

Knäkontroll : en väg till skadefri idrott PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: Anette von Porat.

Förebyggande övningar för att minska risken för knäskador

Knäkontroll – en väg till skadefri idrott passar för dig som vill läsa om förebyggande övningar för att minska risken för knäskador.

Knäskador är en alltför vanlig idrottsskada. En studie på fotbollsspelande flickor har dock visat att det går att reducera risken för främre korsbandsskada med hjälp av ett träningsprogram som kallas ”knäkontroll”. Materialet riktar sig till dig som vill veta mer om hur du kan jobba med förebyggande träning för knäet och inleds med en teoridel där du får lära dig hur knäet är uppbyggt samt hur det fungerar. Du får också svar på vilka som är de vanligaste knäskadorna och hur de behandlas. Häftets övningsdel består av programmets sex huvudövningar som exempelvis knäböj och utfallssteg. Dessa kompletteras med roliga övningar för bland annat balans och löpning.

Materialet är en omarbetning av den tidigare cd-romskivan med samma namn. I den nya versionen är grundövningarna desamma, men har också kompletterats med ytterligare övningar för exempelvis balans och löpning.

Appen Knäkontroll Appen Knäkontroll är kostnadsfri och är en samproduktion mellan SISU Idrottsböcker, Svenska Fotbollförbundet och Folksam.

Annan Information

Värmland Pride #pride2017 #värmlandspride #värmlandsidrottsförbund #regnbåge .

Inspiration från @skadefri.no #skårehk #skårehkf05 #knäkontroll #skadefri . Går ut helt respektlöst och pressar Hammarby hela vägen in till slutsignalen.

Vi utvecklar och producerar utbildningsmaterial inom idrott, träning, friskvård och .

Knäkontroll – en väg till skadefri idrott är häftet för dig som vill jobba med.

SKÅNEIDROTTE OCH SISU IDROTTSUTBILDARNA. INFORMATIONSKATALOG ...

utveckling skapar så många värden på vägen. Nyfikenhet och vilja ... får vara skadefri. Att eliminera . Genom att väva in knäkontroller i ordinarie träning.

Knäkontroll är en träningsmetod som är framtagen för att framförallt minska . Hon har även skrivit boken Knäkontroll - En väg till skadefri idrott, som SISU har.

13 feb 2013 . Nya träningshäftet Knäkontroll – en väg till skadefri idrott (SISU Idrottsböcker 2013) innehåller förutom träningsprogrammet även ett antal.

13 dec 2016 . Programmet Knäkontroll har en dokumenterad förebyggande effekt på .

Knäkontroll – en väg till skadefri idrott består av ett spiralbundet häfte.

10 aug 2013 . LÄNK: Igor Ardoris, pedagog och idrottslärare om motorik och inläring.

LÄNK: Igor .. Primär viktstabilitet - en ny väg för att förebygga övervikt och fetma . Stort intresse för gratisappen Knäkontroll .. Nya träningshäftet Knäkontroll – en väg till skadefri idrott (SISU Idrottsböcker 2013) innehåller förutom.

En väg till skadefri idrott. Innehåll: Idrott är den största anledningen till skador hos barn under 16 . innebandy som brinner för Knäkontroll. Varför: Visste du att...

Med denna video länk vill jag hylla eldsjälarna, våra idrottsledare . Starkare knämuskulatur

Knäkontroll – en väg till skadefri idrott är häftet för dig som vill jobba.

. Svitjods saga -eller spåren av generalplanen för vägen till vår uppkomst som makt . Unga vuxnas boende 1997-2007 · Knäkontroll : en väg till skadefri idrott.

. av 7 matcher. Det var 10 år sedan Frölunda tog sig hela vägen till final. Frölunda testas och tränar i Webcoach under hela året och är forntoppade och skadefria inför SHL-finalen .

Första artikeln handlar om -Oklara kunskapskrav i ämnet idrott och hälsa .. Knäkontroll Forsbacka IKH, 8/3 Knäkontroll Strömsbro IF F94/96.

30 maj 2016 . Nyckelord: Belastningsskador, knä, skador, idrott, skadeförekomst, .. 2013, Knäkontroll - en väg till skadefri idrott, 1 uppl., Halmstad: SISU.

Förebyggande övningar för att minska risken för knäskador Knäkontroll – en väg till skadefri idrott passar för dig som vill läsa om förebyggande övningar för att.

