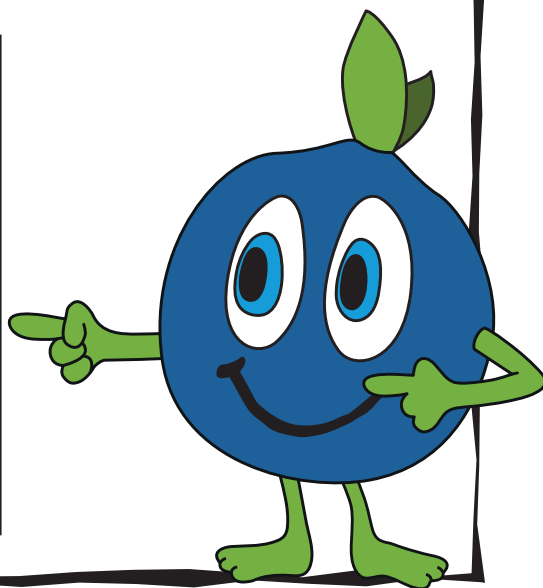
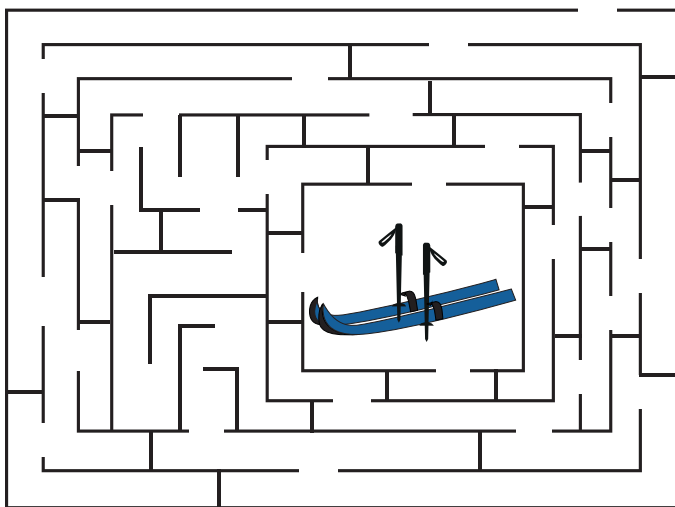




Bärras aktivitetsbok

- Hjälp Bärre hitta skidorna
- Bärrens längd- och alpintips
- Färglägg Bärre
- Rebus
- Gissa djuret
- Korsord

Hjälp Bärra hitta skidorna!



Bärras bästa alpintips!



Ploga

När man plogar så tänk på att böja lite på benen. Stå på båda fötterna i pjäxorna och få ihop skidorna fram och tryck ut hämlarna så skidorna får en form av en pizzaslice eller glasstrut.



Parallella skidor

När man vågar åka med lite mer fart åker man med skidorna bredvid varandra som två glasspinnar. När man svänger så kan man antingen göra en sladdande sväng eller en carvingsväng.



Snowboard

Tänk på att ha tyngden på det främre benet. Böj på benen och vrid överkroppen åt det håll du ska åka åt. Använd armarna och visa tydligt åt vilket håll du ska åt. Håll blicken långt bort och titta inte ner i snön.



