

# HIIHTOKOULUN OHJELMA KEVÄT 2012

## RYHMÄ 1.

- 9.1. Hiihto/ V tasapainoilua ja liukuharjoituksia ja leikit
- 16.1. Hiihto / P, nousu- ja laskutekniikkaa ja leikit ( pitoa suksiin)
- 23.1. Hiihto / P, vuorohiihto, leikkejä ja viestejä ( pitoa suksiin)
- 30.1. Hiihto/ P, taito ja tempurata perinteiseen hiihtoon. Pelit, leikit
- 6.2. Hiihto / V , tasapainoilua ja liukua yhdellä suksella. Pelit ja leikit
- 13.2. Hiihto / V / leikit sekä lopuksi pulkka- ja liukurimäki/ **Omat laskuvälineet**
- 20.2. Hiihto/ V, taito- ja tempurata vapaaseen tyyliin. Pelit ja leikit
- 27.2. Hiihto / P, kerrataan perinteisen hiihdon juttuja. Leikkejä + pelejä
- 5.3. HIIHTOLOMA / TERVETULOA KUUTAMOHIHDOLLE KE 7.3.
- 12.3. Hankifutista, ei tarvita suksia, lämmintä vaatetta ylle.
- 19.3. Hiihto / V / Lasten lempileikit ja pelit.
- 26.3. Hiihto / V Viestejä hassutellen etu- ja takaperin ☺
- 2.4. HIIHTOKOULUN PÄÄTÖS, ilmoitamme tarkemman ohjelman lähempänä.

Muista ottaa hiihtokouluun sään mukainen vaatetus, sekä varusteet, joita tarvitaan sinä iltana. **MERKKAÄ OMALLA NIMELLÄ VARUSTEET!!!**

Pakkasraja hiihtämiseen on -15 astetta, hiihtokoulu pidetään silloin sisätiloissa.

Ohjaajina: Kaisa Määttä p. 044-9171151, Jenni Määttä, Johanna Malinen ja Maria Turunen

## HIIHTOKOULUN OHJELMA KEVÄT 2012 RYHMÄ 2.

- 9.1. Hiihto/ V tasapainoa ja liukua, sauvoitta hiihtoa. Peli
- 16.1. Hiihto / P , 1 -potkuinen tasatyöntö ja tasatyöntö. Pelit
- 23.1. Hiihto / P Vuorohiihto ja mäennousu, pelit
- 30.1. Hiihto/ P, laskutekniikkaa ja taito- ja temppurata perinteisellä.
- 6.2. Hiihto / V, Kuokkaa ja liukua sukseen, peli
- 13.2. Hiihto/ V, " Mogrenin" harjoittelua, pelit.
- 202. Hiihto/ V, "Wassun" vuoro ja vauhti kiihtyy, pelit
- 27.2. Hiihto / P, kerrataan perinteisen tyyliä. Pelit
- 5.3. HIIHTOLOMA / TERVETULOJA KUUTAMOHIIDOLLE KE 7.3.
- 12.3. Hankifutista, ei tarvita suksia, lämmintä vaatetta ylle.
- 19.3. Hiihto / V/ Leikkimielinen sprintti ja tekniikka kilpailu / kaikille palkinnot ☺
- 26.3. Hiihto / V / Viestejä ja lasten toivomat pelit.
- 2.4. HIIHTOKOULUN PÄÄTÖS, ilmoitamme tarkemman ohjelman lähempänä.

Muista ottaa hiihtokouluun sään mukainen vaatetus, sekä varusteet, joita tarvitaan sinä iltana. **MERKKAÄ OMALLA NIMELLÄ VARUSTEET!!!**

Pakkasraja hiihtämiseen on -15 astetta, hiihtokoulu pidetään silloin sisätiloissa.

Ohjaajina Jessika Pikkarainen puh.040-9105987, Elmeri Karjalainen puh.040-5576418,

## HIIHTOKOULUN OHJELMA KEVÄT 2012 RYHMÄ 3.

- 9.1. Hiihto/ V, sauvoitta luistelua ja nousu tekniikkaa
- 16.1. Hiihto/ V Wasberin tekniikka sekä alku+ loppuverkat
- 23.1. Hiihto/ V Mogrenin harjoittelu sekä peli + verryttelyt
- 30.1. Hiihto/ P Tasatyöntö ja 1 -potkuinen tasatyöntö ja pelit
- 6.2. Hiihto/ P Vuorohiihto ja peli
- 13.2. Hiihto/ V, sauvoitta luistelu ja kuokkaa ylämäkeen + verryttelyt
- 20.2. Hiihto/ P perinteisen nousu ja laskut + kertaus tekniikasta.
- 27.2. Hiihto/ V vapaan tekniikoiden kertaus + verryttelyt+ pelit
- 5.3. HIIHTOLOMA / TERVETULOJA KUUTAMOHIHDOLLE KE 7.3.
- 12.3. Hankifutis / ei suksia / Lämmintä vaatetta päälle.
- 19.3. Hiihto V/ Leikkimielinen sprintti ja tekniikka kilpailu / kaikille palkinnot ☺
- 26.3. Hiihto V / Hiihtolenkki Harakkasaareen.
- 2.4. HIIHTOKOULUN PÄÄTÖS, ilmoitamme tarkemman ohjelman lähempänä.

Muista ottaa hiihtokouluun sään mukainen vaatetus, sekä varusteet, joita tarvitaan sinä iltana. **MERKKA A OMALLA NIMELLÄ VARUSTEET!!!**

Pakkasraja hiihtämiseen on -15 astetta, hiihtokoulu pidetään silloin sisätiloissa.

Ohjaajana: Niina Kähkönen p.040-5818965 sekä Kuhmo-Ski:n valmentajat vuorollaan.