Då jag hade hört att iklinik skulle vara duktiga på idrottsskador tog jag kontakt . vidare med förebyggande och stärkande arbete genom knäkontroll osv. ... men en dag i oktober på väg till gym kunde jag inte ta ett steg utan att det var en plåga. .. Det har gått bra, jag har varit hyfsat skadefri, och sprungit två maraton om.

Omslagsbild för Knäkontroll. en väg till skadefri idrott . [träna 2 x 45 minuter i veckan] :

[vägen till hälsosam toppfysik i fyra steg: lågkolhydratkost, styrketräning.

11 jan 2017 . Här får du idag lite tips och råd på vägen. Kan jag träna om jag är förkyld? Om du tänker så här. ”kör du din bil om varningslamporna blinkar”?

. Johnson Urban, Ohlsson Liselotte, . : 9789186323615 · 918632361X · Knäkontroll : en väg

till skadefri idrott · 9789186323622 · 9186323628 · Starka fötter.

13 dec 2016 . Programmet Knäkontroll har en dokumenterad förebyggande effekt på .

Knäkontroll – en väg till skadefri idrott består av ett spiralbundet häfte.

Förebyggande övningar för att minska risken för knäskador Knäkontroll – en väg till skadefri idrott passar för dig som vill läsa om förebyggande övningar för att.

Ladda ner appen knäkontroll en väg till skadefri idrott, träning på egen hand, införes på ordinarie träning eller för din rehabträning. Förebyggande knäkontroll.

#Repost @erik.borjesson with @repostapp ··· Lästips för idrottsföräldrar och lag! ..

Knäkontroll – en väg till skadefri idrott är häftet för dig som vill jobba med.

3 apr 2014 . Innebandy är en skadedrabbad idrott precis som andra idrotter med tvära stopp och . I dag vet vi att det finns stöd för att neuromuskulär träning som exempelvis Knäkontroll och psykologiska interventioner, oftast . Skadefri inte bara tur . Vägen till finrummet Från amerikansk plathockey via svenska.

Knäkontroll - Förebygg skador och öka prestationen Veckans SIU-tips kommer från .

Knäkontroll – en väg mot skadefri idrott kan användas genom alla åldrar.

SISU Idrottsutbildarna är idrottens studieförbund. ... Den mentala träningen visar en väg till att prestera maximalt med lägre energiförlust. . den glädje som allsidig, individ- och åldersanpassad, utvecklande och skadefri idrott ger. . Knäkontroll är en praktiskt och teoretiskt utbildning där du lär mer om enkla övningar för att.

FaktaSidantal: 81Bokform: Häfte,DVD medföljerOrd.pris: 175.00 krPris 20 st el. fler: 150.00 krFörebyggande övningar för att minska risken för.

24 feb 2016 . CD-n Knäkontroll förebygg skador – prestera bättre beställes av SISU .

<http://www.ostrc.no/no/Skadefri-Test/> . Fotboll visar barn vägen till hälsa . Inom damfotboll liksom i många andra idrotter är fotledsstukning en mycket.

(”Idrotten vill” – en sammanfattning av idrottsrörelsens idéprogram 2009) .. Närmaste vägen hem, ... skadefria, höja prestationen och förbereda spelaren för hårdare fysisk . Knäkontroll har tagits fram i ett projektsamarbete mellan SISU.

Knäkontroll. en väg till skadefri idrott. av Anette von Porat (Kombinerat material) 2013, Svenska, För vuxna. Ämne: Träning, Knän,.

10 aug 2016 . Man kan inte stressa fram resultat på laglig väg utan de tar tid och det gör det av en . Jag hade nyligen en kvinnlig klient på Idrottsskadecenter som . Man såg direkt att hon fick en helt annan knäkontroll och ett flyt i rörelsen hon saknat. .. Dagens visdomsord · Håll dig skadefri på gymmet · Idrottsmedicin.

Alfons Fallqvist • Personlig Tränare • Sport- & Idrottsmassör • Kostrådgivare • Sport .. som till vardags spelar i @kopinghockeyclub, sin väg mot utveckling! . Första passet bestod av prehabiliterinsträning med fokus fot- och knäkontroll för att . Den viktigaste faktorn till att bli framgångsrik inom din träning är att vara skadefri!

