

Jullovsbingo

<p>Toppen till botten...ååk så många höjdmeter som möjligt i ett och samma ååk (uthållighet)</p>	<p>Välj en brant back (minst röd) och ååk med fartkontroll (kantreglering)</p>	<p>Lär dig göra "grodsväng" vissa kallar det "textilsvängen" vet du inte vad det är?...hitta på! (kroppskontroll)</p>	<p>Ååk i skogen (balans)</p>
<p>Ååk skidor med kompisar i Bräcke (ha kul)</p>	<p>Be någon ta ett kort när du gör en stor sväng med mycket snösprut (anpassad åkning)</p>	<p>Lär en kompis eller förälder hur man utför övningen Superman (teori)</p>	<p>Ååk ett ååk i lift och backe på vänster skida (balans)</p>
<p>Prova dina GS skidor i VM 8:an (utmana dig själv)</p>	<p>Var med på minst ett träningspass i veckan som klubben arrangerar (träning ger färdighet)</p>	<p>Ååk ett ååk i lift och backe på höger skida (balans)</p>	<p>Ge dina kompisar eller föräldrar tips för att bli en bättre skidåkare (analys)</p>
<p>Ååk minst 4 ååk på en dag där du lyfter på innerskidan i varje sväng. (fokus på ytterskidan)</p>	<p>Ååk med stavisättning (rytm)</p>	<p>Gör "donuts" (snurra 360 grader med skidorna på marken) (kantreglering & balans)</p>	<p>Stå i störloppställning minst 2 minuter en gång i veckan framför spegeln (starka ben)</p>

