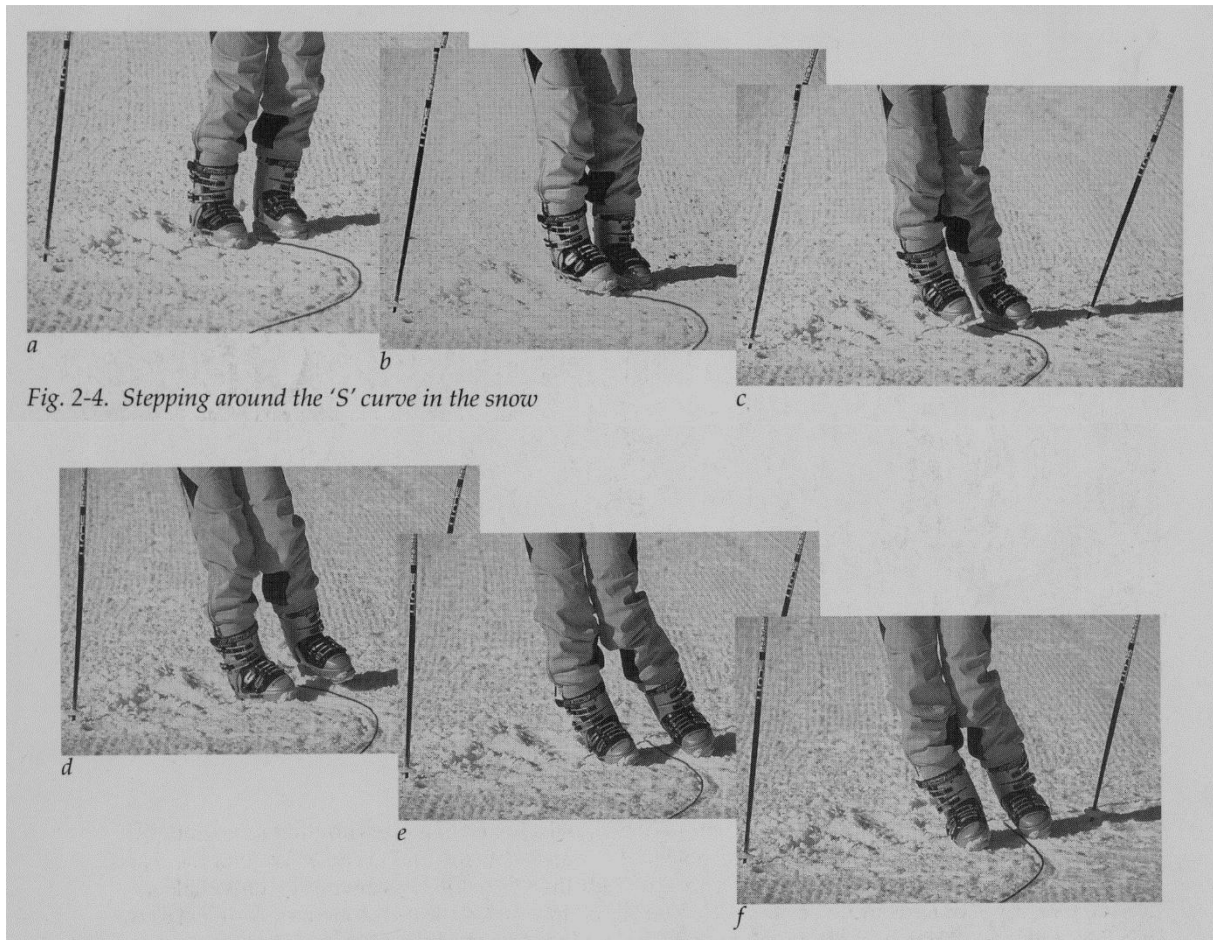


Fig. 2-4. Stepping around the 'S' curve in the snow

به طرف لبه انگشت کوچک مایل می شود و سپس بر روی برف قرار می گیرد. حال پای کوه سبک می شود و سپس بر روی برف قرار می گیرد و با پای به صورت موازی در می آید و در مقطع عمودی هر دو پا دارای زاویه مشترک می گردند. بر روی لبه بردن پاها، توانایی لازم برای به دست آوردن تعادل و کنترل برای حرکت موازی پاها و اسکی ها را به نوآموز می آموزد. در تصویر بالا مراحل مختلف انجام این مهم، گام برداری در مسیری به شکل اس را به صورتی کامل نشان می دهد. آ- هر دو پا به طرف کوه (سمت چپ اسکی باز) متمایل دارد. کفش دره (سمت راست اسکی باز) بر روی لبه شست پا متمایل است، کفش کوه (چپ اسکی باز) بر روی لبه انگشت کوچک مایل است. ب- پای دره سبک می شود که به سمت انگشت کوچک یک ور می شود. کفش جدید پای تعادل پای سمت چپ اسکی باز است بر روی لبه شست یک ور می شود و به صورت موازی با کفش دیگرست ث- پای سبک شده به طرف انگشت کوچک پا بیشتر یک ور می شود و پای تعادل به دنبال این پا به طرف لبه انگشت شست پا یک ور می شود که در این صورت پاها در یک زاویه به صورت موازی قرار می گیرد و تعادل بر روی پای تعادل (خارجی) دره حفظ می شود. به پاها تمرکز داشته باشید. د- پای سبک شده بر روی برف بر روی انگشت کوچک یک ور قرار می گیرد. در این موقع این پا به پای تعادل تبدیل می شود. پای قبلی تعادل اکنون پای سبک شده می گردد و به طرف لبه انگشت کوچک یک ور می گردد و بعد کمی جلوتر در مسیر اس بر روی برف گذاشته می شود. به پاها تمرکز کنید یی + اِف- یک پا به دنبال پای دیگر گام برداشته می شود و در زاویه مشابه و موازی با پای دیگر یک ور به سمت صحیح پا در طول مسیر اس قرار می گیرد. اگرچه برای انجام این حرکت با اسکی به جلو سر می خوریم اما در این جا باید برای انجام آن بدون اسکی گام برداریم تا بتوانیم با انجام آن برسیم. نکته و نقطه مهم در انجام این تمرین زمانی است که تعادل از یک جهت و لبه های کفش به جهت و لبه های دیگر کفش (تصویر " آ " و " ب ") انتقال می یابد. سبک کردن اسکی دره و سپس یک ور

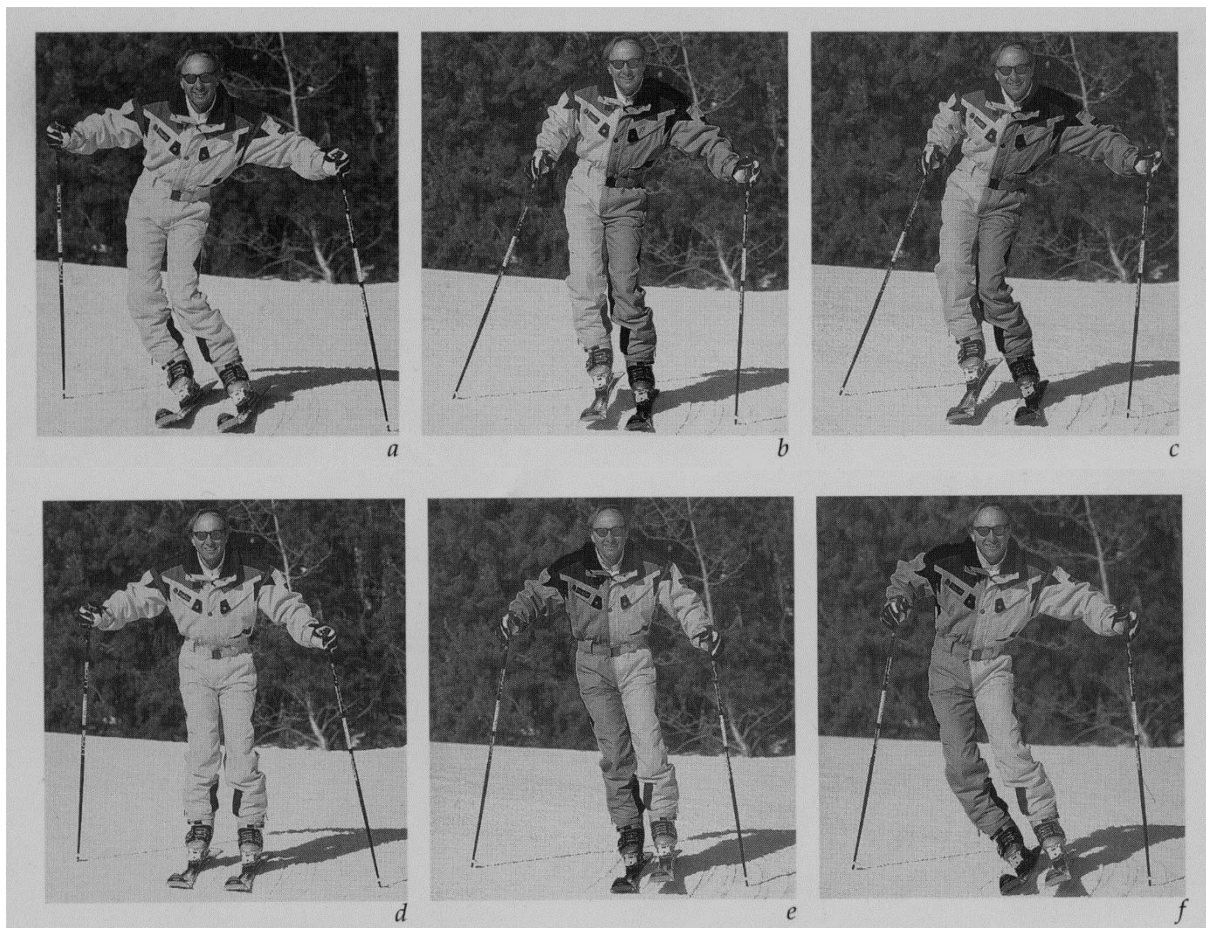
کردن آن به طرف لبه انگشت کوچک به شخص می آموزد که حرکت موازی پاها را یاد بگیرد، چرا که اگر به جای این حرکت صحیح پای کوه سبک شود یا اگر بر روی لبه شست پا یک ور شود و به طرف مسیر تعیین شده جهت بگیرد، حرکت هشت ناخواسته در پاها در موقع اسکی به وجود می آید. در طول هر گام برداری در طی مسیر، کفش داخلی را به طرف لبه انگشت کوچک یک ور نگاه دارید. از جهت دادن انگشت پاها به خط مسیر اجتناب کنید، این حرکت باعث می شود که در موقع اسکی قبل از وارد شدن به پیچ به صورت موازی اسکی به شکل هشت وارد مرحله اول پیچ شود. از چوبدست برای حفظ تعادل بیشتر استفاده کنید، پای سبک شده را به طرف لبه انگشت کوچک یک ور کنید. تعادل را از سمت داخل به سمت خارج پا به صورت پیوسته انتقال دهید.

چهار- گام برداری از پهلو به طرف بالا و پایین شیب بدون به پا کردن اسکی ها

انجام این تمرین بدون اسکی، مصرف انرژی و زمان تمرین شخص را در انجام تمرین بسیار کاهش می دهد و به حداقل می رساند. لبه دادن به کفش ها و به دنبال هم گام برداشتن در یک زاویه مشترک هدف از انجام این تمرین است. حرکت درست به مانند بالا روی از یک شیب در کوهستان است که به وسیله لبه دادن کفش ها از شیب صعود می کنیم. یعنی از لبه انگشت کوچک کفش کوه استفاده می کنیم و بعد لبه شست پای، پای دره را بر روی زمین می گذاریم. بعد بر روی شست پای دره حفظ تعادل می کنیم و لبه انگشت کوچک کوه را بالا می بریم. بعد بر روی لبه انگشت کوچک پای کوه حفظ تعادل می کنیم و پای دره را به طرف بالا می بریم و به این صورت این حرکت را تا رسیدن به بالای شیب ادامه می دهیم. گام های ریز بردارید. بر روی لبه انگشت کوچک پای کوه گام بردارید. آن لبه را بر روی برف بگذارید. و سپس پای دره را بلند کنید و لبه انگشت بزرگ شست آن پا را بر روی برف بگذارید. وقتی که توانستید تمرین گام برداری را از پهلو به طرف بالا و پایین شیب را به خوبی به انجام برسانید. تمرین یک ور کردن پا با اسکی بر روی لبه انگشت کوچک را انجام دهید. این تمرین به شخص اجازه می دهد که حفظ تعادل بر روی انگشت کوچک پا را به خوبی بیاموزد و خود را برای استفاده از لبه اسکی ها بدون چرخاندن و پیچاندن پا (تنها در زاویه مقطع عمودی) آماده نماید. های خود اسکی را به پا کنید. راست بایستید و اسکیها را بطور طبیعی از یکدیگر باز نگه دارید.