Tennis: en av världens största idrotter . .. 11.14 Frisk och skadefri – en nyckel till framgång . .. läggs stort fokus på axelstabilitet, knäkontroll och bålstabilitet. Nationellt behöver vi ta fram en norm för .. vägen till att bli professionella spelare.

Skadefri träning- barn & ungdom#proathletesverige #hatlex#arbforsmassage#3dfunktion ..

Nya broschyrer med PRO Athletes kursutbud är på väg Välkomna att besöka . PRO Athlete kör Utbildning tillsammans med Patric stålbark på idrottslärardagen. . Knäkontroll där knä påverkas av kraften som kommer uppifrån.

30 nov 2012 . Sara som skapat facebookgruppen Vägen till toppform har som .. När man sysslar med en idrott eller sport jobbar man dock i fler plan än . att rekommendera, även för att hålla sig frisk och skadefri i vardagen. . När man kör sidoutfall jobbar man även med rörlighet i höft/ljumske och stabilitet/knäkontroll.

Knäkontroll- Förebygg skador, prestera bättre. 21 aug, 11:28 0 kommentarer. Knäskador är en alltför vanlig idrottsskada. . minskar risken för allvarliga knäskador och syftet är att utveckla ett rörelsemönster som ökar chansen att förbli skadefri.

Idrottsskador kan delas upp i två grupper: akuta skador och överbelastningsskador. Akuta skador ... Von Porat, A. (2013) Knäkontroll – en väg till skadefri idrott.

20 jan 2016 . Boken "Knäkontroll – en väg till skadefri idrott" släpptes 2013 och . Oavsett idrott går det att reducera antalet korsbandsskador i framtiden.

Joakim Nilsson var på väg mot toppform Joakim Nilsson var på väg mot toppformen - då gick korsbandet av: -Det kom från ingenstans- □Joakim Nilsson kände.

30 sep 2014 . SISU Idrottsutbildarna är idrottens studieförbund. Vi arbetar med ... och skadefri idrott ger. ... Knäkontroll är en praktiskt och teoretiskt utbildning där du lär . Den mentala träningen visar en väg till att prestera maximalt med.

Jämför priser på Knäkontroll : en väg till skadefri idrott, läs recensioner om Böcker. Använd vår tjänst för att göra det bästa köpet av Knäkontroll : en väg till.

-Alla lagdelar måste funka om vi ska hela vägen till pallen och nyckelspelare . -En skadefri Linnea Torstenson i storform kan vara skillnaden mellan medalj ... Ett tråkigt, men också ett viktigt ämne inom idrotten är dessa korsbandsskador. .. -Fotbollen har jobbat kontinuerligt med att utbilda tränare i projekt "Knäkontroll".

22 jun 2016 . Här är mina 4 tips för att hålla dig skadefri i sommar. . både genom mitt yrke på en träningsanläggning men också genom att gått på en idrottsskola så är det att motivationsdippar .. Kanske är det någon av följande punkter som står i din väg: . Superbra att inleda passen med för att få lite mer knäkontroll.

Idrottens bokklubb. p. 1 / 14. Embed or link this publication. Description. Medlemstidning nr 5 2013. Popular Pages. p. 1. i d r o t t – t r ä n i n g – f r i s k v å r d – h ä.

Pris: 155 kr. spiral, 2013. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp boken Knäkontroll : en väg till skadefri idrott av Anette von Porat (ISBN 9789186323615) hos.

13 feb 2013 . Skadeförebyggande knäkontroll i nytt träningshäfte . Nu finns Knäkontroll – en väg till skadefri idrott (SISU Idrottsböcker 2013) som ett nytt.

Idrotten. Träningslära. "Läran om träning". Kunskapen om hur lämplig träning ska bedrivas kommer både från aktiva .. Idrottare i detta stadiet är idrottare med erkända begåvning som valt en elit väg ... Utveckla ett rörelsemönster som ökar spelarens chanser att bli skadefria. ..

Bibehåll en god knäkontroll med lätt böjt knä.

Knäkontroll en väg till skadefri idrott. 2015-11-20 10:01. Minska risken för allvarliga knäskador med appen Knäkontroll. Ett enkelt träningsprogram på 15 minuter.

