



HIIHTOKOULU OHJELMA KEVÄT 2019



- 7.1. Hiihto V Kuokkaa + sauvoitta hiihtoa, pelit ja leikit.
- 14.1. Hiihto V Mogrenin ja "Wassun" tekniikkaa, pelit ja leikit
- 21.1. Hiihto P Vuorohiihto tekniikka ja mäennousu. Pelit ja leikit / **Pittoa suksiin**
- 28.1. Hiihto V Tekniikka kertaus. Pelit ja leikit/ **VANHEMMAT MUKAAN!**
- 4.2. Hiihto P 1 -potkuinen tasatyöntö ja tasatyöntö. Pelit / **Pittoa suksiin**
- 11.2.Hiihto P Laskutekniikkaa ja taito- ja tempurata perinteisellä. / **Pittoa suksiin**
- 18.2.Hiihto P Perinteisen tekniikan kertaus Pelit ja leikit. /**Pittoa suksiin**
- KUUTAMOHIIHTO TAPAHTUMA 18.2. KLO 19.00- TERVETULOA!**
- 25.2. Hiihto V Parisprinttiä ja taitorataa kentällä.
- 4.3. HIIHTOLOMA
- 11.3.Hiihto V Ski-Cross rata , pelit ja leikit
- 18.3.Hiihto V Hiihtoretki lähialueen laduille.
- 25.3.Hiihto V Leikkimielinen sprintti ja tekniikka kilpailu. Hiihtokoulun päätös.
- VANHEMMAT MUKAAN!** Makkaranpaistoa ja lämmintä mehua. (säävaraus)

Hiihtokoulu ohjelmaa mukautetaan ryhmissä lasten taitotasojen mukaan.

Tärkeää muistaa: säänmukainen vaatetus ja välineiden nimeäminen!

*Lisäksi lasten ja nuorten iltakilpailut seuravina iltoina, joihin hiihtokoululaisetkin osallistuu klo 18.30 alkaen. Lisää infoa hiihtokoulussa!
ma 28.1. vapaa, to 7.2. vapaa, ma 11.2. perinteinen, to 21.2. perinteinen.*

Hiihtokoulun pakkasraja hiihdolle on -15 astetta, jos pakkasen 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