**Start**

Från magliggande

Slalom – små snabba svängar

Gräsyta – spring på skidorna

Slalom – stora svängar

Backport – vänd/hoppa 180 grader

Snurra runt, 360 grader

Trampa runt 360 grader (snabba fötter)

Åk ”8:a”

Krypa under häck

Åka på 1 skida mellan konor, växla sida i mitten

MÅL

Spurta in i mål!

Jämfota-hopp över rep