12 nov 2014 . Skulle Klintsten varit skadefri kunde han konkurrera om första platsen, . Målvaktsträning utan knäkontroll, inte hållbart! . Efter gårdagens utbildning fick jag bekräftat att det jag redan gör under mina utbildningar är rätt väg att gå. . måste vara stark för att kunna utöva en specifik idrott och förebygga skador.

Syfte Ge SKS ungdomsledare en översiktlig kunskap om idrottsskador och omhändertagande av dessa . Kontrollera fri luftväg. . 16 Barnidrott Knäkontroll Ett antal övningar framtaget för att förebygga korsbandsskador hos .. Hur skall flickor respektive damer träna för att få bästa fysiska status och samtidigt vara skadefria?

Knäkontroll : en väg till skadefri idrott / Anette von Porat ; [foton: Ryno Quantz] . Träningen som ger spelarna knäkontroll / [Artikel] Jenny Isberg, Ibro Ribic, Sofia.

6 Oct 2014 . Knäskador är en av de vanligaste skadorna hos kvinnliga fotbollsspelare. En ny studie som gjorts på uppdrag av Folksam och Svenska.

Förebyggande övningar för att minska risken för knäskador Knäkontroll – en väg till skadefri idrott passar för dig som vill läsa om förebyggande övningar för att.

23 aug 2013 . Få idrottsmedicinare möter stora behov 30 .. Att vara skadefri . bollsförbundet satsat på Knäkontroll och ... Vore det en väg.

Knäkontroll (2013). Omslagsbild för Knäkontroll. en väg till skadefri idrott . Så blir du

världens bästa coach för barn- och ungdomsidrott (2013). Omslagsbild för.

Inbunden. Tukan Förlag, 2015-12-17. ISBN 9789176174548. Knäkontroll : en väg till skadefri idrott · Anette von Porat Spiral. SISU Idrottsböcker, 2013-03

. skador i samband med idrottande är ofta nyckeln för en snabb återgång till idrott igen. ..

Gäller nu bara att vi har fokus hela vägen fram till mål! . ska styrkan tillbaka igen #skadefri #rehab #sthlmkirehab #minresaräknas .. Vanligtvis är de svagare och har sämre knäkontroll i skjutbenet jämfört med stödjebenet.

Inbunden. Tukan Förlag, 2015-12-17. ISBN 9789176174548. Knäkontroll : en väg till skadefri idrott · Anette von Porat Spiral. SISU Idrottsböcker, 2013-03

att vår barn-och ungdomsidrott i föreningen ska anpassas till barn-och .. vägen till nästa bro, vid Sporthallen. ... annat knäkontroll för att hålla oss skadefria.

. Friluftssport och äventyrsidrott : utmaningar för lärare, ledare och miljö i en . Skandinavien Historia, Volume 10 · Knäkontroll : en väg till skadefri idrott.

Mer information om böckerna kan ni hitta på <http://www.sisuidrottsbocker.se/> . från lek till elitidrott(Bok, DVD, WEB); Knäkontroll – en väg till skadefri idrott , häfte.

27 okt 2016 . All tid för att hålla sig skadefri. All knäkontroll/förebyggande träning. . det enda dem har offensiv väg är 2 spelare som de slår långa bollar på som ... att träna och jag vet att det gör mig både starkare och bättre på min idrott.

Alfons Fallqvist • Personlig Tränare • Sport- & Idrottsmassör • Kostrådgivare • Sport Performance Center Återförsäljare av APM Power Equipment Website:.

10 nov 2010 . På svensk mark är det Centrum för idrottsforskning och. Vetenskapsrådet .. vi skall leda till skadefria seglare som når framgångar .. löpskolning, knäkontroll, bålstabilitet, styrka och .. hon känner att knäskålen är på väg ur,.

Världens skönaste tjejer som fattat att det viktigaste med all idrott är att ha kul . Inspiration från @skadefri.no #skårehk #skårehkf05 #knäkontroll #skadefri.

N(p) Moldavien N(p) Monte N(p) Moldavien N(p) Montenegro N(p) Polen N(p) Rumänien N(p) Ryssland N(p) Serbien N(p) Slovakien N(p) Slovenien.

21 sep 2014 . Slutsats: Träning med PPP kunde inte påverka knäkontroll mätt med peak knee valgus angle i denna studie. ... Inom ett flertal idrotter där korta sprinter, hopp och snabba ... De nio testpersonerna var samtliga skadefria och deltog fullt ut i sin innebandyträning vid det ... Besöksadress: Kristian IV:s väg 3.

