

1



Förberedelser

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

2



Skidans funktion

- 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. Glid

3



"Bra jobbat!"

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

4



Följa efter en ledare
-Följ ledaren
-Titta

5



Stanna och sakta ner

- Stanna
- Sakta



Pauszon

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



Avslutningsritual

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