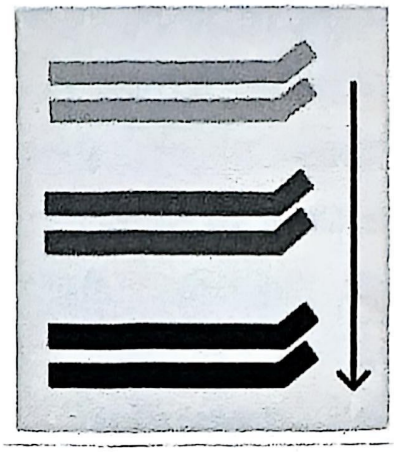


图 3－25　斜滑降示意图

动作要点：

（1）双板横在坡面上，膝关节压向山上板。

（2）立起山上板外刃和山下板内刃。

（3）利用刃的强弱变化控制滑行。

（4）山下板比山上板用刃要弱一些，这样才能顺畅地横滑降。

（5）横滑降时重心移到后脚跟，方向向雪板前下侧方改变；重心移到前脚掌，滑行方向为雪板的下侧方向。

（六）犁式 J 形转弯练习

练习场地：初级道

犁式转弯是高山滑雪转弯技术中最基础的，它的技术简单，容易掌握。犁式转弯能让滑雪者在身体各部位变化很小的情况下进行转弯，原因在于犁式板形已经形成转弯的角度，轻微地向一侧移动重心或用力，就会引起外侧板（主动板）内刃压力的增加而开始转弯。

动作要点：

犁式转弯分四个阶段：准备阶段、开始阶段、调整阶段、结束阶段。

（1）准备阶段：踝关节、膝关节、髋关节开始带动身体，向山下移动上肢。

（2）开始阶段：利用外侧腿为主旋转腿向内旋转，内侧腿跟随。

（3）调整阶段：屈伸双腿，外脚压力因坡度大小做适当的调整。

（4）结束阶段：转弯后开始进入下一个弯，前外侧板承重的压力逐渐降低。

（5）注意前后的平衡，重心的移动，手和头的位置。

（6）犁式转弯的速度快慢，取决于双板角度和立刃角度与雪面接触时产生的阻力与摩擦力。

（7）雪道坡度选择很重要，一定要循序渐进。

（8）在犁式J形转弯的练习中，时时注意保持犁式直滑降姿势基本不变化。

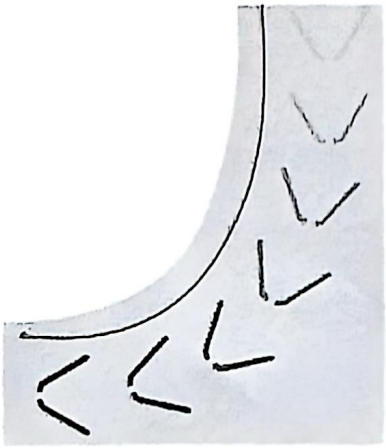


图3-26　犁式J形转弯反方向示意图

在犁式J形转弯的练习中，时时注意保持犁式直滑降姿势基本不变化。

（七）犁式S形转弯

练习场地：初级道

犁式转弯有三种方式：第一种在犁式直滑降状态中向一侧雪板移动重心（横移重心），促使该雪板成为主动板，形成犁式的自然转弯；第二种在犁式直滑降状态中加大一侧雪板的立刃，使其产生较大的雪面阻力，促使该雪板成为主动板，形成犁式的转弯；第三种在犁式直滑降状态中，强化一只雪板的蹬转力，将该雪板变为主动板，实现犁式转弯。这三种方式应根据具体情况来选用，很多时候是综合运用这三种方式，但应以第一种方法为主。

以犁式直滑降的姿势为前提，左右腿与雪面仍然保持三角形，不要向后

坐。逐渐向右侧雪板移动重心（加大右雪板负重力），此时左雪板减轻负重或不负重。右雪板必然开始向左自然转弯，成为转弯的主动板，同时左雪板被动地跟随右雪板向左转动，成为从动板。尽量保持面向山下。向左转弯完成之后，延续一段向左的犁式斜滑降，然后按同样的方法向右转弯。

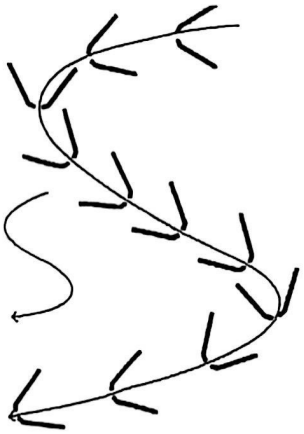


图 3－27　犁式 S 形转弯路径示意图

（八）半犁式转弯

练习场地：初级道

半犁式转弯技术是指滑雪板呈半“八”字形进行转弯的一种技术。通过半犁式转弯可以体验转弯时的身体姿势和平衡的调节。可以通过半犁式连续转弯的练习，提高对重力移动、用力程序，以及雪板的移出、变刃、收并等动作的控制能力。

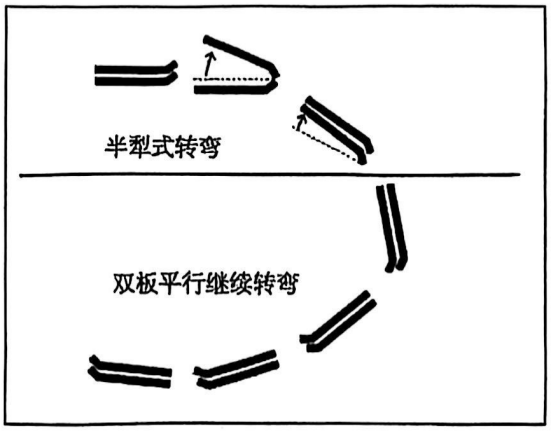


图 3－28　山上板推出法示意图