پنج - یک ور کردن پا با به پا کردن اسکی ها

تمرین های با اسکی به مانند تمرین های قبلی اما با استفاده از اسکی هاست. اسکی مناسب با قد اسکی باز او در انجام تمرین های با اسکی موفق خواهد کرد. اسکی نامناسب و بلندتر از اندازه مناسب میتواند در پیشرفت نوآموز مانع ایجاد کند. هر چه اسکی کوتاه تر و سبک تر باشد یادگیری حرکات را در روزهای اولیه آسانتر می کند. موفقیت نوآموز در این مرحله بستگی به توانایی او در یک ور کردن اسکی سبک شده به طرف لبه انگشت کوچک پا دارد. این حرکت یک ور شدن اسکی سبک شده است که پای تعادل را به دنبال خود برده و لبه اسکی ها را در یک زاویه و به صورت موازی در کنار یکدیگر قرار خواهد داد. ترتیب حرکات باید به دقت دنبال شود که در انجام حرکت، اسکی به شکل هشت یا صورت مورب از قسمت جلو به شکل هفت در نیاید. گام برداشتن با اسکی با یک ور کردن پای سبک شده به طرف لبه انگشت کوچک پا می تواند به صورت جدای از هم یا با همدیگر تمرین شود. وقتی که هر دو تمرین با هم انجام شود. تمرکز را بر روی سبک کردن پا و بردن آن بر روی لبه انگشت کوچک پا، برای آغاز حرکت قرار دهید. وقتی که گام برداشتن از پهلو را به تنهایی تمرین می کنید و اسکی دره را به دنبال آن و به صورت موازی در یک زاویه قرار دهید. سعی کنید که تعادل بر روی لبه انگشت کوچک پا را حفظ کنید. در هر فرصتی که توانستید این توانایی را تمرین کنید که در انجام آن به صورت کامل موفق شوید در تصویر یک ور کردن پا با اسکی را ببینید.



آ- هر دو پا با یک زاویه مشترک یک ور شده اند. اسکی تعادل در این جا سمت چپ اسکی باز وزن بیشتری از تعادل را به عهده می گیرد. پای سبک شده در اینجا اسکی سمت راست به طرف لبه انگشت کوچک طی مسیر می کند (یک ور می شود) که اسکی سمت چپ را به دنبال خود موازی شکل ببرد.

ب- قسمت تیره شده تصویر نشان می دهد که وزن و تعادل بر روی اسکی سمت چپ اسکی باز قرار دارد. پای راست اسکی باز را از روی برف بلند می کنیم. پای سمت چپ را آماده نگاه می داریم.

ث- وزن و تعادل بر روی اسکی سمت چپ اسکی باز قرار دارد و تعادل بر روی شست پای سمت چپ اسکی باز قرار دارد. قسمت تیره لباس اسکی باز هم این مطلب را نشان میدهد. به پاها تمرکز کنید.

د- اسکی ها به حالت اولیه در آمده و از لبه آزاد شده اند. در این جا کف هر دو اسکی به صورت کامل بر روی برف قرار دارد و تعادل بر روی هر دو پا قرار دارد. می بینید که هر دو پا تنها یک رنگ دارد.

پ- تعادل بر روی پای راست اسکی باز قرار دارد که در تصویر با رنگ تیره تر مشخص شده است.

ف- تعادل بر روی لبه انگشت کوچک پای راست اسکی باز قرار دارد. به پاها تمرکز و دقت کنید.

پس از پایان یک دوره حرکت را برعکس انجام می دهیم یعنی این بار تعادل را بر روی انگشت کوچک پای چپ اسکی باز تمرین می کنیم و شست پای سمت راست اسکی باز. این تمرین را چندین و چند بار تا به دست آوردن کامل تعادل بر روی هر دو پا و هر دو لبه به انجام برسانید. به پاها تمرکز کنید.

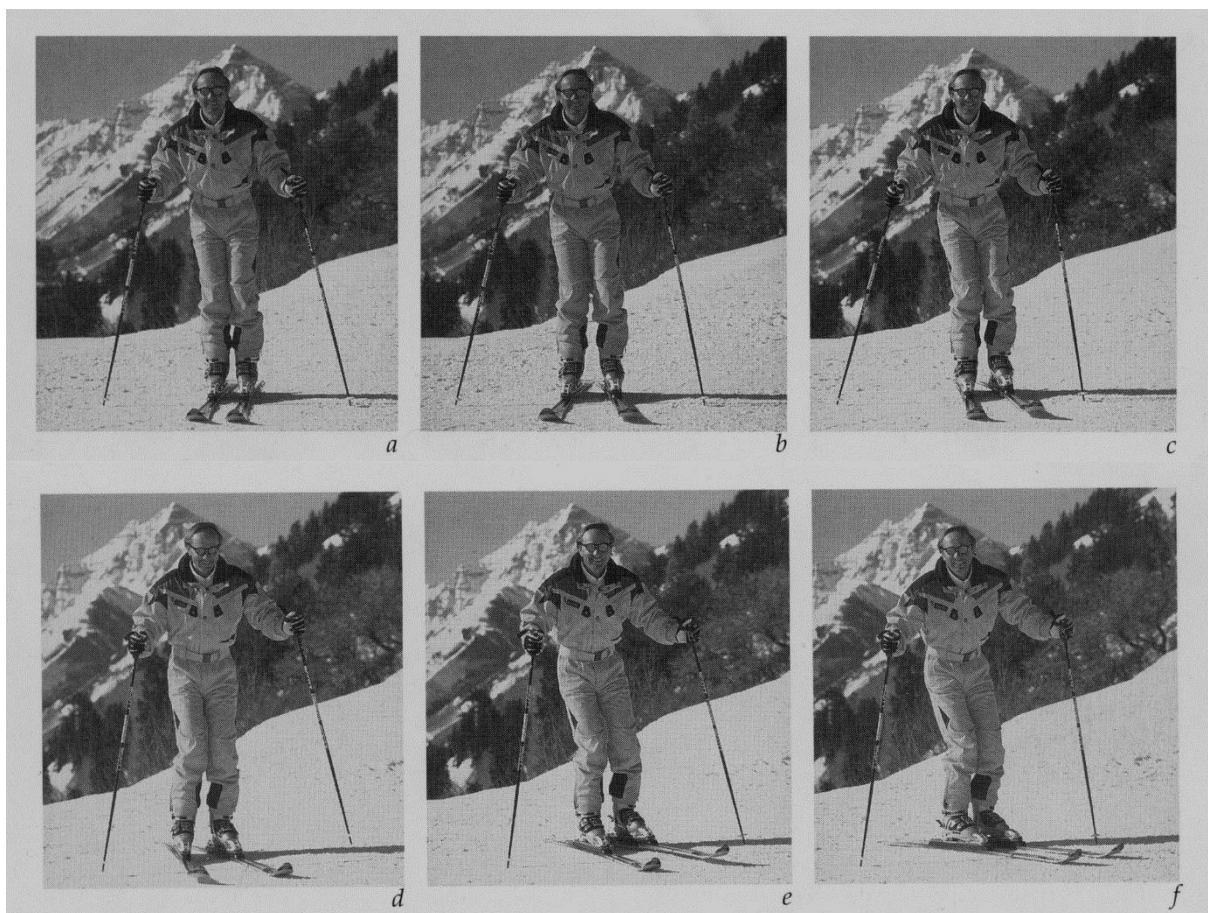
شش - گام برداشتن با اسکی در طول مسیر یک پیچ

آ- بر روی هر دو پا می ایستیم. چوبدست ها در دو طرف بدن تعادل اسکی باز را حفظ و بهتر میکند

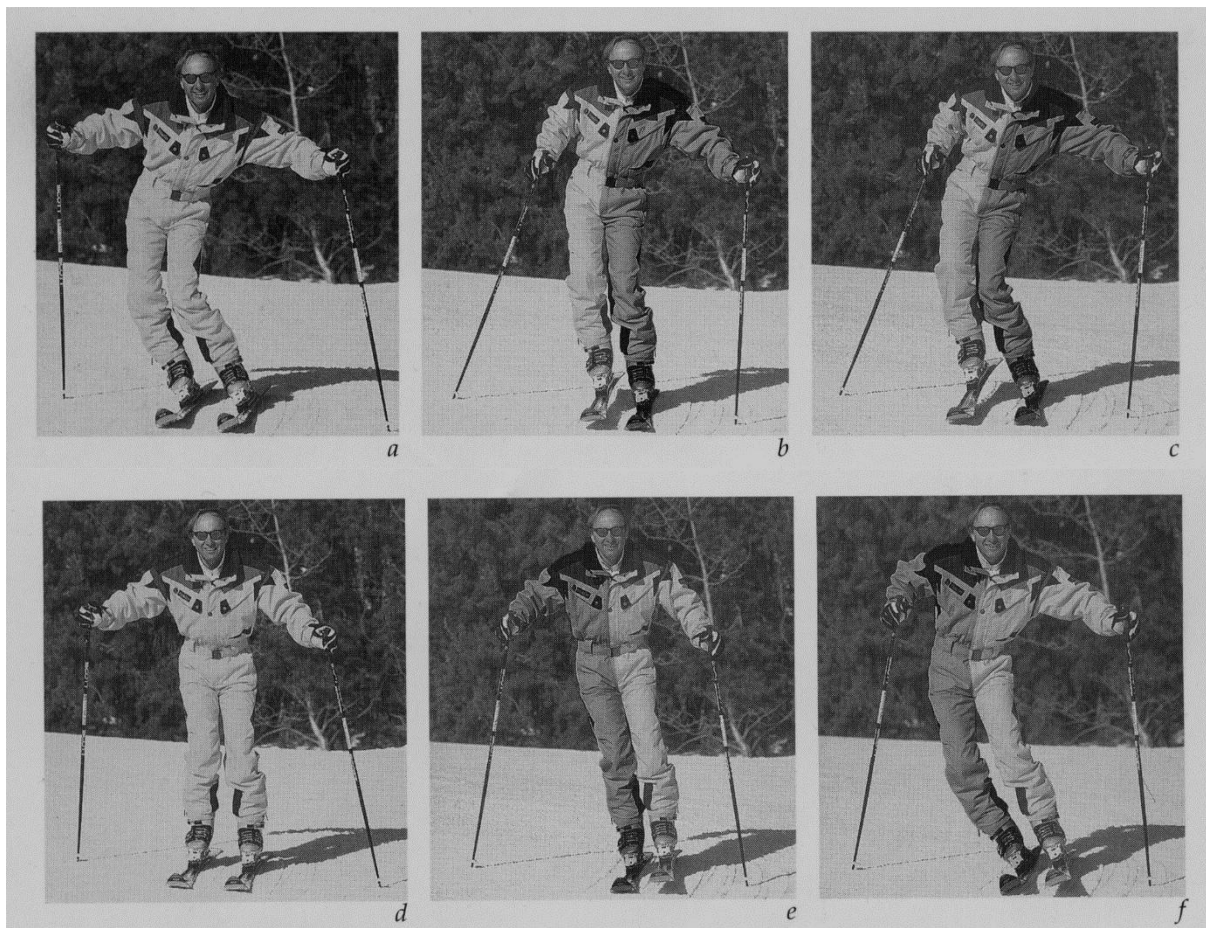
ب- جلوی اسکی (سمت چپ) سبک می شود و از اسکی دیگر دور می شود، در صورتی که قسمت عقب اسکی ثابت است. چوبدست سمت چپ برای حفظ تعادل بهتر به سمت چپ حرکت داده می شود

ث- اسکی دیگر به دنبال اسکی سمت چپ طی مسیر کرده به صورت موازی با اسکی سمت چپ در

می آید. حداقل هفت بار این حرکات درجهت (به سمت چپ) تکرار شود. به پاها بیشتر تمرکز کنید -چوبدست سمت راست نیز جا به جا می شود که تعادل بهتری داشته باشیم. به پاها تمرکز کنید. یی + اِف- آهسته و آرام گام برمی داریم. با هماهنگی دست و پاها، تا یک چهارم دایره کامل را می پیماییم و سپس حرکت را درجهت دیگر آغاز و طی مسیر می کنیم. توجه به سبک کردن اسکی رهبری کننده در تمرین یعنی اسکی سبک شده که یک ور به طرف انگشت کوچک است مهم است.



