

# برآمدگی و فرورفتگی (قوز) برف را چگونه اسکی کنیم

## روش و تمرین های متوسطه

شهریار بیگی

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

برای این که برای اسکی در برآمدگی و فرورفتگی های پیست اسکی، قوز برفی یا بوس که در اثر پیچ زدن مداوم اسکی بازان در این نقاط از پیست تشکیل شده است خود را آماده کنیم لازم است که روش و تمرین های خاصی را مد نظر قرار داشته باشیم. در زیر به این مهم به شکل متوسطه می پردازیم. مسلماً افراد گوناگون به شیوه های مختلف این مهم را تمرین و می آموزند و روش و تمرین های گوناگونی برای آشنایی، توانایی و بهتر شدن اسکی بازان برای اسکی در برآمدگی و فرورفتگی های پیست قوزدار وجود دارد که در مقالات دیگر در آینده نیز به تبعیت از مقاله نوشته شده قبلی ([برآمدگی و فرورفتگی، قوز برفی را چگونه اسکی کنیم، روش و تمرین های مقدماتی](#)) که به این مهم اشاره کردم، بحث و صحبت پیرامون این مهم یعنی اسکی در قوزهای برفی را دنبال خواهیم کرد



■ قوزهای برفی : سطح متوسط

● محل تمرین

■ قوزهای آسان تا مشکل

● سطح مطلوب اجرای حرکت

■ اسکی باز باید بتواند تمرین های مقاله پیشین (روش و تمرین های مقدماتی) را کامل به انجام برساند در طول چند پیچ، کنترل خود را روی قوزها حفظ کند. اسکی باز باید بتواند در خط شیب بطور منظم چوبدست براند، تعادلش را حفظ کرده و پاهایش تقریباً راحت و در آرامش قوزها را جذب نمایند. اسکی باز باید بتواند با کنترل روی خط شیب پیچ بزند. تعادل خود را از دست ندهد و کنترل کامل داشته باشد بتواند مسیر را در پیست دنبال کند اگر چه هر از گاه تعادل خود را از دست می دهد اما تعادل کافی دارد

### ● روش

۱. اسکی باز در حالی که فشار وارده از سوی قوزها را جذب می کند، دارای تعادل کافی است.
۲. با استواری بالاتنه عبور از قوزهای بزرگتر و گودالهای عمیق تر میسر می گردد.
۳. بموقع زدن چوبدست به تنظیم شعاع پیچ کمک می کند.

### ● تمرینات روی قوزها

۱. روی خط شیب و یا در حال شوس کج قوزها را جذب کنید(حرکت کمک فنری زانوها).
۲. روی قوزها پیچهایی با شعاع متوسط بزنید.
۳. پیچ هایی با سبک کردن بیشتر رو به پایین بزنید.
۴. پیچ هایی با ترمز کردن ناگهانی بزنید.
۵. با شمردن پیچ ها به تعداد آن بیفزایید: برای مثال اول ۳ پیچ را به هم متصل کنید. بعد ۴ پیچ را و...



### ● تمرینات روی پیست پرشیب تر

۱. داخل کریدور اسکی کنید: ترمز ناگهانی کنید، بعد تغییر جهت دهید و طی مسیر کنید.
۲. هنگام آغاز پیچ وزن روی دو اسکی مساوی باشد.
۳. با سبک کردن نرم پیچ بزنید.
۴. تمرین ترمز و حرکت را تنگ تر کنید.
۵. روی پیست پیچ های کوچک خیلی آهسته بزنید.