Bärras åkband

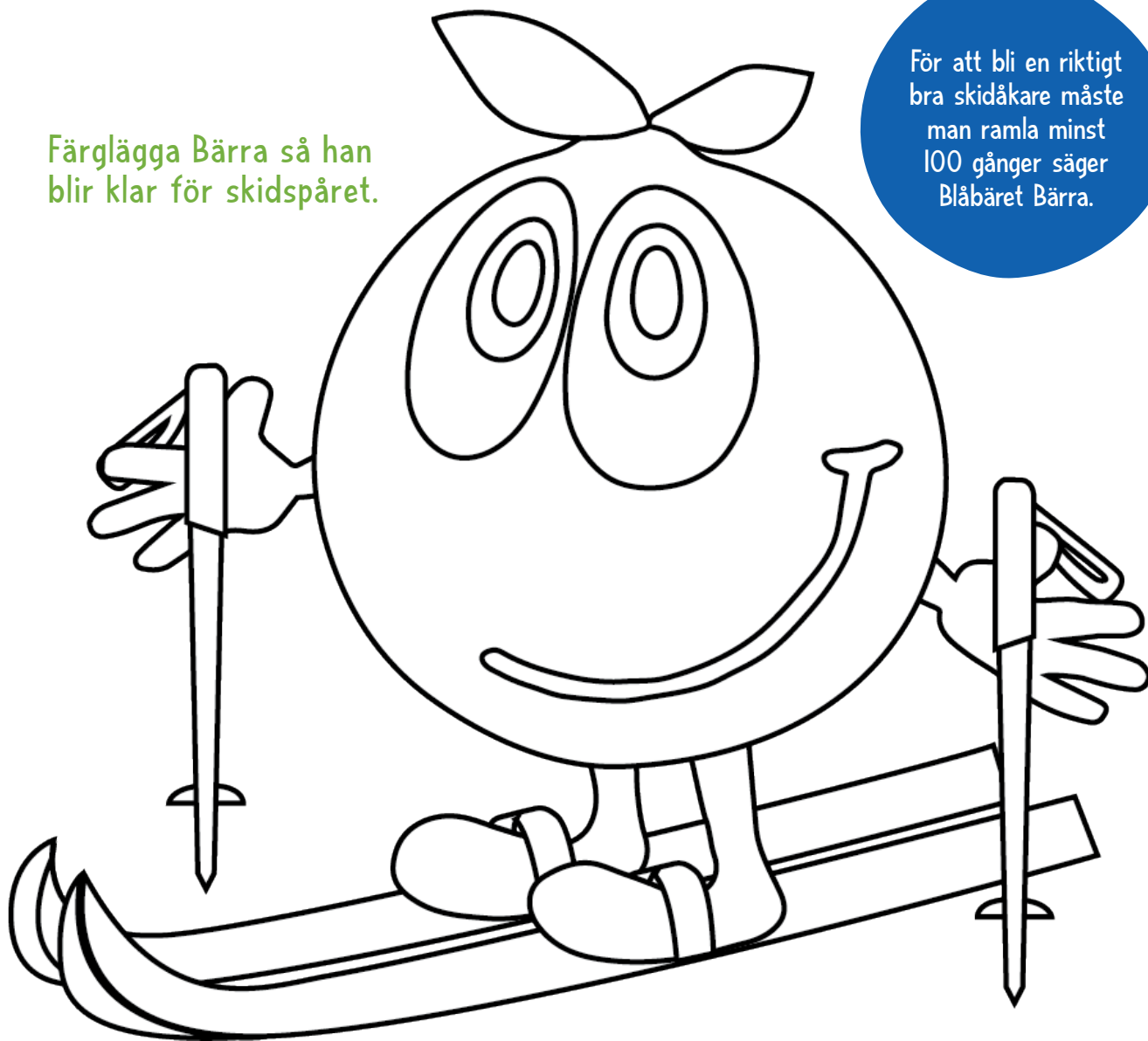
Innan du testar på att åka liften för första gången kan du testa Bärras åkband. Det är gratis för alla. Åkbandet gör det enklare att lära sig hitta balansen på skidorna när du åker uppför – perfekt innan första liftturen!



Åka lift

Skidorna i liftens färdriktning. Titta över axeln och vrida runt överkroppen, titta på liften på den sida som liften kommer, sätt knappen mellan benen/ under rumpnan eller håll i knappen.

