

PUJOTTELU

- 1) Pujottele etuperin auraamalla.
- 2) Pujottele askeltamalla.
- 3) Pujottele takaperin.

PORTTILASKUT

- 1) Laske porteista läpi.
- 2) Hyppää aina portin kohdalla.

SAUVAPORTIT

Laske sauvaporttien ali osumatta porttiin.

LASKUTEMPUT

- 1) Laske oikea sukki ilmassa.
- 2) Laske vasen sukki ilmassa.
- 3) Nosta laskun aikana vuorotellen jalkoja.
- 4) Nosta laskun aikana vuorotellen jalkoja ja ota polvesta kiinni.
- 5) Hyppää tasajalkaa laskun aikana.
- 6) Laskun alaosassa tee sammakkohyppyjä.
- 7) Auraa mäki alas takaperin.
- 8) Laske vieden sukset ristiin (toinen jalka ristiin toisen suksen yli ja tuo takajalka takakautta eteen)

KÄÄNNÖKSET SUKSILLA

1) LUMIKUKKA

Suksen kannat pysyvät paikallaan, vain suksen kärjet liikkuvat.

2) LAPINKÄÄNNÖS

3) HYPPYKÄÄNNÖS

neljällä hypyllä ympäri

kahdella hypyllä ympäri

yhdellä hypyllä ympäri