



HIIHTOKOULU OHJELMA SYKSY 2019



26.8. Ilmoittautuminen, tutustumispelit.

2.9. Alkulämmittely, tutustumispelit, loikkaharj. RYHMIEN PELISÄÄNNÖT!

9.9. Motoriikkarata kentällä (heitot+hypyt+nopeus), pelit

16.9. Sauvakävely ja keppijumppaa, pelit. **OMAT SAUVAT+ AIKUINEN MUKAAN HIIHTOKOULUUN :)**

23.9. Maastossa juoksu ja hyppy- ja loikkaharjoitus, pelit maastossa.

30.9. Voimajumppaa oman kehon painolla ja norsufutista, pelit.

7.10. Sauvakävely + -juoksu. Pelit kentällä / **OMAT SAUVAT**

14.10. SYYSLOMA

21.10. Voimajumppaa, nopeusharjoituksia, pelejä kentällä.

28.10. Taskulamppuseikkailu maastossa. Omat taskulamput mukaan.

4.11. Hiihtoa V/ **tai** Sauvakävely + sauvarinne + pelit kentällä. Omat sauvat.

11.11. Hiihto /V/ Tekniikka harjoittelua, pelit suksilla,

18.11. Hiihto/V/ Tekniikkaa, tasapaino, yhdellä suksella liuku.

25.11. Hiihto /V/ Pelejä suksilla ja tekniikan hallintaa, tasapaino.

2.12. Hiihto /V/ Tekniikka harjoittelu jatkuu, pelit suksilla

9.12. Hiihto /V/ Tekniikkaa ja pieni hiihtolenkki ja Joulun mehuhetki +

AIKUINEN MUKAAN HIIHTOKOULUUN :)

Hiihtokouluun säänmukainen vaatetus ja varusteet, joita tarvitaan kyseisenä iltana. Merkkää kotona valmiiksi sauvat sekä muut varusteet! Syksyn aikana ohjelmassa lisäksi Eko-ase ammuntaa pienryhmissä.