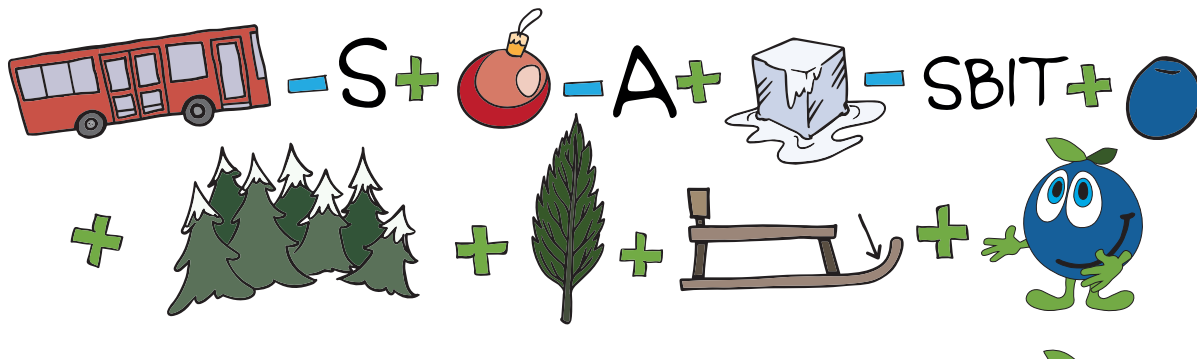
Färglägg Bärren så han
blir klar för skidspåret.



För att bli en riktigt
bra skidåkare måste
man ramla minst
100 gånger säger
Blåbäret Bärren.