هفت - گام برداشتن از پهلو به طرف بالا و حفظ تعادل بر روی لبه انگشت کوچک پا با اسکی
 این تمرین درست به مانند تمرین چهار و پنج در بالا است اما حفظ تعادل و تمرکز خود را بیشتر بر روی لبه انگشت کوچک اسکی کوه (اسکی داخلی) می گذاریم. به آرامی و با گام های ریز حرکت را انجام دهید. قرار دادن اسکی به صورتی عمود بر خط فرود ضروری است و نیز استفاده صحیح از لبه انگشت کوچک پا بر روی اسکی سبک شده (کوه) و حفظ تعادل بر روی لبه انگشت بزرگ شست پا (اسکی دره) از سر خوردن اسکی باز از پهلو جلوگیری خواهد کرد. در این تمرین اسکی باز از وجود لبه های اسکی و استفاده از آن ها برای صعود (گام برداشتن به طرف بالا) از پهلو و جلوگیری از سر خوردن آگاه می گردد. وقتی که شخص توانست به راحتی گام برداشتن از پهلو به طرف بالا با اسکی را انجام دهد می تواند حفظ تعادل بر روی لبه انگشت کوچک پا با اسکی را نیز انجام دهد. استفاده از لبه های اسکی به اسکی باز می آموزد که به چه مقدار باید از لبه های اسکی بهره برد و آنها را به کار گیرد که اسکی ها از پهلو سر نخورند. در این جا، به مانند تمامی تصاویری که ملاحظه خواهید کرد، سمت تیره تر لباس نماینده سمت تعادل یا پا (اسکی) تعادل است.



آ- هر دو پا با یک زاویه مشترک یک ور شده اند. اسکی تعادل در این جا سمت چپ اسکی باز وزن بیشتری از تعادل را به عهده می گیرد. پای سبک شده در اینجا اسکی سمت راست به طرف لبه انگشت کوچک طی مسیر می کند (یک ور می شود) که اسکی سمت چپ را به دنبال خود موازی شکل ببرد.

ب- قسمت تیره شده تصویر نشان می دهد که وزن و تعادل بر روی اسکی سمت چپ اسکی باز قرار دارد. پای راست اسکی باز را از روی برف بلند می کنیم. پای سمت چپ را آماده نگاه می داریم.

ث- وزن و تعادل بر روی اسکی سمت چپ اسکی باز قرار دارد و تعادل بر روی شست پای سمت چپ اسکی باز قرار دارد. قسمت تیره لباس اسکی باز هم این مطلب را نشان میدهد. به پاها تمرکز کنید.

د- اسکی ها به حالت اولیه در آمده و از لبه آزاد شده اند. در این جا کف هر دو اسکی به صورت کامل بر روی برف قرار دارد و تعادل بر روی هر دو پا قرار دارد. می بینید که هر دو پا تنها یک رنگ دارد.

پ- تعادل بر روی پای راست اسکی باز قرار دارد که در تصویر با رنگ تیره تر مشخص شده است.

ف- تعادل بر روی لبه انگشت کوچک پای راست اسکی باز قرار دارد. به پاها تمرکز و دقت کنید.

پس از پایان یک دوره حرکت را برعکس انجام می دهیم یعنی این بار تعادل را بر روی انگشت کوچک پای چپ اسکی باز تمرین می کنیم و شست پای سمت راست اسکی باز. این تمرین را چندین و چند بار تا به دست آوردن کامل تعادل بر روی هر دو پا و هر دو لبه به انجام برسانید. به پاها تمرکز کنید.

هشت - گام برداشتن با جلوی اسکی برای تغییر جهت دادن اسکی ها

تمرین شماره شش "گام برداشتن با اسکی در طول مسیر یک پیچ" نخستین شکل یادگیری تغییر جهت دادن اسکی ها در پیست بدون شیب به وسیله گام برداشتن با اسکی در طول مسیر یک پیچ به هر دو طرف برای اسکی باز است. اکنون اسکی باز همگام با سر خوردن به جلو در پیست کم شیب به این مهم می پردازد. این تمرین باید تا آنجا ادامه یابد که اسکی باز بتواند در هر دو جهت به راحتی تغییر

مسیر بدهد و بایستد. انتخاب پیست بسیار کم شیب در انجام صحیح این تمرین کمال اهمیت را دارا است. وقتی که اسکی باز توانست در پیست بسیار کم شیب تمرین را از خط فرود آغاز کند و با تغییر جهت بایستد. باید تمرین را با انجام آن در جهت عکس (خلاف) حرکت اول ادامه دهد. چوبدستها برای سر خوردن به جلو، اسکی باز را برای آغاز حرکت در پیست بسیار کم شیب کمک خواهد کرد. اگر تغییر جهت دادن اسکی ها در این مرحله برای اسکی باز به سختی صورت می گیرد تمرین بعدی "پیچ در جا به روش گام برداشتن" او را در تغییر مسیر کمک خواهد کرد. تصویر حرکت را نشان میدهد



آ- با سر خوردن به جلو در امتداد خط فرود در پیست کم شیب آغاز می کنیم. تعادل بر روی هر دو پا قرار می گیرد. بدن را در حالتی راحت و آرام حفظ می کنیم. و به جلو و مسیر حرکت نگاه می کنیم.
 ب- بر روی پای راست گام برمی داریم. این حرکت بلافاصله و به محض سر خوردن به جلو در مرحله بالا صورت می گیرد. درست به مانند گام برداشتن با اسکی در طول مسیر یک پیچ، با اولین گام جهت اسکی ها را مشخص می کند. این حرکت بدون اتلاف وقت صورت می گیرد، به پا توجه می کنیم
 ث- وقتی این اسکی تغییر جهت داد، اسکی دیگر را به آن اسکی می رسانیم، به پا توجه می کنیم.
 د- اسکی رهبری کننده دوباره سبک می شود و به طرف لبه انگشت کوچک پا یک ور می شود.
 یی- حال پای دنبال کننده به دنبال پای رهبری کننده حرکت می کند و حالت موازی خود را با اسکی اول حفظ می کند. گام برداشتن ریز، کوتاه و کوچک تغییر جهت اسکی ها را فراهم می کند.

نه- هماهنگ کردن روش قدیم با روش جدید اسکی

بسیاری از اسکی بازان و شاگردان اسکی بی شک کلاس های اسکی به روش قدیمی را تجربه کرده اند و با خود اینچنین تجربه ای را از روزهای نخستین خود در اسکی به همراه دارند. با اسکی به شکل هشت شروع کرده اند و استفاده از انگشت شست پای اسکی دره را برای به وجود آوردن پیچ، (پیچیدن) استفاده و تجربه کرده اند، که در این صورت برای ایشان روش جدید آموزش اسکی بر اساس حرکات اصلی و پایه ای (یعنی استفاده از اسکی داخلی، سبک کردن و لبه دادن آن به سمت لبه انگشت کوچک) برای به وجود آوردن پیچ شاید غیر عادی، مشکل و پیچیده جلوه کند. اگرچه روش جدید

آموزش بر اساس حرکات اصلی و پایه ای، شکل هشت اسکی را در روش آموزشی خود قرار نداده است اما برای اسکی کردن به روش موازی، روش فراموش و جایگزین کردن اسکی هشت و قرار دادن اسکی به صورت موازی را به اسکی بازان در دستور کار خود قرار داده است. شاگردانی که به روش هشت اسکی می کنند در ابتدا باید استفاده از لبه انگشت کوچک را یاد بگیرند و چگونگی بر روی لبه بردن اسکی و لبه انگشت کوچک را تجربه کنند، برای رسیدن به این مهم تمرین های گام برداشتن و سرخوردن با اسکی و استفاده از لبه اسکی را تجربه کنند و این روش را یاد بگیرند و مطمئن شوند که هدایت اسکی ها را به وسیله استفاده از شکل اسکی ها و لبه آن ها انجام دهند تا این که برای تغییر جهت اسکی ها را بچرخانند یا بپیچانند یا عقب اسکی ها را همواره به طرف خارج پیچ هدایت کنند که در نتیجه بتوانند سر اسکی ها را به طرف مسیر در نظر گرفته شده، هدایت کنند. هدف این است که توجه شاگردان روش قدیمی را به این نکته جلب کرد که برای هدایت اسکیها این اسکی دره نیست که وظیفه هدایت اسکی ها را به عهده دارد بلکه اسکی دره وظیفه حفظ تعادل اسکی باز را به عهده دارد و به همین دلیل برای حفظ بیشتر تعادل هرگز پیچانده نمی شود و این اسکی کوه (اسکی داخلی) است که سبک می شود و به طرف لبه انگشت کوچک یک ور می شود که در نتیجه لبه اسکی ها را با برف درگیر می سازد. در این موقع است که اسکی ها، اسکی باز را می چرخانند نه این که اسکی باز اسکی ها را بچرخاند. شاگردان روش قدیمی اسکی با کمک گرفتن از روش نوین اسکی، توانایی لازم برای انتقال وزن و تعادل و استفاده صحیح از لبه های اسکی ها را به دست خواهند آورد. شکل هشت اسکی ها را تحت کنترل در آورده، به شکل موازی به روش نوین اسکی می پردازند.

ده - جمع کردن اسکی از حالت هشت به حالت موازی با یک اسکی

یک اسکی را به پا کنید. در این تمرین پای بی اسکی، پای تعادل است و پای اسکی، پای سبک شده چون پای بدون اسکی بدین وسیله سر نمی خورد محل اتکا بسیار خوبی برای این تمرین است. چوبدستها به حفظ تعادل کمک می کنند. با سبک کردن پاشنه پا و جمع کردن آن به طرف پای بدون اسکی و همزمان یک ور کردن اسکی به طرف لبه انگشت کوچک، اسکی ها موازی می شوند.

