



TRE MÅTER Å KOMME
NED EN BRATT BAKKE .
Demonstrert av våre spreke
mjøs-o-representanter 2.2.11
JWOC og EYOC ski-o,
Natrudstilen.

(foto: Stein Arne Nergård)

Versjon 1: bakkbremsmetoden vist av Dag
Lofthus



Versjon 2: plogbremsmetoden ,
vanligst, vist av Eldbjørg Narum



Versjon 3:
skistøvelbremsmetoden, vist av
Audhild Bakken Rognstad