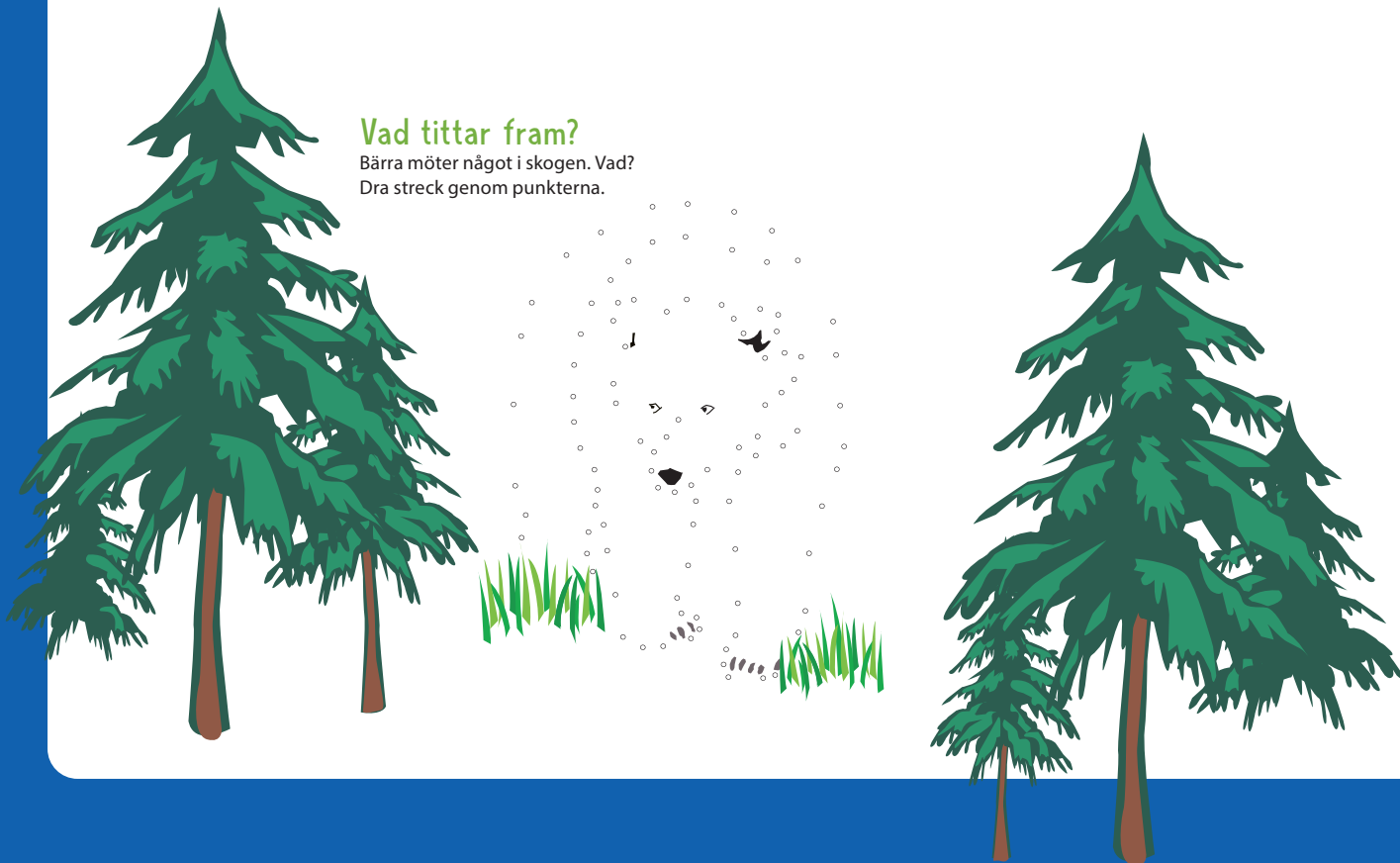
Hjälp Bärra lösa rebusen

Bärra har fått en klurig rebus av Gammelblåbäret. Han vill lösa den med har stött på problem! Kan du hjälpa honom?



Vad tittar fram?

Bärra möter något i skogen. Vad?
Dra streck genom punkterna.



Hitta djuren!

Hjälp Bärra att hitta sju djur som har gömt sig bland alla bokstäver.



Barnens Afterski

Du vet väl att vi kör afterski på fredagar kl. 16.00–17.00 på Varglyan!

A A S T F G V J
L Y L O E L A Å
E U J B J Ö R N
O D Ä E T U G L
P L R R I B C W
A I V G G G H T
R L W U E E Å X
D G V V R G O M

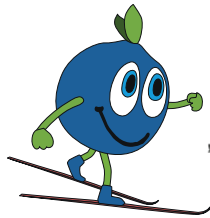
Har du testat Bärrespåren?

För de allra minsta längdåkarna som vill åka en kortare runda finns Bärrespår på anläggningen. Ett vid Rätjärn/Skogsbyn, ett vid Rödjursbyn och ett intill grillplatsen vid barnbacken. Här står självklart Bärra och ger instruktioner. Här ser du lite exempel på vad du kan lära dig.

Utan stavar



På ett ben



Köttbullen



Skate



Stakning





Gissa djuret!

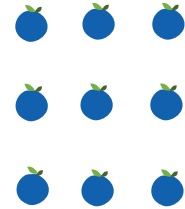
I snön kan man se deras spår, men vet du vilket djur som har gjort vilka spår?



Tänk utanför ramen!

Klurigt?

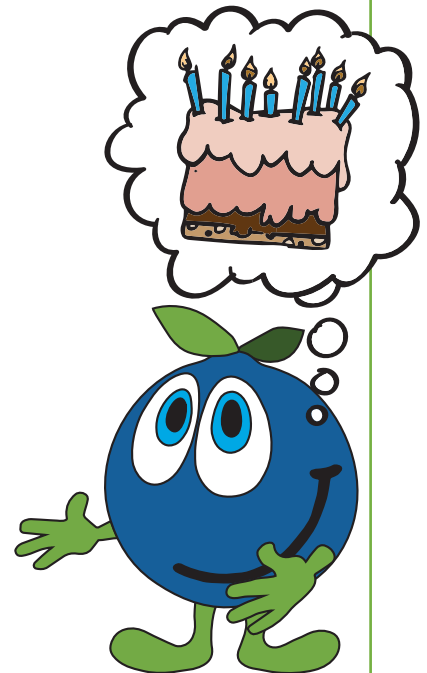
Dra fyra raka linjer utan att lyfta pennan så linjerna går genom varje blåbär.