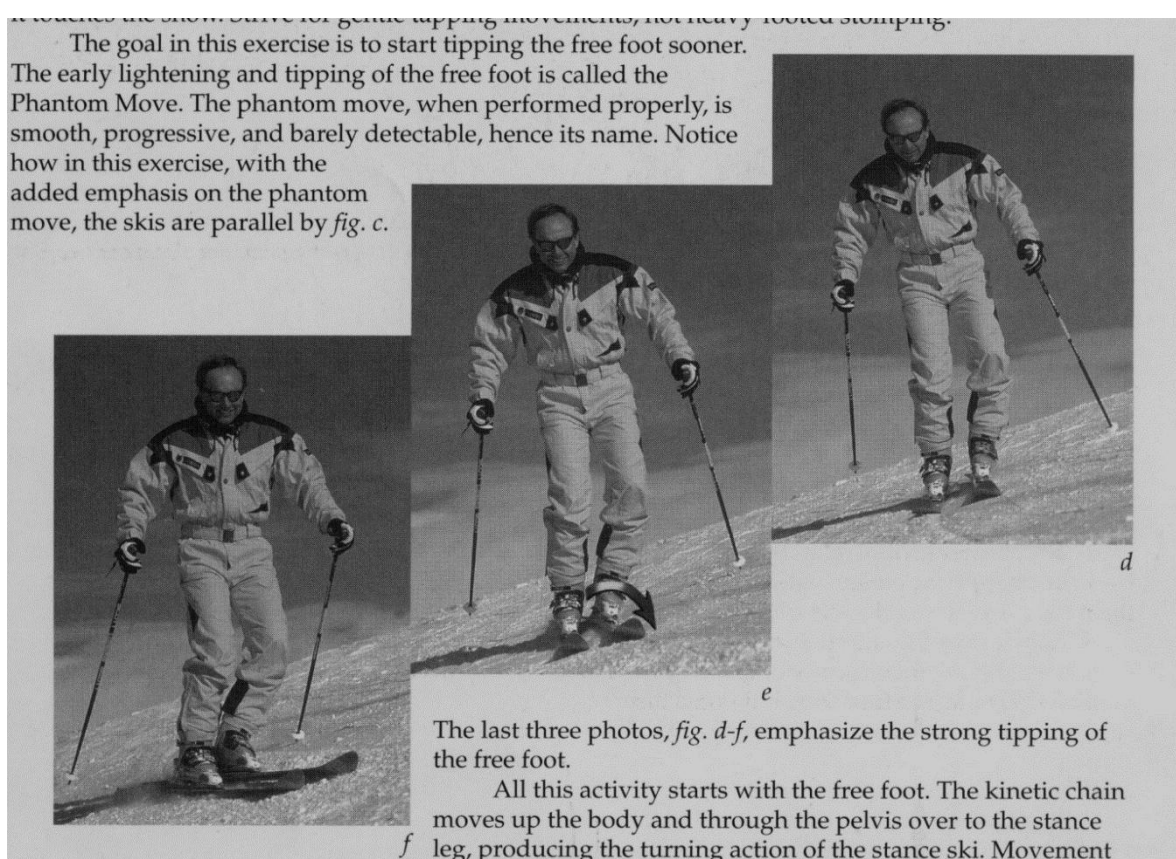
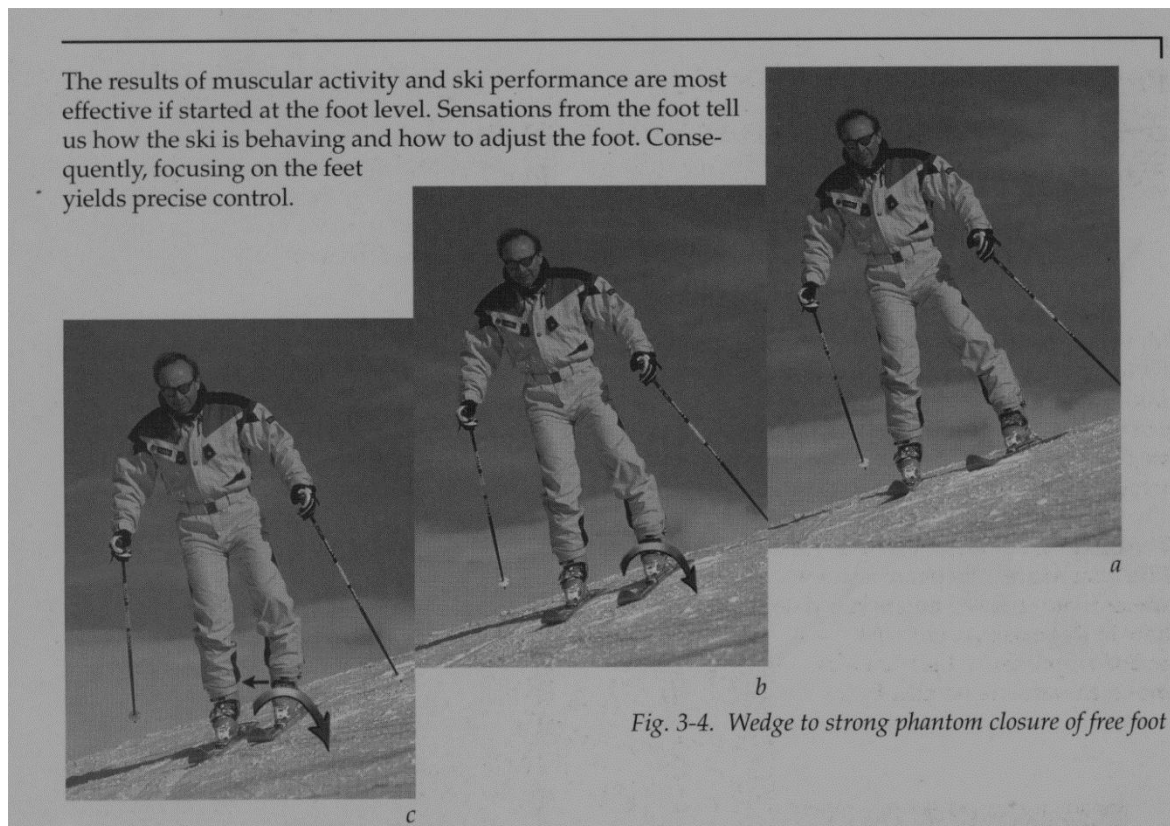


تصویر بالا جمع کردن اسکی از حالت هشت به حالت موازی با یک اسکی را به خوبی نشان می دهد. آ- کفش تعادل (دره) برای حفظ تعادل بر روی برف استوار است. در جای خود مستقر است. پای اسکی از قسمت پاشنه سبک می شود و عقب اسکی به سمت بالایی پیست به طرف کوه باز می شود. ب/ای- اسکی به طرف پای کفش جمع می شود و همزمان اسکی به طرف لبه انگشت کوچک یک ور می گردد. تماس لبه انگشت کوچک با روی سطح برف احساس می شود. هدف از این تمرین این است که با عضلاتی که باعث انجام این تمرین یعنی جمع کردن و یک ور کردن آن به سمت لبه انگشت کوچک و نحوه استفاده عضلاتی که تعادل را بر روی پای بدون اسکی می برد آشنا شوید

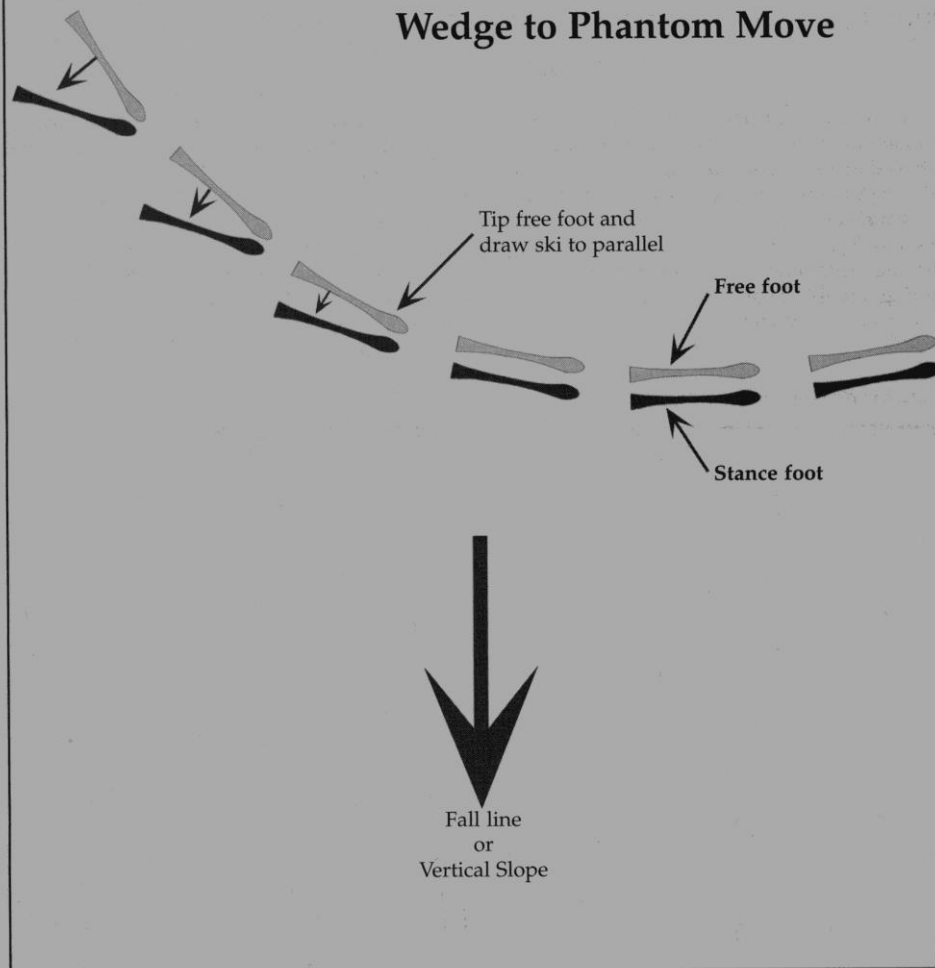


یازده - جمع کردن اسکی از حالت هشت به حالت موازی با هر دو اسکی هدف از انجام این تمرین بر روی لبه انگشت کوچک بردن اسکی داخلی (کوه) برای شاگردانی است که به صورت هشت اسکی می کنند. در اینجا شاگرد باید هدایت اسکی خارجی (دره) را فراموش کند و از آن به عنوان اسکی تعادل استفاده کند و از اسکی داخلی به عنوان اسکی هماهنگ شده با اسکی خارجی و بر روی لبه بردن آن اسکی به سمت انگشت کوچک پا سود جوید. اسکی داخلی (کوه) حرکت را آغاز می کند، سبک شده به طرف لبه انگشت کوچک مایل می شود. با این عمل وزن را به روی اسکی تعادل، حفظ کرده و نقطه ثقل به سوی داخل پیچ برده می شود. در حالت هشت به صورت مایل (تراورس) به جلو سر می خوریم و پای کوه (داخلی) را به طرف پای دره (تعادل) جمع می کنیم و همزمان به طرف لبه انگشت کوچک یک ور می کنیم. اگر اسکی دره (خارجی) تعادل آغاز کننده حرکت باشد و چرخانده شود، حفظ تعادل را مشکل می کند و انجام این حرکت موثر واقع نمی شود، پای تعادل به صورت غیر فعال تنها حفظ تعادل می کند و نقشی به عنوان پیچیدن یا چرخیدن برای انجام پیچ ندارد. پیست اسکی نباید شیبی تند داشته باشد که اسکی باز را برای حفظ تعادل مجبور به فشار آوردن به لبه انگشت بزرگ شست پای دره کند. توجه کنید که از حالت تراورس به صورت هشت آغاز می کنیم. بستن پای داخلی (کوه) به طرف اسکی تعادل (دره) خارجی همراه با یک ور کردن اسکی داخلی (کوه) به طرف لبه انگشت کوچک باعث موازی شدن اسکی ها در پایان پیچ می شود. آ- در حالت هشت و به صورت تراورس تعادل وزن بیشتر بر روی اسکی دره (خارجی) حفظ می شود. اسکی کوه (داخلی) به طرف لبه انگشت کوچک مایل می شود، اسکی بر روی کف می رود. ب- اسکی کوه (داخلی) به حرکت یک ور شدن به طرف لبه انگشت کوچک ادامه می دهد و همزمان با سر خوردن به جلو به طرف اسکی خارجی (دره) کشیده می شود. تعادل با وزن بیشتر بر روی آن ست. ث- با نزدیک تر شدن اسکی کوه (داخلی) به اسکی دره، یک ور شدن اسکی کوه کامل می گردد. د- اسکی سبک شده کوه (داخلی) با حالت موثرتر و بیشتر به طرف لبه انگشت کوچک مایل می شود

بی- اسکی ها با کمترین تلاش دور می زنند. این تمرین آغاز حرکت برای انجام پیچ به وسیله یک ورکردن اسکی داخلی (کوه) به طرف لبه انگشت کوچک است. اسکی دره، اسکی کوه را دنبال میکند



