



HIIHTOKOULU OHJELMA SYKSY 2



5.9. Ilmoittautuminen Harrastemessuilla.

10.9. Alkulämmittely, tutustumispelit, loikkaharj. Pelisäännöt.

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

24.9. Sauvakävely ja keppijumppaa, pelit. OMAT SAUVAT

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

8.10. Voimajumppaa oman kehon painolla ja norsufutista, pelit.

15.10. Taskulamppuseikkailu maastossa. Nuotiohetki.

Huoltajat mukaan hiihtokouluun!

22.10. SYYSLOMA

29.10 Vesiliikuntaa uimahallilla klo 17.30-18.30

5.11. Vesiliikuntaa uimahallilla klo 17.30-18.30

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

19.11. Hiihto / V / Tekniikka harjoittelua, pelit suksilla

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

3.12. Hiihto / V / Tekniikkaa harjoittelu jatkuu, pelit suksilla.

10.12. Hiihto / V / Tekniikkaa ja pieni hiihtolenkki ja Jouluihin mehuhetki.

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