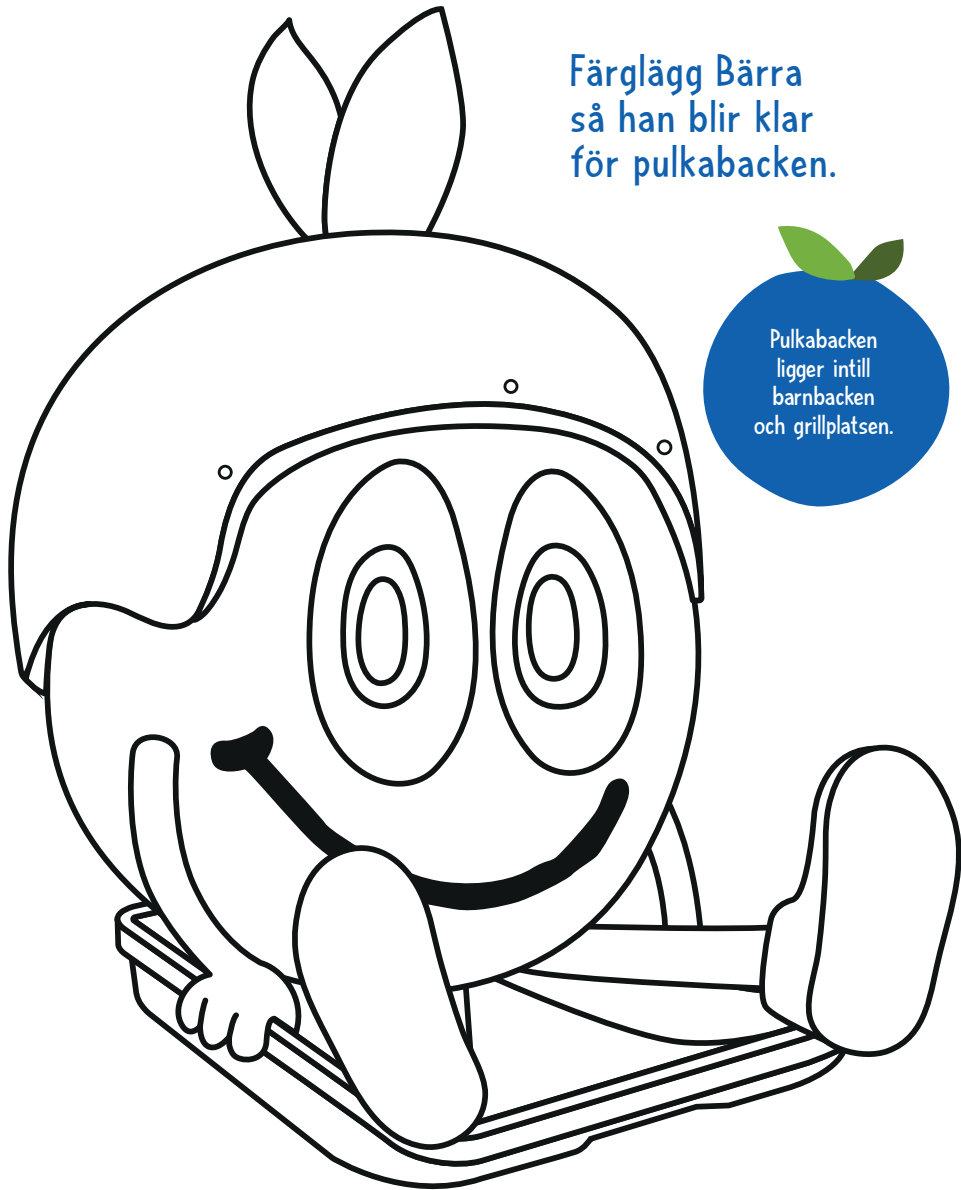


Bärras födelsedagskalas

Bärra fyller år och ska ha ett stort blåbärskalas med alla vänner. Du är också bjuden! Men innan kalaset kan börja behöver Bärra hjälp med sin födelsedagstårta. Hur tycker du att den ska se ut?

Du vet väl att Bärra har födelsedagskalas på tisdagar kl. 16.00 på Varglyan.

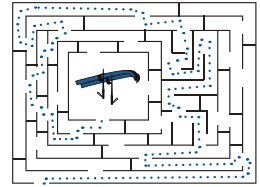




Färglägg Bärre
så han blir klar
för pulkabacken.