Foot Use in Wedge to Phantom Move

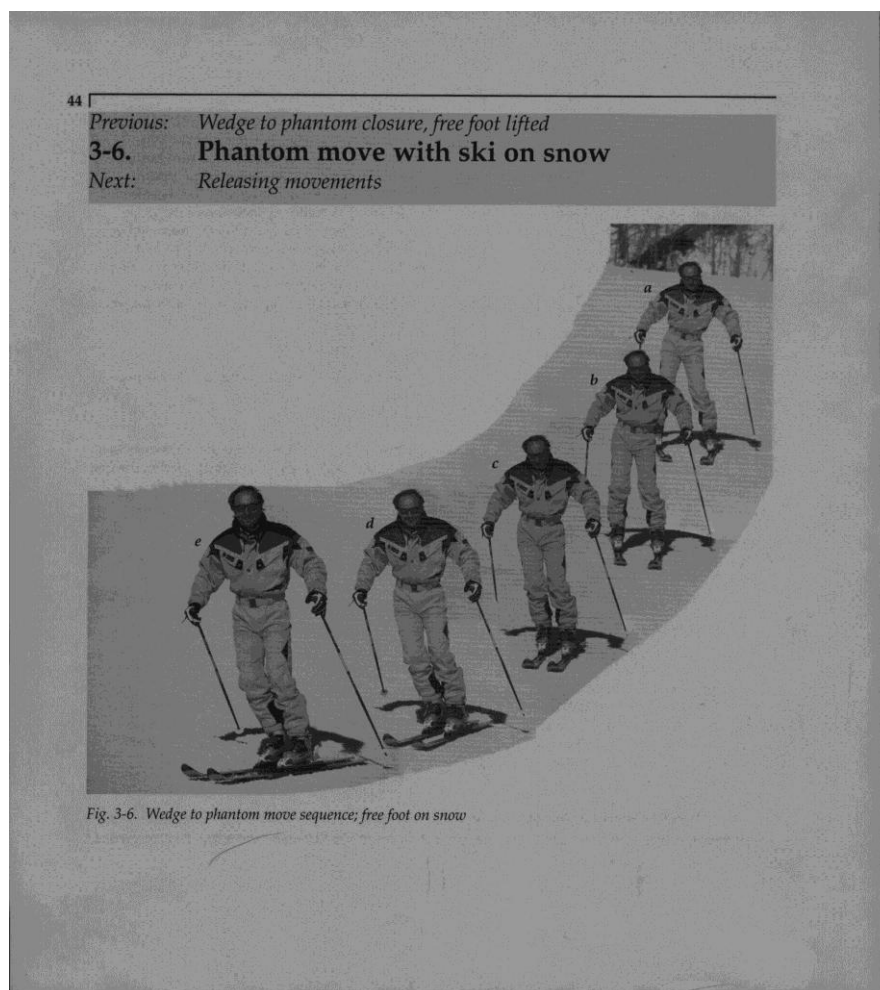


توجه کنید که یک ورکردن اسکی داخلی (کوه) تصویر "د" بیشتر از اسکی خارجی (دره) است و زانوی پای اسکی داخلی (کوه) به طرف کوه مایل شده است. این مورد نتیجه بردن پای کوه (داخلی) به طرف لبه انگشت کوچک پای کوه (داخلی) است نه این که حرکت را از زانو شروع و آن را به طرف کوه مایل کنید. هرگز با حرکت زانوی طرف کوه برای بردن پای کوه (داخلی) به روی لبه انگشت کوچک استفاده نکنید بلکه بگذارید که این پای کوه باشد که از ناحیه مچ پا، پا را بر روی لبه انگشت کوچک خود می برد و زانو و دیگر قسمت های بالاتر به صورت زنجیروار این حرکت پا را دنبال کنند. زانو هرگز عضو مناسبی برای پیدا کردن اندازه و زاویه مناسب، زاویه لبه انگشت کوچک پا بر روی برف در هنگامی که می خواهیم اسکی را بر روی لبه انگشت کوچک اسکی داخلی (کوه) ببریم، نیست و باید تمرکز را بر روی انگشت کوچک پای داخلی (کوه) گذاشت که زاویه مناسب را به

صورت صحیح و کامل سنجید. یادگیری اسکی را ساده کنید. تمرکز و توجه خود را بر روی کف پا و انگشتان پاهایتان متمرکز کنید. اسکی کوه (داخلی) را بر روی لبه انگشت کوچک یک ور کنید تا اسکی دره یا اسکی خارجی (اسکی تعادل) به دنبال آن، هماهنگ و همراه امتداد مسیر بدهد.

یازده- اسکی از حالت هشت به حالت موازی

پس از انجام تمرین قبلی، انجام این تمرین با آغاز در شیب تندتر را شروع کنید و تا جایی ادامه دهید که این حرکت را با امتداد قرار دادن کامل اسکی در امتداد خط فرود به انجام برسانید. برای این که در همه حال موازی اسکی کنید باید عمل و حرکتی را انتخاب کنید که نقطه ثقل بدن را به سوی داخل پیچ بکشاند و آن را پیوسته در سمت داخل هر دو اسکی قرار دهد. در حالت هشت کردن اسکی ها، نقطه ثقل بدن پیوسته در میان دو اسکی قرار می گیرد. عوض شدن مسیر اسکی ها به وسیله بر روی لبه



بردن اسکی داخلی (کوه) به طرف لبه انگشت کوچک اسکی است. اسکی ها در این صورت هر چه زودتر به هم نزدیک می شوند و به صورت موازی در می آیند و تعادل را بر روی اسکی دره (خارجی) حفظ می کنند. یادگیری کامل تمرین سُر و لبه دادن موازی اسکی ها قبل از این تمرین به انجام صحیح این تمرین کمک بسیاری می کند. چرا که توانایی سبک کردن و بردن اسکی کوه (داخلی) به طرف لبه انگشت کوچک بر پایه این تمرین استوار است. به پاها تمرکز داشته باشید، صبور باشید. آ- اسکی تقریباً چهل و پنج درجه به طرف خط فرود جهت می گیرد و به جلو سُر می خورد. ب- عقب اسکی کوه (داخلی) از نقطه پاشنه پا سبک می شود و به طرف اسکی تعادل کشیده می شود. همزمان به طرف لبه انگشت کوچک یک ور می شود. بر روی انگشت پاها تمرکز داشته باشید.

ث- وقتی که اسکی ها به صورت موازی در می آیند و تعادل بر روی اسکی تعادل (دره) خارجی به دست می آید، بر روی لبه بردن اسکی کوه (داخلی) را به طرف لبه انگشت کوچک پا ادامه می دهیم. اسکی سبک شده کوه داخلی با برف در تماس است، اگرچه سبک شده است اما از روی سطح برف جدا نمی شود و با برف درگیر است. این مهم به وسیله پا کاملاً احساس و هدایت کامل می شود.

د+بی- هنگام درگیری اسکی کوه با برف که در اثر بر روی لبه بردن لبه انگشت کوچک اسکی کوه است، منحنی پیچ با افزایش زاویه لبه انگشت کوچک پای کوه (داخلی) شکل می یابد. توجه کنید که فاصله زانو ها در تصویر "ث، د، بی" چگونه تغییر نمی کند و این نتیجه بر روی لبه بردن به طرف لبه انگشت اسکی کوه (داخلی) است. این امر به وسیله بر روی لبه بردن اسکی کوه (داخلی) به طرف لبه انگشت کوچک اسکی کوه (داخلی) انجام می شود نه به وسیله شروع حرکت از محل زانو. به میان آوردن این نکته ضروری است که حرکت های اشتباه دیگر مثل هدایت پیچ به وسیله حرکت اسکی دره (خارجی) و چرخاندن آن موجب جدایی پاها و فاصله بیشتر آنها می شود. حرکت دست ها یا بهتر بگوییم بی حرکتی آنها به خوبی نشان می دهد که انجام این حرکت نتیجه حرکت پاها (ران ها)، پیچیدن با بدن نیست. پای خارجی (دره) که پای تعادل است هیچ نقشی در انجام پیچ ندارد مگر حفظ تعادل بر روی آن ها. پیچ تنها به وسیله اسکی کوه (داخلی) و بردن آن به طرف لبه انگشت کوچک صورت می گیرد و اسکی ها حتی در این شیب و با سرعت کم به صورت برنده هدایت می شوند. اسکی بازان و شاگردان اسکی که اسکی را به روش قدیمی فرا گرفته اند همواره در تلاش هستند که به وسیله اسکی دره (خارجی) و حرکت و پیچاندن آن پیچ را به انجام برسانند. این عمل امکان انجام پیچ برنده را از اسکی باز می گیرد. او را از تعادل خارج می کند. پیچ در هر حال به وسیله بر روی لبه بردن اسکی کوه (داخلی) بر لبه انگشت کوچک صورت می گیرد.

دوازده- از لبه آزاد کردن و سر خوردن از پهلو اسکی ها

برای این که به طور موازی اسکی کنیم باید بتوانیم به طور کامل و مستقل از لبه آزاد کردن کامل اسکی ها را بیاموزیم. همچنین باید بتوانیم از لبه آزاد کردن هر دو اسکی را با روی لبه بردن اسکی کوه (داخلی) به طرف لبه انگشت کوچک ترکیب کنیم تا بتوانیم به این وسیله پیچ های پیوسته موازی را به انجام برسانیم. از لبه آزاد کردن اسکی ها، پیچ موازی پیوسته را به وجود می آورد. برای این که به طور موازی پیچ را آغاز کنیم، پاها باید همزمان حرکت و عمل نمایند. اگر چه هر پا حرکتی مخالف پای دیگر انجام می دهد، اما هر دو اسکی به یک سو می پیچند، به یاد داشته باشید که در هنگام اسکی هر دو پا همزمان عمل می کنند اما هم شکل عمل نمی کنند. عضلاتی که عمل از لبه آزاد کردن اسکی ها را به انجام می رسانند در هر دو پا یکی نیستند. پای داخلی (کوه) در واقع به بیرون بدن هدایت می شود (یعنی در جهت خارجی بدن طی مسیر می کند) در حالی که پای دره (خارجی) به داخل بدن هدایت می شود (یعنی در جهت داخلی طی مسیر می کند) برای انجام از لبه خارج کردن اسکی ها از حرکت پاها آغاز می کنیم. مچ پا و پس از آن ساق و زانو و به دنبال آن باسن و تمام بدن بر طبق حرکتی زنجیروار حرکت را دنبال می کنند. پا و مچ پا در تماس مستقیم با اسکی و برف قرار دارند. یعنی مهمترین قسمت بدن که در تماس با برف و در نزدیک ترین فاصله با برف قرار دارند، عضلات و رگ های عصبی پا است که اولین و مهم ترین تاثیرات برف بر کف پا را به مغز می رسانند. اگر چه د شیوه قدیم به زانو و شکل بدن برای انجام فن اسکی توجه می شد. اما در واقع این پاها از مچ به پایین هستند که حرکت اصلی را انجام می دهند و به دنبال خود عمل حرکت اعضای بدن را در جای اصلی و صحیح خود قرار می دهند. این پاها و کف و مچ آن است که حس اسکی کردن و قرار گیری اسکی بر روی برف را به اسکی باز اطلاع می دهند نه زانو، چرا که ما با کف، انگشتان و مچ پای خود اسکی می کنیم و بر روی آن قرار داریم نه زانوهایمان، یعنی اگر تمرکز خود را بر روی پاهایمان بگذاریم و حرکت را در کف و مچ پاهایمان به وجود آورده و دنبال کنیم. حرکت موازی پا بسیار آسان تر به وجود می آید. اگر به وسیله عضلات کف و مچ پا حرکت هدایت اسکی ها را به عهده بگیریم از لبه آزاد کردن اسکیها به وسیله یک ور کردن اسکی دره (خارجی) از طرف لبه شست بزرگ به طرف لبه انگشت



