



Hiihtokoulun ohjelma syyskausi 2024

Tervetuloa hiihtokouluun!

Hiihtokoulu on torstaisin klo:18.15–19.15. Anjalan kentällä ja pururadalla.

Hiihtokoulun ohjaajat ottavat ilmoittautumisia vastaan aina klo:18.00 alkaen Anjalan kentän huoltorakennuksella/ makkarakopilla ennen hiihtokoulun alkua. Ilmoittautumisen yhteydessä jokainen saa heijastinliivin, sekä sulanmaan aikaan otsalampun hiihtokoulun ajaksi lainaksi (omat lamput ja liivit omat myös sallittuja).

Hiihtokoulu aloitetaan usein koko ryhmän yhteisellä lämmittelypelillä, jonka jälkeen hiihtokoululaiset jaetaan kahteen ryhmään. Ryhmien harjoitteissa on sama teema, mutta harjoitteet on suunniteltu ikätaso huomioiden.

PVM	Laji	Teema
31.10	Pelit/ leikit + lamppulenkki sauvojen kanssa	Tutustumista hiihtokoulukavereihin ja harjoitusmaastoihin, yhteiset hiihtokoulun pelisäännöt
7.11	Loikkia ja juoksupyrähdyksiä + pelit	Nopeus ja kimmoisuus
14.11	Sauvalenkki pururadalla + pelit	Tekniikka + rinneharjoitus eri tyyleillä
21.11	Lamppulenkki metsäpoluilla sauvojen kanssa + pelit	Peruskestävyys ja tasapaino
28.11	Hiihto (vapaa) + pelit	Totuttelua suksille, tasapaino/sauvoitta hiihto- ja mäenlaskuharjoitukset
5.12	Hiihto (vapaa) + pelit	Tekniikkaharjoitus (tasamaatekniikat) ja viestihiihtotreeni
12.12	Hiihto (perinteinen) + pelit	Tekniikkaharjoitus (vuorohiihto)
19.12	Jouluhiihtokoulu (hiihtotapa vapaavalintainen)	Jouluiset pelit ja yhteislenkki + mehua ja piparia