

- 1) Kroppen mjukt böjd i alla leder (knän, midja/höft, nacke, armar), höften något framåt
- 2) Kroppen rakt ner i backen, alltid framsidan nedåt
- 3) Axel mot backen uppåt, knäna in mot backen, men kroppen ner i backen (övning handen högt över huvudet mot backen)
- 4) Armarna alltid framför kroppen
- 5) Kroppens tyngdpunkt i centrum av skidan men kroppsvikt på framfoten
- 6) Jobba uppåt och nedåt, uppåt i utgång och före nästa sväng och nedåt med tyngd och tryck i svängen. (För att Carva runt i svängen)
- 7) Rejäl stavisättning, sväng runt staven, använd bara armarna för stavnedsättning
- 8) Börja svängen i början av en puckel, sväng mitt på puckeln
- 9) Börja nästa sväng direkt när första är klar
- 10) Snökontakt hela tiden i pucklig backe
- 11) Sväng genom att trycka ner skidan i backen (i halva svängen)

Behöver träna:: Puckel tagning, Is / Snö åkning.