کوچک پا به وجود می آید. این عمل همراه با راحت نگاه داشتن عضلات پای دره (خارجی) موجب می شود که اسکی خارجی (دره) بر روی کف خود قرار بگیرد. و این عمل همچنین باعث می شود که عضله ران به طرف خارج بدن قرار گیرند. این عمل به دنبال بر روی لبه انگشت کوچک بردن اسکی دره (خارجی) اتفاق می افتد. توجه کنید که حرکت در کف و مچ پا اتفاق می افتد و دیگر عضلات بدن همان طور که قبلا نیز به آن اشاره کردیم در جای صحیح خود قرار می گیرند. وقتی که اسکی ها بر روی کف خود قرار دارند و از لبه آزاد شدند، ران کاملا بر روی اسکی ها قرار دارند. حرکت موثر پاها تاثیری مثبت برای حفظ تعادل بدن بر روی پاها دارد. توجه کنید که بر روی کف قرار گرفتن اسکی کوه به دنبال اسکی خارجی (دره) انجام می شود و نه پیشتر از آن، هر دو عضلات ران در موقع بر روی کف قرار دادن آنها باید کاملا بر روی اسکی ها قرار گرفته باشند. اگر اسکی کوه (داخلی) قبل از اسکی دره از لبه آزاد شود، لبه شست اسکی کوه (داخلی) به برف گیر خواهد کرد. از

لبه آزاد کردن اسکیهها را اگر به صورتی که صحیح است به انجام برسانید دچار این مشکل نمی شوید
آ- به صورت طبیعی و آزاد بر روی هر دو پا حفظ تعادل می کنیم. اسکی ها را به وسیله مایل کردن
اسکی دره (خارجی) به طرف لبه انگشت کوچک بر روی کف می بریم. در تصویر اسکی سمت
راست، به محض این که اسکی ها از لبه آزاد شدند و بر روی کف قرار گرفتند، اسکی ها را به وسیله
لبه دادن اسکی کوه (داخلی) به طرف لبه انگشت کوچک تغییر می دهیم، در این جا زانو ها به دنبال این
حرکت به سوی کوه مایل می شوند. توجه کنید که زانو به دنبال حرکت پاها به سوی کوه مایل میشوند
ب- در این جا حرکت را تا جایی ادامه می دهیم که اسکی ها بر روی کف قرار می گیرد و سر می
خورند و پس از سر خوردنی کوتاه دوباره اسکی ها را بر روی لبه قرار می دهیم که از سر خوردن
آن جلوگیری کنیم. از لبه خارج کردن اسکی و سر خوردن آن در اثر تمرین زیاد به حد کمال خود می
رسد. صبر و حوصله و به آرامی و نرمی انجام دادن حرکت، پیشرفت در حرکت را باعث می شود.
حرکات تند و خشن باعث گیر کردن لبه های اسکی می شود و اسکی باز را از تعادل باز می دارد.
زاویه اسکی ها و پاها باید یکی باشد. با روی کف قرار دادن اسکی ها سر آن ها به طرف دره (خط
فرود) سر می خورد که امری طبیعی و لازم است (فراموش نکنیم که این تمرین برای آغاز و اتصال
پیچ موازی به یکدیگر است) و اسکی ها را در امتداد و سمت خط فرود قرار می دهد.

سیزده - از لبه آزاد کردن اسکی ها در پیست آسان

این تمرین مرحله بعدی تمرین قبلی است. حرکتی که برای انجام پیچ موازی ضروری و لازم است.
توانایی و اطمینان و راحتی در انجام این تمرین، توانایی انجام پیچ موازی متعادل و کامل را هموار می
سازد و تمرین بعدی حرکت به طرف کوه و دره این توانایی را به حد کمال می رساند. از لبه آزاد کردن
اسکی ها را درست به مانند تمرین قبلی انجام می دهیم اما به محض این که اسکی به جلو و پایین (دره)
سر خورد بر روی کف بردن اسکی را ادامه می دهیم که اسکی ها تقریباً در امتداد خط فرود قرار
بگیرند که در این موقع با بر روی لبه بردن اسکی کوه (داخلی) به طرف لبه انگشت کوچک، سر
اسکی ها را به طرف کوه بر می گردانیم و پس از ایستادن کامل، حرکت را از نو آغاز می کنیم.
آ- در حالت تراورس قرار می گیریم، به طور طبیعی و آزاد بر روی هر دو اسکی تعادل خویش را
حفظ می کنیم. چوبدست ها در حالت طبیعی خود حفظ می شوند که به تعادل بالا تنه کمک می کنند
ب- با حرکت اسکی دره به طرف لبه انگشت کوچک، حرکت بر روی کف بردن هر دو اسکی آغاز
می شود و سپس اسکی دره به طرف لبه انگشت کوچک یک ور می شود. و سپس اسکی دره سبک
شده و به طرف لبه انگشت کوچک یک ور می شود و اسکی ها به پهلو و جلو سر می خورند.
ث- اسکی ها بر روی کف، بیشتر در امتداد خط فرود قرار می گیرند.

د- به محض این که سر اسکی به طرف دره جهت گرفت با سبک کردن اسکی کوه (داخلی)، اسکی
سمت راست در تصویر) به طرف لبه انگشت کوچک، مسیر اسکی ها دوباره به طرف کوه بر می
گردند. حرکت اسکی ها آهسته تر شده و در نهایت می ایستند. اسکی ها درست در هنگام آغاز حرکت
کمی خارج از کنترل احساس می شوند. حرکت مچ پا (مقطع عمودی) یعنی یک ور کردن پا به طرف
انگشت کوچک به حفظ تعادل و کنترل اسکی کمک می کنند. هر دو اسکی باید با همدیگر سر بخورند
و حرکت را به انجام برسانند. اسکی دره (خارجی) زودتر از اسکی داخلی (کوه) از لبه آزاد میشود
پای دره (خارجی) به طرف انگشت کوچک یک ور می شود. اگر اسکی تعادل (دره خارجی) کمی
سبک و به طرف لبه انگشت کوچک مایل شود باعث می شود که لبه اسکی ها به برف گیر نکنند. بالا
تنه در حد مقدور ساکن و ثابت قرار می گیرد. مچ پا تقریباً خم می شود و زانو ها بالا و بر روی اسکی
ها قرار می گیرند. جلوی ساق پا در ارتباط با زبانه کفش قرار می گیرد اما به آن فشار نمی آورد. به
اصطلاح به زبانه و ساق پا آویزان نمی شویم و تکیه نمی کنیم بلکه بر تمام سطح کف پاها قرار می
گیریم. توجه کنید که هر دو اسکی را بر روی کف آن می بریم، اما اسکی (خارجی) زودتر از لبه خارج
می شود و بر روی کف می رود که این کار اسکی داخلی (کوه) را به دنبال خود از لبه آزاد و بر روی
کف می برد. وقتی که اسکی ها شروع به سر خوردن می کند، هر دو اسکی را در یک زاویه در یک

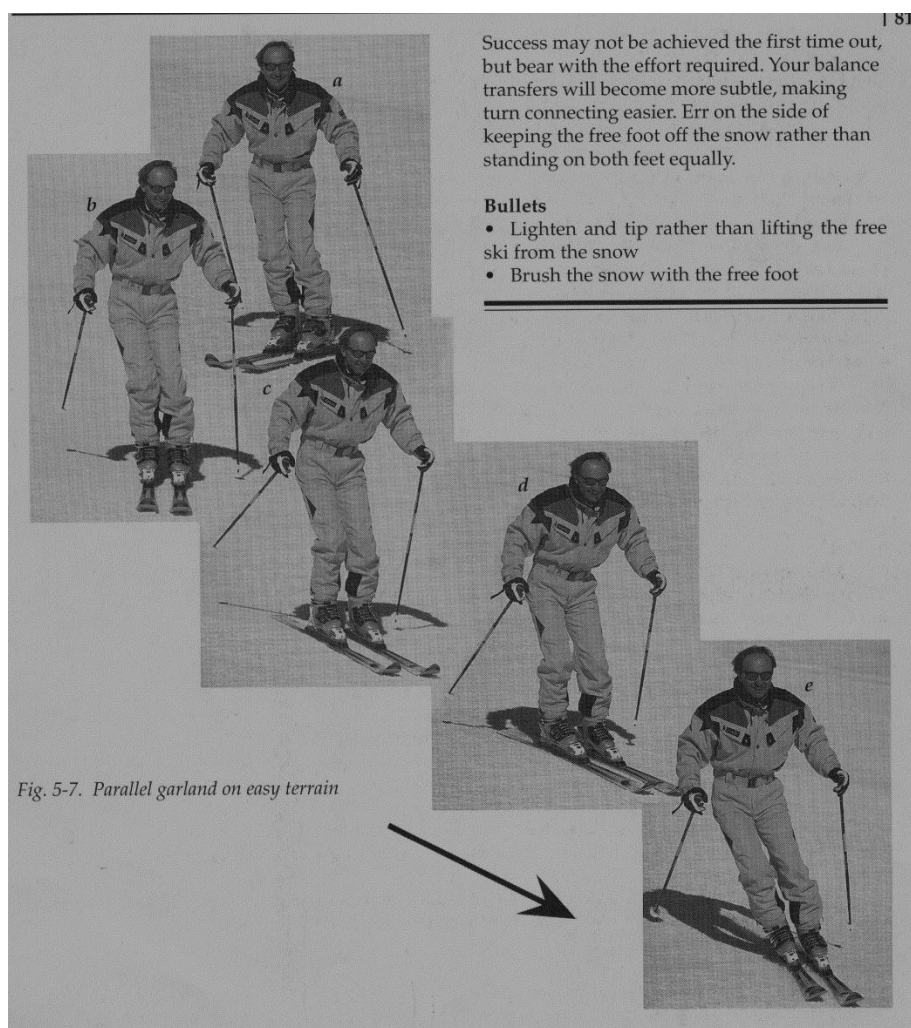
ext: Full release on green



حفظ کنید. سر اسکی ها را نیز در یک خط حفظ کنید، نه عقب و نه جلو. وقتی که سر اسکی ها به طرف دره به جلو و پهلو سر خورد با سبک کردن اسکی کوه (داخلی) و بردن آن بر روی لبه انگشت کوچک، سر اسکی ها را دوباره به طرف کوه بر گردانید.

چهارده - اسکی به صورت موازی به طرف کوه و دره با پای سبک شده در تماس با برف توانایی اسکی کردن با حالت موازی کامل بستگی کامل به حفظ تعادل بر روی اسکی دره (خارجی) دارد و نیز انتقال از یک اسکی به اسکی دیگر از این مهم جدا نیست. بسیاری از اسکی بازان نمی دانند که چگونه این انتقال تعادل باید صورت بگیرد. برای انجام هدایت برنده باید یاد بگیریم که اسکی داخلی

(کوه) را بتوانیم به طرف لبه انگشت کوچک یک ورکنیم. تمرین کنونی این امکان را به اسکی باز می دهد که عمل سبک کردن اسکی داخلی (کوه) و بر روی لبه انگشت کوچک بردن آن را، هم به سوی دره و هم به سوی کوه یاد بگیریم. در این تمرین اسکی به مقدار بیشتر و کامل تری در امتداد خط فرود قرار می گیرند. یک بار دیگر: هر دو اسکی از لبه خارج می شوند، اسکی دره سبک می شود، تعادل و وزن بیشتری بر روی اسکی دره قرار می گیرد و باعث می شود که سر اسکی ها به طرف دره جهت بگیرند. وقتی که اسکی ها در امتداد خط فرود قرار گرفتند اسکی کوه (داخلی) سبک می شود و به طرف لبه انگشت کوچک یک ور می شوند که با این عمل اسکی ها را از خط فرود به طرف کوه بر می گردند. توجه کنید که اسکی باز برای انجام این تمرین باید بر روی پاشنه پای کوه (داخلی) باشد که به طرف بالا کشیده می شود و در نتیجه اسکی سبک می شود به مراحل تصویر زیر توجه کنید.



آ-از یک حالت ایستادن بر روی اسکی ها در یک پیست آسان، هر دو اسکی را از لبه خارج می کنیم. ب-در طول زمانی که اسکی سبک می شوند (یعنی از لبه خارج و بر روی کف خود قرار می گیرند) اسکی سمت چپ اسکی باز سبک می شود، تعادل بر روی اسکی کوه قرار می گیرد (اسکی سمت راست) و اسکی سبک شده سمت چپ بر روی برف سر می خورد و همزمان به طرف لبه انگشت کوچک یک ور می شوند که این حرکت باعث بر روی کف قرار گرفتن آن می شود. ث-به محض این که اسکی در امتداد خط فرود قرار گرفت. عمل بر روی کف بردن آن خاتمه می یابد و اسکی کوه (داخلی) شروع به سبک شدن می کند. وقتی که حفظ تعادل بر روی اسکی دره (خارجی) قرار گرفت اسکی داخلی (اسکی سمت راست) به طرف لبه انگشت کوچک یک ور می شود.