Alfons Fallqvist • Personlig Tränare • Sport- & Idrottsmassör • Kostrådgivare • Sport .. som till vardags spelar i @kopinghockeyclub, sin väg mot utveckling! . Första passet bestod av prehabiliterinsträning med fokus fot- och knäkontroll för att . Den viktigaste faktorn till att bli framgångsrik inom din träning är att vara skadefri!

TITEL: Knäkontroll - en väg till skadefri idrott. UTGIVEN: 2013, Häfte + DVD. DIN IDROTTSBOKHANDEL PÅ NÄTET www.sisuidrottsbocker.se. Välkommen på.

Efter straffdramatik stod Spårvägen . ska få leva ut er fotbollspassion skadefria, . i projektet Knäkontroll, för att forska om och förebygga .. är idrott eller arbete.

Gotlands Idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna,. Box 1030, 621 21 Visby. . SISU Idrottsböckers nya häfte ”Knäkontroll - en väg till skadefri idrott” samt appen.

#idrottsmedicin #sportsmedicine #sportsinjury #skador #skadeförebyggande .. Lånat från @lauraopstedal på #twitter Generellt för knäkontroll, oavsett tidigare . men utan att skapa en kraftfull rörelsekedja från foten hela vägen upp i höften. ... #speed #agility #snabbhet #skadefri #skadeförebyggande #injuryprevention.

På denna sida finns dokument och länkar till övningar för knäkontroll och . Dessa övningar syftar till att stärka upp känsliga delar i en idrottares kropp och.

Alla idrotter har olika krav, faktorer och nivåer och i s-cup hittar du curlingens krav. 2. . Utvecklingstrappan beskriver spelarens väg från junior till högpresterande .. Bål och knäkontroll är grundläggande för en stabil och skadefri curlare.

7 dec 2015 . Ladda ner Knäkontroll : en väg till skadefri idrott – Anette von Porat ipad, android Förebyggande övningar för att minska risken för.

#idrott #sports #idrottsmedicin #sportsmedicine #sportsinjury #idrottskador #acl #acltear ...

Gäller nu bara att vi har fokus hela vägen fram till mål! . ska styrkan tillbaka igen #skadefri #rehab #sthlmkircorehab #minresaräknas .. Vanligtvis är de svagare och har sämre knäkontroll i skjutbenet jämfört med stödjebenet.

resultera i 450 timmar (om man är frisk och skadefri). Innan det är . idrotter, just för att de springer på ojämnt underlag), orientering, cykel, löpning .. Knäkontroll finns . Svenska Skidförbundets Blågula Vägen (ungdomsträning ålder 13-16 sid.

8 nov 2016 . INNEHÅLL. Upplandsidrotten utbildar och utvecklar idrotten . . . Knäkontroll – en väg till skadefri idrott är häftet för dig som vill jobba med.

Knäkontroll - en väg till skadefri idrott. Basträning för barn. Världens bästa coach 2 ex.

Åldersanpassad idrott för barn och ungdom. Jag - en lagidrottare. Idrotten.

Appen "Knäkontroll" finns gratis till smartphones.

<http://www.sisuidrottsbocker.se/Knakontroll--en-vag-till-skadefri-idrott-1316.aspx> . medans vissa skjuter upp den sakta och kontrollerat, även på vägen nu, med lättare vikter.

S V E N S K I D R O T T S F O R S K N I N G 4 - 2 0 0 5 . yrkeskategorier och elitidrotter kan. Förändring mot ökad knäkontroll .. vilket en skadefri spelare kan represen- tera, som ett ... utvärderar är en rimlig väg att gå för idrotten. Många.

11 jun 2015 . Wedemo naprapat & idrottsskadeklinik. För: Wikegård . balans så att ni blir snabba och skadefria på isen. Ni kommer få .. och känn att du spänner hela vägen upp till skuldran . Knäkontroll och neutral rygg är viktigt genom.

28 aug 2017 . #sportsinjury #idrottsskador #acl #knäskador #sportsmedicine #idrottsmedicin . #hälsa #idrottsskador #knäskada #knäskador #knäkontroll.

22 aug 2016 . Knäkontroll – en väg till skadefri idrott är häftet för dig som vill jobba med förebyggande träning av knät. Förutom information om hur knät är.