Pulkabacken
ligger intill
barnbacken
och grillplatsen.

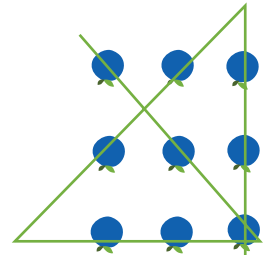
Här hittar du svaren!



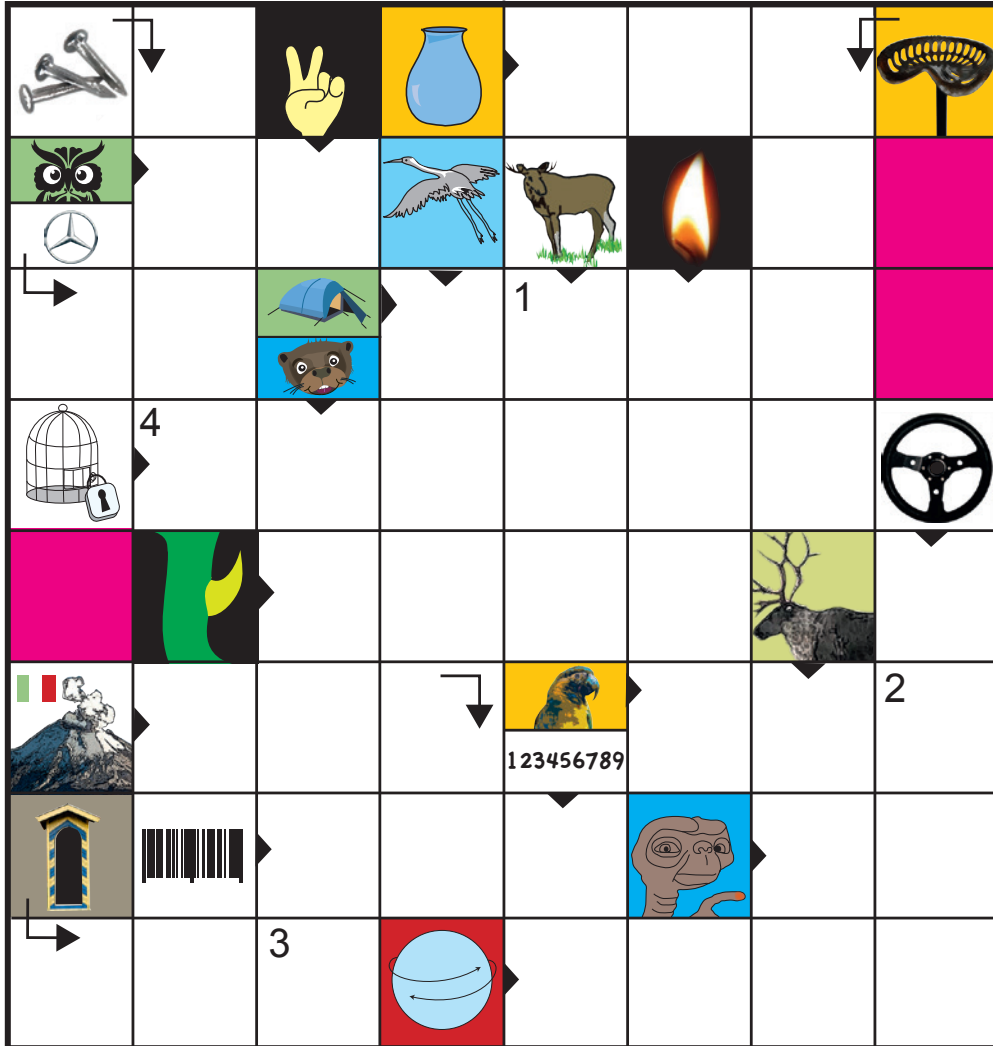
Rebusen:
Buskul i Blåbærskogen med Bärre



Gissa djuret:
Björn, varg, lodjur och järn



Orsa Grönklitt



4	1	3	3	2
---	---	---	---	---