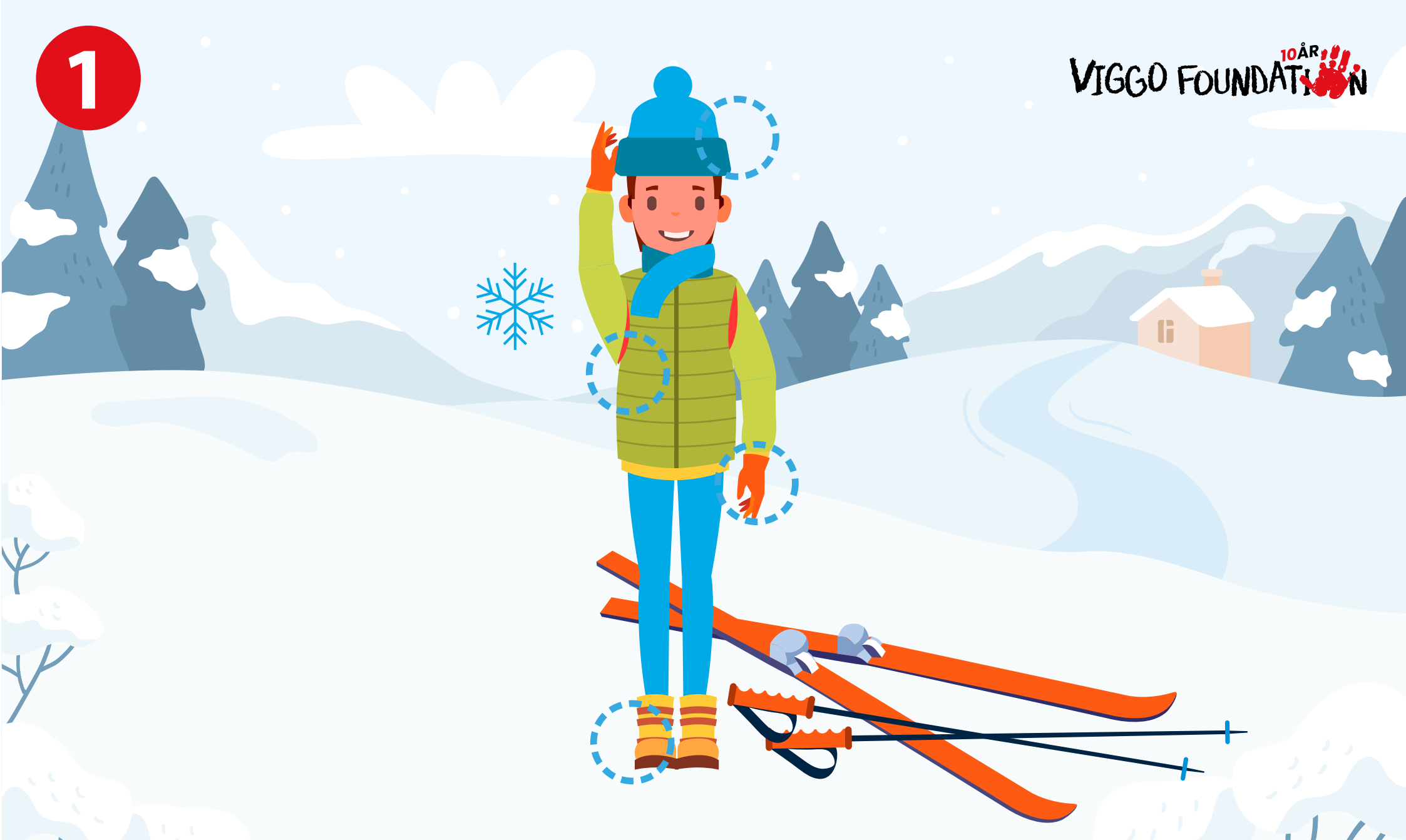


1



### Förberedelser och påklädning

- ◆ Ta på varma kläder så du håller dig varm!
  - ◆ Sätt på dig pjäxorna
- ◆ Sätt på skidorna genom att trycka fast pjäxorna i bindningen.
  - ◆ Håll i stavarna – nu är du redo!



### Grunderna för balans

- ◆ Stå med fötterna rakt fram på skidorna.
- ◆ Böj lite på knäna och ha armarna utåt för bättre balans.
- ◆ Testa att stå stilla och gunga lite fram och tillbaka.

3



### Skidspår

- ◆ Åk i spåren – de hjälper dig att hålla riktningen!
- ◆ Följ spåret framåt, precis som ett tåg på räls!!



### Stavtag

- ◆ Sätt ner en stav i taget – höger och vänster i takt med dina steg.
- ◆ Tryck ifrån med stavarna för att få mer fart!!



### Pauszon

- ◆ Dags för en paus! Sätt dig ner och vila en stund.
- ◆ Drick lite vatten och ta några djupa andetag.!



### Bra jobbat!

- ◆ Ge dig själv en klapp på axeln – du gör det jättebra!
- ◆ Tummen upp! Fortsätt så!



### Avslutning

- ◆ Ta av skidorna och ställ dem på plats.
- ◆ Bra jobbat idag! Dags att packa ihop och vara stolt över dig själv!