

ARLA i samarbete med
SVENSKA SKIDFÖRBUNDET



SNOW- BOARD & FREESKI

Gillar du fart, frihet och att göra tricks?
Då är snowboard och freeski (skidor som
åker åt båda hållen) något för dig!
Utrustning? Låna, hyr eller köp begagnat
– bra för dig och miljön.

*Klubbar, parker och prova-på-dagar
finns i hela Sverige. Balans och kropps-
kontroll går jättebra att träna hemma,
oavsett var du bor:*



Gör enkla kullerbyttor och snurrar.



Öva volter, tricks och landningar
på en studs matta eller madrass.



Hitta en kulle med lite snö – bjud in
kompisarna och träna på era tricks.

PS. Visste du att ...

... Sverige har tagit
många medaljer i världens
största mästerskap, som
X Games och VM!



Scanna koden
för mer info
+ var med
och tävla om
roliga priser!