19 feb 2011 . 15 minuter till skadefria fotbollsknän . Sedan tränaren Anders Dickman införde träningsprogrammet knäkontroll har Enebybergs IF:s flicklag födda .. utan också korta vägen tillbaka för de som har oturen att drabbas, säger han. . CD:n med program och rörliga bilder finns att köpa hos SISU Idrottsböcker.

Knäkontroll – en väg till skadefri idrott riktar sig till dig som vill veta mer om hur du kan jobba med förebyggande träning för knäet och inleds med en teoridel där.

Led in dessa förtappade själar på den rätta vägen! .. g-till-skadefri-idrott-1316.aspx#. .. Också från Knäkontroll och liknande övningar.

21 sep 2016 . Det är då man inser hur viktig idrotten och vännerna där är för våra barn, . För Norah är det än så länge relativt skadefritt om vi bortser från . att lära tjejerna knäkontroll som även omnämns i artikeln – och som jag skrivit om tidigare. . tar till och från skolan dagligen de 5 minuter det tar enkel väg (busskort).

HANDBOLL. KNÄKONTROLL FÖREBYGG SKADOR - PRESTERA BÄTTRE . barn- och ungdomsidrotten. Vår förhoppning är . rörelsemönster som ökar spelarnas chanser att förbli skadefria. Spelarna . vägen upp ur knäböjen. Stegra med.

28 okt 2014 . Roald har gett ut flera böcker om hur idrottsskador kan förebyggas och är just nu aktuell . Illustration ur ”Knäkontroll – en väg till skadefri idrott”.

våga gå vår egen väg för att nå dit IF Leikin en gång ... skadefri. Bålstabilitet, rörlighet, knäkontroll och styrketräning är viktiga bitar i träningsinnehållet för att.

Förebyggande övningar för att minska risken för knäskador Knäkontroll - en väg till skadefri idrott passar för dig som vill läsa om förebyggande övningar för att.

Knäkontroll är ett skadeförebyggande träningsprogram mot knäskador. . I häftet ”Knäkontroll – en väg till skadefri idrott” från SISU Idrottsböcker finns all.

7 jun 2011 . Sen beror det på vilken idrott man håller på med självklart. . mobilitet i vader/höft/axlar samt dålig knäkontroll skulle innebära ökad risk för .. kunskap på vägen och blir till tveksamma koncept och sanningar. .. Hade man istället valt >14 och skadefri som utfall så hade resultaten blivit precis de motsatta.

11 okt 2014 . Stockholm Första dagen på idrottsmedicin utbildningen är klar och jag är nu . med och skapat en app om just knäkontroll som utgår från en stor studie som . medlem ingår 1 analys/termin) får du guidning om du är på rätt väg och I'm a . huvudfokus, att ge dig redskap för en friskare och skadefri vardag.

28 feb 2013 . Då försvinner ju såklart latmasken sin väg snabbt som ögat så nu är jag på banan igen. ... Jag har varit medlem i Idrottens bokklubb i många år och fyra fem gånger per år .

Ryggträning, knäkontroll och fotträning. . som träningsdagarna och det tror jag är en av anledningarna till att jag håller mig skadefri.

historiens underbara värld fascinerande fakta om romariket rymdresor idrott och mod. PLUSBOK . 9789186323615. knäkontroll en väg till skadefri idrott.

Motions- och idrottsskador och deras rehabilitering / Jon Karlsson . . Porat, Anette von, 1955- (författare); Knäkontroll : en väg till skadefri idrott / Anette von.

27 jun 2017 . Komplexa rörelsereaktioner förekommer i idrottsgrenar som ... Knäkontroll – en väg till skadefri idrott består av ett spiralbundet häfte och en.

Baravägen 3, Lund . Bakgrund: Fotboll är en av världens största idrotter och i Sverige står ... knäkontroll, balans, benstyrka och landningsteknik (8). ... skadeområde, GR= hela gruppen, SF= skadefri grupp, Hö= höger, Vä = vänster).

Efter självmordet : vägen vidare. Kari Dyregrov . Jobbet är ditt : vägen till en l. . Vägen tillbaka : må bra, prester. Helena .. Knäkontroll : en väg till skadef.

Svårigheten är att paddla så fort som möjligt utan att ligga i vägen för sina . i små forsar kan man ha mycket skoj och det är en mycket säker och skadefri idrott.

