



HIIHTOKOULUN OHJELMA KEVÄT 2018



8.1. Hiihto V Kuokkaa + sauvoitta hiihtoa taitotason mukaan. Leikit ja pelit.

15.1. Hiihto V Mogrenin tekniikkaa taitotason mukaan. Leikit ja pelit.

22.1. Hiihto V "Wassu" -tekniikka harjoitukset, pelit. **VANHEMMAT MUKANA!**

29.1. Hiihto P Vuorohiihto tekniikkaa ja mäennousu, Pelit **Pittoa suksiin.**

5.2. Hiihto P 1 -potkuinen tasatyöntö ja tasatyöntö. Pelit **Pittoa suksiin**

12.2. Hiihto P Laskutekniikkaa ja taito- ja tempurata perinteisellä. **Pittoa suksiin**

19.2. Hiihto V Ski -cross rata. Pelit ja leikit suksilla.

26.2. Hiihto V Leikkimieleiset parisprintti harjoitus ja kilpailu.

HUOM! Hopeasompa kilpailujen valmisteluilta, hiihtokoululaisten vanhemmat mukaan avustamaan järjestelyissä :)

6.3. HIIHTOLOMA

12.3. Hiihto P Kerrataan perinteisen tekniikkaa. Pelit ja leikit

19.3. Hiihto V Leikkimielinen sprintti ja tekniikka kilpailu / harjoitus

26.3. Hiihto V Hiihtoretki, hiihtokoulun päätös. **VANHEMMAT MUKANA!**

- Makkaranpaistoa ja lämmintä mehua. (säävaraus)

*Jokaisessa ryhmässä edetään ryhmäläisten taitotason mukaan.

*Muista pukeutuminen hiihtokouluun sään mukaan, sekä huolehdi varusteet, joita tarvitaan hiihtokoulu iltana. **MERKKA O MALLA NIMELLÄ VARUSTEET!!!**

*Hiihtokoulun pakkasraja hiihdolle on -15 astetta, jos pakkasraja ylittyy siitä, niin silloin perutaan koko illan ohjelma. Katso tiedote silloinkin klo 16.30 mennessä www.kuhmo-ski.fi tai www.facebook.com/kuhmo-ski