



Hiihtokoulun ohjelma kevätkausi 2025

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.

Harjoitukset sovelletaan kelien mukaan.

PVM	Tyyli	Teema
9.1	Perinteinen	Tasatyöntö / vuorohiihdon kertaus + treeni maastossa/pelit
16.1	Perinteinen	Yksipotkuinen / tasatyönnön kertaus + treeni maastossa/ pelit
23.1	Vapaa	Wassberg -tekniikka + treeni maastossa/ pelit
30.1	Vapaa	Kuokka- tekniikka + treeni maastossa/ pelit
6.2	Perinteinen	Mahd.tekniikoiden kuvaus+ treeni maastossa/ pelit
13.2	Perinteinen	Pelit kentällä + yhteislenkki
20.2	Vapaa	Mahd. tekniikoiden kuvaus + treeni maastossa/ pelit
27.2	TALVILOMAVIKKO	ei hiihtokoulua
6.3	Vapaa	Pelit + treeni maastossa
13.3	Perinteinen	Pelit + treeni maastossa
20.3	Vapaa	Pelit + treeni maastossa
27.3	Tyyli omavalintainen	Pelit + keväthiihtoa