



HIHTOKOULUOHJELMA KEVÄT 2024



- 8.1. Hiihto V Sääntöjen kertaus, mäen nousu ja lasku
- 15.1. Hiihto V Kuokan tekniikka, mäkiharjoitukset jatkuvat
- 22.1. Hiihto V Wassun tekniikka, yhdellä suksella liuku
- 29.1. Hiihto V Mogrenin tekniikka, tasapainoharjoituksia
- 5.2. Hiihto P Vuorohiihto tekniikka / **Pittoa suksiin**
- 12.2. Hiihto P 1 -potkuinen tasatyöntö ja tasatyöntö / **Pittoa suksiin**
- 19.2. Hiihto V Sauvoitta hiihto, temppurata
- 26.2. Hiihto V Skicross-rata, vapaan tekniikoiden kertausta
- 4.3. HIIHTOLOMA, ei hiihtokoulua
- 11.3. Hiihto V Sprinttiharjoituksia
- 18.3. Hiihto P Perinteisen tekniikoiden kertaus, pelejä ja leikkejä / **Pittoa suksiin**
- 25.3. Hiihto V Hiihtoretki lähialueen laduilla
- 8.4. Hiihto V Leikkimielinen hiihtokilpailu, makkaranpaistoa ja mehua.

V = vapaa tyyli

P = perinteinen tyyli

Tulethan hiihtokouluun terveenä, jotta jaksat treenata ryhmän mukana.

Hiihtokoulu ohjelmaa mukautetaan ryhmissä lasten taitotasojen mukaan.

Tärkeää muistaa: säänmukainen vaatetus ja välineiden nimeäminen!

Hiihtokoulun pakkasraja on -15 astetta. Pakkasen takia peruttavista harjoituksista ilmoitetaan n. klo 16 vanhempien Whatsapp-ryhmässä.

Lisätietoja: Tuula Seilonen p. 040 7527862