Dubbelt halvslag

Gör så här:

Vänd!

©Kvarkens naturskola och Bergö Öråd rf. / 2019

Man kan också göra så här:

©Kvarkens naturskola och Bergö Öråd rf. / 2019

Timmerstek

Gör så här:

Vänd!

©Kvarkens naturskola och Bergö Öråd rf. / 2019

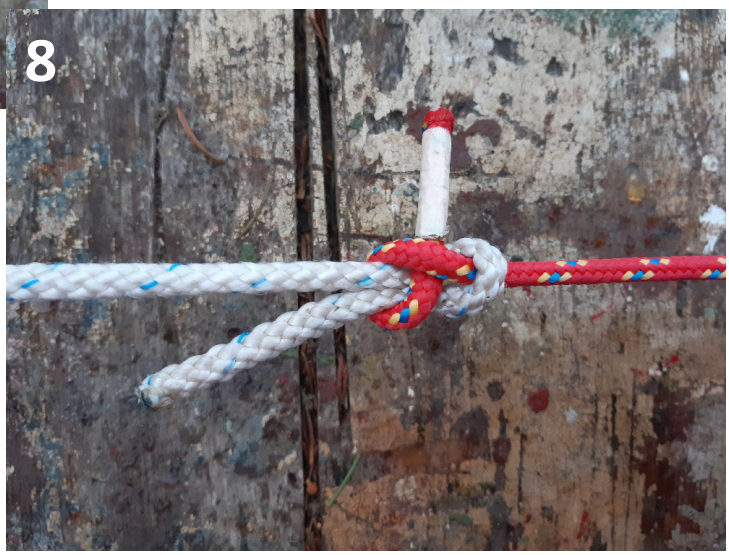
©Kvarkens naturskola och Bergö Öråd rf. / 2019

Skotstek

Gör så här:

Vänd!

©Kvarkens naturskola och Bergö Öråd rf. / 2019



Ta reda på vad ett skot är!

©Kvarkens naturskola och Bergö Öråd rf. / 2019

Sjömansknop

Gör så här:

Vänd!

©Kvarkens naturskola och Bergö Öråd rf. / 2019

Kan ni göra en sjömansknop bakom ryggen, utan att titta?

©Kvarkens naturskola och Bergö Öråd rf. / 2019

Pålstek

Gör så här:

Vänd!

©Kvarkens naturskola och Bergö Öråd rf. / 2019

Kan du göra en pålstek runt din midja, med bara en hand?

©Kvarkens naturskola och Bergö Öråd rf. / 2019