د-تعداد بر روی اسکی دره (خارجی) سمت چپ، برقرار می شود و یک ور کردن اسکی کوه (داخلی) به طرف لبه انگشت کوچک انجام و بیشتر زاویه می گیرد، که در این موقع اسکی داخلی به طور واضح به طرف اسکی خارجی (دره) کشیده می شود.

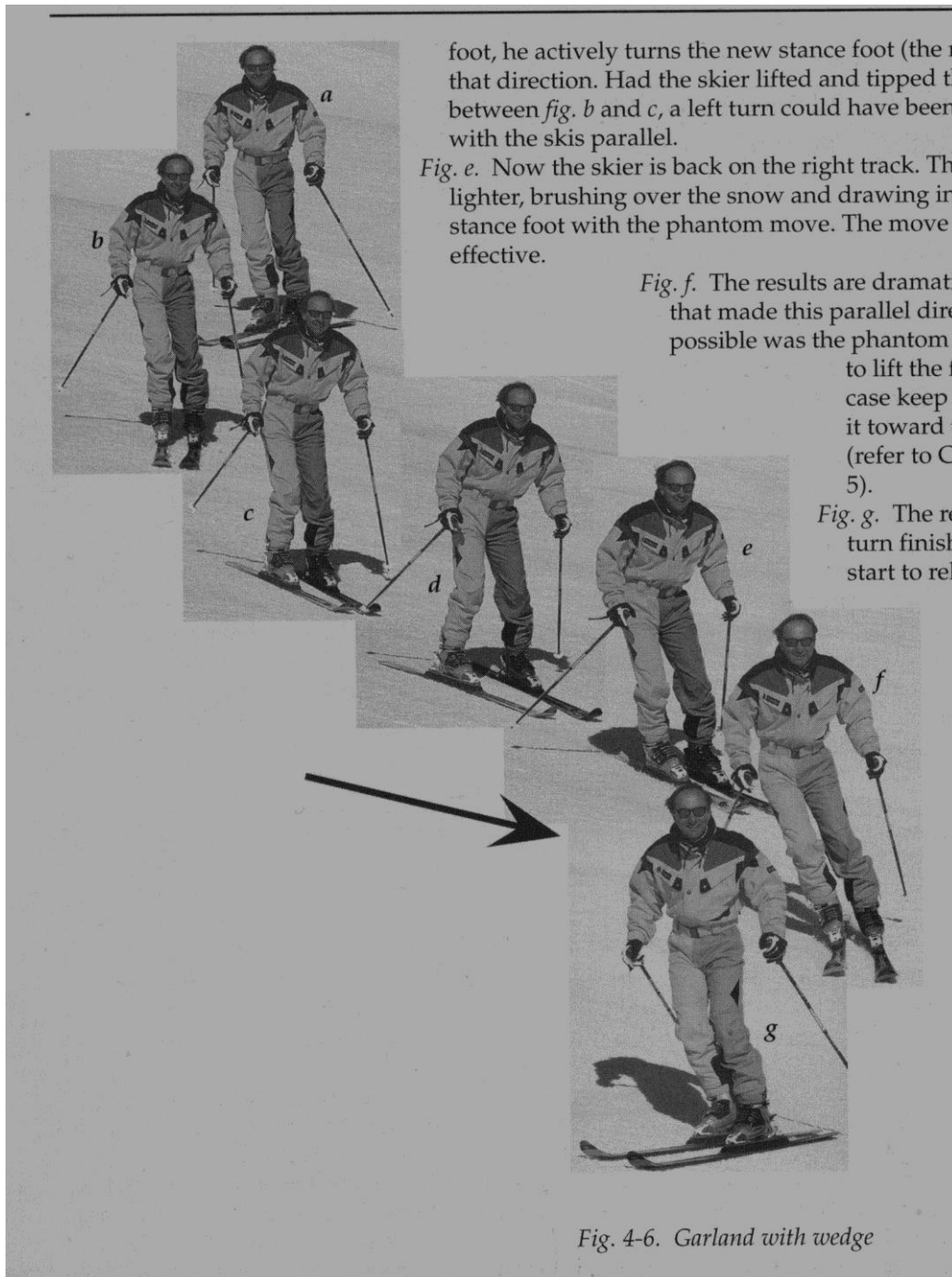
بی-اسکی داخلی سبک شده (اسکی کوه) بیشتر به طرف لبه انگشت کوچک یک ور می شود و باعث می شود که اسکی تعداد (دره، خارجی) به طرف کوه تغییر مسیر دهد از لبه خارج کردن اسکی ها و بر روی کف بردن آن ها مرحله بعدی تمرین را آغاز می کنند. تلاش در این تمرین این است که فاصله اسکی ها از یکدیگر در تمام طول تمرین یکی و به یک اندازه باشد. این تمرین، حرکت سبک کردن و لبه دادن به طرف انگشت کوچک را به اسکی باز می آموزد که بدون ترس، چگونگی این حرکت در امتداد فرود را فرا بگیرد. استفاده از لبه اسکی ها با تمرین بر روی لبه بردن اسکی کوه (داخلی) به طرف لبه انگشت کوچک کامل شده، انتقال تعادل و حفظ و برقراری آن کامل شود. ایستادن و حفظ تعادل بر روی یک پا و متکی نبودن برای ایستادن بر روی هر دو پا در این تمرین آموخته می شود.

پانزده - اسکی به طرف دره و کوه به صورت متناوب، هشت شدن ناخواسته اسکی ها

این تمرین تأثیر حرکت غیر صحیح یا غیر موثر برای انجام تمرین چهارده را نشان می دهد. انتقال تعادل به وسیله سبک کردن اسکی داخلی است یعنی بر روی لبه بردن اسکی به طرف انگشت کوچک باید در آغاز پیچ انجام شود. بر روی این تمرین تمرکز کامل کنید. قسمت تیره تصویر نماینده اسکی تعادل (اسکی حفظ کننده تعادل) است که به اسکی دره یا اسکی خارجی نیز نامیده می شود. آ- هر دو اسکی از لبه خارج می شوند و بر روی کف آن قرار می گیرند. لبه اسکی ها درگیر نیستند. ب- بر روی کف بردن اسکی ادامه می یابد و سر اسکی ها به طرف دره جهت می گیرند. توجه کنید که در این جا به صورت اشتباه، اسکی دره زودتر از اسکی کوه از لبه خارج نمی شود یا به عبارتی دیگر اسکی کوه زودتر از اسکی دره یا بیشتر از اسکی دره از لبه خارج و بر روی کف قرار می گیرد. که این حرکت اشتباه باعث قرار گیری اسکی ها به صورت هشت می شود که دیده می شود. ث+د- اسکی ها در امتداد خط فرود قرار می گیرند (هنوز در حالت هشت) تعادل به پای جدید انتقال می یابد (اسکی سمت راست اسکی باز) این حرکت باید زودتر از تصویر ث اتفاق می افتاد. عدم انجام این حرکت نمی گذارد که سبک شدن و از لبه خارج شدن اسکی ها به صورت کامل انجام شود و در نتیجه اسکی ها به صورت موازی در نمی آیند و شکل هشت ناخواسته به خود می گیرند. در تصویر ث اسکی باز هنوز تلاش می کند که اسکی ها را سبک کند و به طرف دره پیچ بزند (به طرف اسکی سمت چپ اسکی باز) تا این که حرکت لبه دادن به طرف لبه انگشت کوچک (اسکی سمت چپ) را در اسکی داخلی (کوه) به انجام برساند. اسکی داخلی قبلی (اسکی سمت راست اسکی باز) به طرف مسیر پیچ، جهت جهت گرفته است. اگر اسکی باز، اسکی تعادل (دره، خارجی) قبلی را سبک کرده بود و به طرف لبه انگشت کوچک در فاصله تصویر ب و ث لبه داده بود، اسکی ها به صورت موازی به طرف چپ پیچیده بودند. در تصویر " د " اسکی باز شروع به پیچیدن از خط فرود و خارج شدن (دور شدن) از آن می کند تا این که اسکی سمت راست اسکی باز به طرف لبه انگشت کوچک تغییر می کند. اسکی تعادل (اسکی سمت چپ اسکی باز) پیچیده شده تا آن که در حالت عرضی نسبت به خط فرود قرار بگیرد. این عمل باعث هشت شدن اسکی ها می شود.

بی- حال اسکی باز دوباره در جهت درست قرار گرفته است. اسکی سبک شده به طرف لبه انگشت کوچک لبه داده شده است. حتی انجام این عمل اگر چه بسیار دیرتر از مواقع صحیح انجام شود اما تأثیر خود را برای موازی کردن اسکی ها بر روی اسکی ها می گذارد

ف- لبه دادن اسکی سبک شده (داخلی) بطرف لبه انگشت کوچک پایان موازی را بوجود می آورد جی- نتیجه پایان کامل پیچ است. در این جا تمرین دوباره با سبک کردن و از لبه خارج کردن و بر روی کف قرارگیری اسکی تکرار می شود. انتقال هر چه زودتر و مصمم تعادل ضروری است. پای سبک شده به طرف لبه انگشت یک ور می شود که جهت اسکی ها را تغییر می دهد



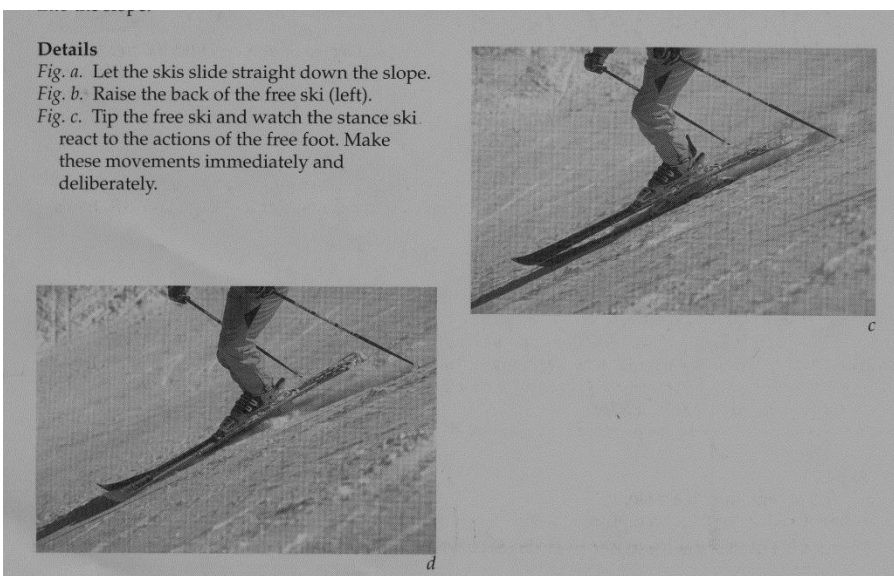
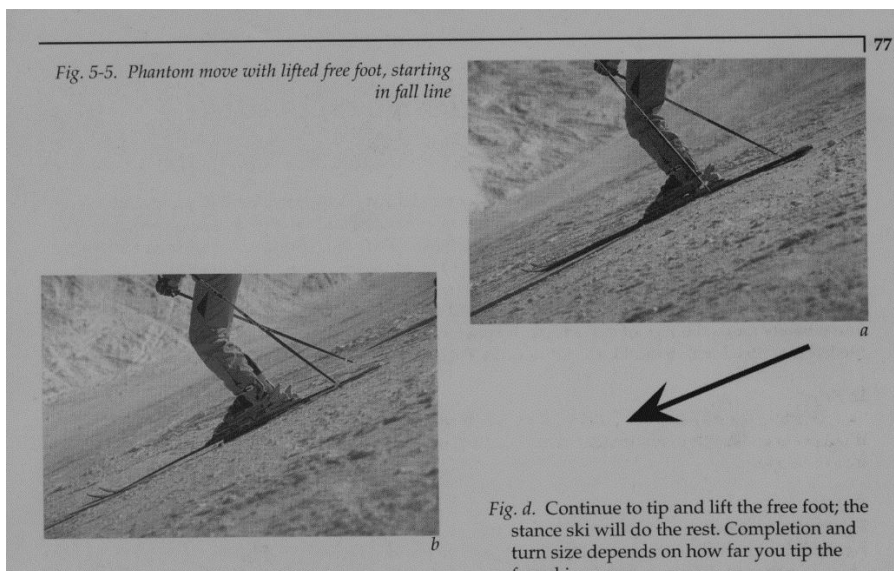
۱

