

滑雪时如何控制方向

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678522752216629.html>

范文网，为你加油喝彩！

不屑是什么意思 当滑雪者的技术水平达到能安全地停住，并能避开滑雪道上的障碍物和其他滑雪者时，才能去较高等级的相应雪道滑雪，滑雪运动有哪些常用技巧呢？滑雪的姿势是双膝微曲，眼自然平视远方而不要盯着自己的雪板尖看。重心向前而不要向后，小腿要向前用力压紧雪靴。双手握雪杖向前举起，双肘微曲。递结构初学者不要把手套在杖柄的绳套内；减速时脚部的用力点是在双足的内足跟部，挺胸挺腹，是为了确保重心前倾。学快些，会了平行技术就漂亮了。另外，除非是在平地，初学者不要让雪板平行向前，要一直保持八字形，要加速时向内收一些，要减速时向外放一些，始终注意不要让速度太快。停的时候要先慢慢减速，不要can的过去分词追求快停，大家知道滑雪时如何控制方向吗？

想要让单板滑雪板转弯，脚、肩膀等部位一定要互相协调，眼睛要朝转向的方向看。换刃时，抓住滑雪板朝一个方向滑行时将要静止的瞬间很重要。

一定要注意保持身体的平衡，不然很容易摔倒。换刃和直线转弯停止的动作类似，所以滑行的距离要尽量短一点。

第二次转向时，身体的姿势和控制滑板的方法都不变。只把身体、肩膀和视线提前转向另一个方向就可以啦。

刚开始练习的时候，每次可以只做一组面谷转换成面山，面山再转换成面谷的动华理作。慢慢建立起自信后，就可以尝试连续转弯了。技术熟练后，再慢慢增加转初中日记600字弯的次数。

请注意，在转弯的过程中可能会出现，身体太过向前，两脚用力不均，错过脚部该用力的时机等状况。这次失误都会加大下一个转弯的半径，转弯的过程也会很不自然。

转弯的时候，需要特别注意的是，身体向后倾斜，会影响滑雪板正常转弯。转的弯可能就会没有弧度，基本接近直线。而身体向前倾斜，就会比较容易摔倒，受伤的可能性很大。所以，保持重心平稳真的很重要。

以上是<https://www.882682.com/>小编介绍的滑雪时如何控制方向的内容，在滑雪时一定要学会控制方向，否则很容易摔伤的，另外本网冰雪运动安全小知识库中还有很多关于滑雪技巧的知识，感兴趣的朋友可以继续关注的，以便可以更好的进行滑雪运动。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发