



HIIHTOKOULU OHJELMA SYKSY 2017



28.8. Ilmoittautuminen Harrastemessuilla.

4.9. Alkulämmittely, tutustumispelit, Hiihtokoulun pelisäännöt.

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

18.9. Sauvakävely ja keppijumppaa, pelit. OMAT SAUVAT

*** Vanhemmat mukaan hiihtokouluun!+ omat sauvat**

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

2.10. Taito-, tasapaino- ja ketteryys harjoitus kentällä ja maastossa. Pelit.

9.10. Voimajumppaa oman kehon painolla ja norsufutista, pelit.

16.10. Syksyn taskulamppuseikkailu lähimaastossa, nuotiohetki lopuksi.

23.10. SYSSLOMA

30.10. Vesiliikuntaa uimahallilla, tavataan klo 17.50

6.11. Vesiliikuntaa uimahallilla, tavataan klo 17.50

13.11. Hiihto/ V / Tasapainoilua suksilla pelit ja leikit mukana.

20.11. Hiihto / V / Tekniikka harjoittelua, pelit suksilla

27.11. Hiihto/V /Pelejä suksilla ja tekniikan hallintaa.

VANHEMMAT MUKAAN SUKSILLE :)

4.12. Hiihto / V / Tekniikkaa harjoittelu jatkuu mäkiharjoituksilla.

11.12. Hiihto / V / Tekniikkaa ja pieni hiihtolenkki ja Jouluihin meuhetki.

Muista ottaa hiihtokouluun säänmukainen vaatetus ja juomapullo sekä varusteet, joita tarvitaan kyseisenä iltana. Merkkää kotona valmiiksi sauvat sekä muut varusteet!