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.