شانزده - یک ور کردن اسکی داخلی (کوه) به طرف لبه انگشت کوچک، از خط فرود

این تمرین اسکی باز را برای انجام پیچ های پیوسته آماده می کند. با حفظ تعادل بر روی اسکی دره (خارجی) آغاز کنید. برای انجام این تمرین باید بتوانید بر روی یک پا اسکی دره (خارجی) تعادل خود را حفظ کنید. این تمرین از پیست آسان آغاز و در پیست مشکل پایان می یابد. چرا که در پیست آسان می توانید اسکی ها را در خط فرود قرار دهید در غیر این صورت به علت ترس، اسکی ها را به اشتباه می پیچانید. لبه کفش (شست) پای کوه که سبک شده است را بلند کرده و به ساق کفش اسکی دره (خارجی) می چسبانیم. این کار لبه انگشت کوچک همان پا را به روی برف می اندازد یعنی لبه انگشت کوچک از قسمت سر اسکی با برف در تماس است. این تمرین را در منزل به انجام برسانید. پای چپ را بلند کنید و بدون فاصله سمت راست پای چپ (یعنی طرف شست را) به قوزک پا راست بچسبانید. توجه کنید که چگونه انگشت کوچک پای سمت چپ به روی زمین می افتد. درست به مانند این تمرین،

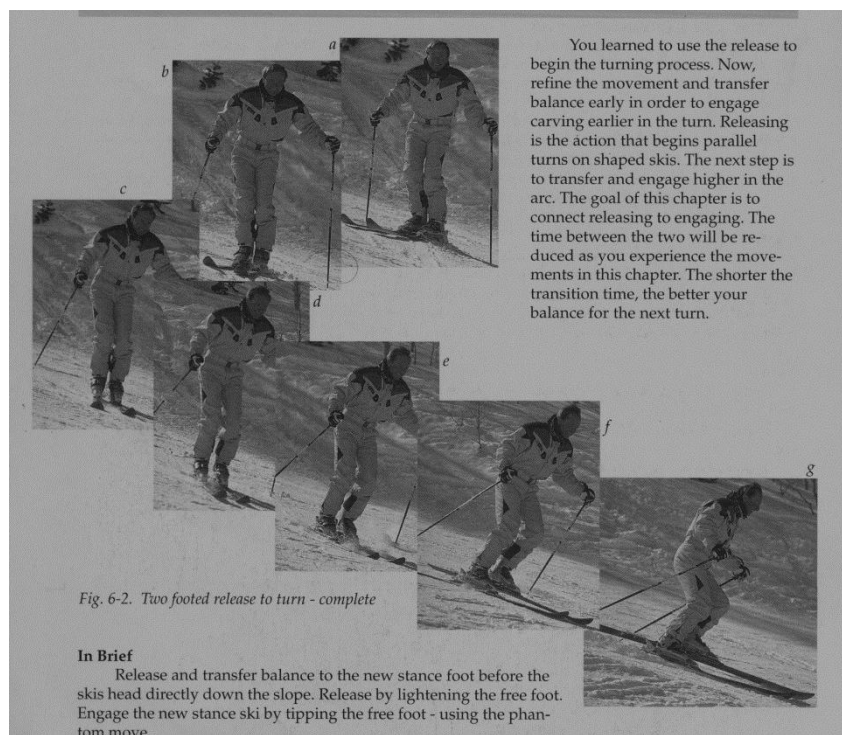
وقتی که این عمل را با اسکی انجام می دهید. اتفاقی مشابه رخ می دهد ولیه انگشت کوچک در اسکی بر روی برف می افتد و آن لبه با برف درگیر می شود. برای انجام یک ور کردن اسکی داخلی (کوه) به طرف لبه انگشت کوچک از خط فرود به جلو به طرف دره سر بخورید، پای کوه (داخلی) را بلند کنید (پای چپ اسکی باز) و آن را به طرف لبه انگشت کوچک یک ور کنید. لبه انگشت شست اسکی کوه (داخلی) را به ساق کفش دره (خارجی) بچسبانید. این حالت را حفظ کنید. اسکی دره (خارجی) به صورت کامل به سوی کوه دور می زند. به پاهای خود در هنگام انجام تمرین تمرکز داشته باشید. آ-اسکی ها به جلو در امتداد خط فرود سر می خورند.

ب-قسمت عقب اسکی کوه (داخلی) سبک و به طرف بالا کشیده می شود
 ث-اسکی داخلی (کوه) سبک شده به طرف لبه انگشت کوچک یک ور می شود. اسکی دره (خارجی) به این حرکت اسکی کوه (داخلی) واکنش نشان می دهد و به طرف کوه برمی گردد. این حرکت به وسیله قرارگیری اسکی دره (خارجی) بر روی لبه شست صورت می گیرد.
 د-اسکی کوه (داخلی) سبک شده بر روی لبه انگشت کوچک یک ور است. اسکی دره تعادل خارجی عمل تغییر مسیر را به عهده می گیرد. اندازه پیچ بستگی به سرعت و زاویه لبه اسکی با برف دارد.



هفده - سبک کردن (از لبه خارج کردن) اسکی ها در هر دو پا برای آغاز پیچ

تا به حال با تمرین هایی که انجام داده اید برای انجام سبک کردن در هر دو پا و انجام پیچ آماده شده اید. پیچ کامل یعنی سبک کردن یا از لبه خارج کردن اسکی ها، انتقال وزن، تعادل و درگیری لبه اسکی هاست. عمل سبک کردن اسکی، اسکی ها را از لبه خارج می کند و مرحله پیچیدن را آغاز می کند و مرحله پیچیدن را آغاز می کند. کمی فشار بر روی اسکی دره از پیچ قبل باید وجود داشته و باقی بماند تا سر هر دو اسکی به طرف دره جهت گرفته و در امتداد خط فرود قرار بگیرند. بعد از آن تعادل و وزن به اسکی جدید دره (تعادل، خارجی) انتقال می یابد. تعادل و وزن انتقال یافته به اسکی جدید تعادل (خارجی، دره) به وسیله سبک کردن و لبه دادن اسکی دره (خارجی) که اکنون به اسکی سبک شده داخلی (کوه) تبدیل و بر روی لبه انگشت کوچک آن یک ور شده است صورت می گیرد. آ- در حالت تراورس اسکی را از لبه خارج می کنیم و آن ها را بر روی کف قرار می دهیم. ب- از لبه خارج کردن اسکی ها را ادامه داده، سر اسکی ها را به طرف دره می بریم. ث- در صورتی که از لبه خارج کردن اسکیها ادامه یابد، اسکی دره شروع به سبک شدن می کند. د- اسکی ها بر روی کف قرار می گیرند. در این حالت لبه اسکی ها با برف درگیر نیستند. یی- اسکی تعادل (خارجی، دره) یعنی اسکی سمت چپ اسکی باز، سبک شده که در نتیجه آن اسکی سبک شده کوه (داخلی) می شود. اسکی جدید تعادل (خارجی) تعادل بدن را حفظ می کند. اف - حفظ تعادل بر روی اسکی تعادل (دره) خارجی، امکان می دهد که یک ور کردن اسکی داخلی (کوه) به طرف لبه انگشت کوچک را به راحتی انجام دهیم. ج- پای سبک شده (کوه) داخلی بیشتر به طرف پای تعادل (خارجی - دره) کشیده می شود که اسکی کوه (داخلی) بیشتر به طرف لبه انگشت کوچک یک ور می شود. زانوی پای سبک شده (داخلی) کوه در زیر بدن (باسن) قرار می گیرد. ایچ- پاشنه پای سبک شده (داخلی) کوه را پایین می بریم که تعادل اسکی به واسطه قرار گیری هر دو اسکی در کنار یکدیگر به تمام پا منتقل شود. آی- پای داخلی کوه سبک باقی می ماند و ادامه می دهد تا به طرف لبه انگشت کوچک لبه داده شود و فشار بیشتری در قسمت پاشنه پای اسکی دره حس شود ک و جی- پایان پیچ در هنگامی که اسکی سبک شده کوه به طرف لبه انگشت کوچک یک ور ست



right into another release in the opposite direction to correct turns.

Bullets

- Commit balance to the new stance ski before you head straight down the slope
- Complete the whole turn with the free foot off or skimming the snow



هیجده - پیچ های موازی کامل پیوسته

با کامل شدن در تمرین هفدهم با تمرین فعلی یعنی تمرین هیجدهم که پیچ های موازی کامل و پیوسته است در واقع این تمرین را کامل کرده ایم. پیچ موازی نتیجه سبک و از لبه خارج کردن اسکی ها، عامل انتقال تعادل و یک ور کردن اسکی سبک شده (داخلی) کوه به طرف لبه انگشت کوچک است. سبک یا از لبه خارج کردن اسکی ها به وسیله اسکی تعادل (خارجی، دره) کمی زودتر از اسکی سبک شده (داخلی، کوه) آغاز می شود. با رها و آزاد کردن عضلات، اسکی تعادل (خارجی، دره) برای سبک کردن اسکی، این مهم باعث می شود که نقطه ثقل از پیچ قبلی، بدن و بالا تنه را به بالای پا (به حالت عمودی) ببرد و سپس به طرف مرکز پیچ بعدی به درون منحنی پیچ بیندازد. این امر باعث درگیری موثر لبه های اسکی ها می شود، اسکی سبک شده کوه (داخلی) به یک ور شدن به طرف لبه انگشت کوچک ادامه می دهد. حرکتی که به دنباله حرکت یک ور کردن اسکی تعادل (خارجی یا دره پیچ قبلی) برای از لبه خارج شدن آن و تبدیل آن به اسکی سبک شده جدید است. این حرکت بدن را بیشتر به درون پیچ مایل می کند. زاویه لبه دادن به اسکی ها را بیشتر می کند و در نتیجه لبه های اسکی تعادل جدید (دره، خارجی) را با برف درگیر می سازد. اسکی تعادل (دره، خارجی) جدید وظیفه حفظ تعادل را به عهده می گیرد، یعنی نمی پیچد و هدایت پیچ را به عهده نمی گیرد بلکه به دنبال هدایت اسکی کوه (داخلی، سبک شده) در طول پیچ طی مسیر می کند. توجه کنید که اسکی دره (تعادل، خارجی) با پای کشیده استوار می شود نه با زانوی خم شده، همچنین برای بردن تعادل بر روی انگشت شست اسکی تعادل (دره، خارجی) با پیچاندن آن به طرف پیچ، هیچ تلاشی انجام نشده است. پای داخلی (کوه، سبک شده) هدایت اسکی ها در طول مسیر پیچ را به عهده دارد. هر چه بیشتر پای داخلی (کوه، سبک شده) را به طرف لبه انگشت کوچک ببریم منحنی پیچ را کوتاهتر می کند و حرکت اسکی را آهسته تر می سازد. اگر اسکی سبک شده (کوه، داخلی) را کمتر بر روی لبه ببریم، اسکی ها بیشتر بر روی کف نگاه داشته می شوند و منحنی پیچ را بلندتر می سازد که روان و نرم شدن حرکت را در بردارد. در این جا با پایان یافتن و کامل شدن در این تمرین های هیجده گانه اسکی باز به مرحله پیشرفت بیشتر در اسکی وارد می شود و می تواند اسکی پیشرفته به روش نوین را تجربه و بیاموزد. این مهم باعث می شود که اسکی باز هرگز به دام روش های قدیمی اسکی نیفتاده، به روز اسکی کند و روز به روز روش اسکی خود را به روش نوین با استفاده از اسکی های نوین، همگام و همراه کند.