

برآمدگی و فرورفتگی (قوز) برف را چگونه اسکی کنیم

روش و تمرین های پیشرفته

شهریار بیگی

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 پیشرفته 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 متوسطه](#)) که به این مهم اشاره کردم، بحث و صحبت پیرامون این مهم یعنی اسکی در قوزهای برفی را دنبال خواهیم کرد



- قوزهای برفی : سطح پیشرفته
- محل تمرین
- پیست با شیب متوسط تا تند با قوزهای بزرگ و گرد
- سطح مطلوب اجرای حرکت
- اسکی روی خط شیب با سرعت و کنترل و روی يك خط مسابقه ای

- تمرینات در پیست بدون قوز برفی
- ۱ - پیچهای ریتمیک سریع روی خط شیب
- ۲ - پیچهای خیلی کوچک و سریع روی یک مسیر کوتاه . این کار را دفعات تکرار کنید.
- ۳ - عبور از داخل چوبهای دروازه به عنوان تمرینی جهت هماهنگی حرکات و سرعت عمل



- تمرینات روی قوزهای برفی
- ۱ - داخل همان کریدور بالایی : روی خط سبز، خط آبی و بعد خط سیاه اسکی کنید.
- ۲ - روی قوزها و بعد با هر چه نزدیکتر شدن به خط شیب ولی با کنترل اسکی کنید.
- ۳ - در حال شوس کج بگذارید قوز زانوهای شما را جمع کند. در مرحله بعد خودتان به پیشواز قوز رفته و زانوهایتان را به داخل شکم جمع کنید.
- ۴ - در حال شوس کج بگذارید دیواره قوز و نیروی ثقل زانوهای شما را صاف کند. در مرحله بعد خودتان نوک اسکی ها را به سمت دیواره قوز فشار دهید.
- ۵ - خیلی آهسته روی قوزها و به صورت دالبر اسکی کنید.
- ۶ - با سرعت بیشتری اسکی کنید. با جمع کردن زانوها به داخل شکم و سپس بازکردن آنها تعادل و کنترل بهتری بدست می آورید.