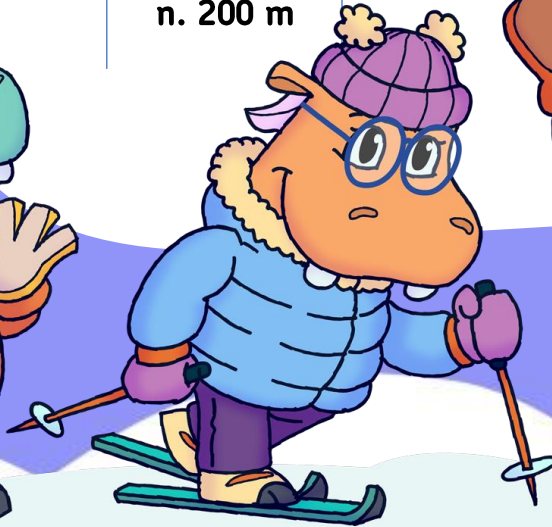




Suksilla pujottelu alamäessä	Mäenlasku lasku- asennossa	Aurajarrutus	Sukset jalassa kaatuminen ja ylösnouseminen
Tasatyöntö	Luistelupotku - harjoitus	Mäen nousu haara- käynnillä	Luistelu- hiihtäminen ilman sauvoja käsiiä samalla pyörittäen
Suksilla juokseminen	Paikallaan pyörähtäminen suksien kanssa myötäpäivään	Paikallaan pyörähtäminen suksien kanssa vastapäivään	Tasatyöntö toinen suksi ilmassa
Paikallaan hyppy sukset jalassa	Omalla hiihtotyyllillä hiihtäminen n. 200 m	Hiihtäminen takaperin	Hiihtäminen ilman sauvoja



**HIIHTO-
BINGO!**

Nimi:



OP Kainuu

