



HIIHTOKOULUOHJELMA KEVÄT 2025

- 13.1. Hiihto (V) Mäen nousu ja lasku, kaatuminen ja ylösnouseminen
- 20.1. Hiihto (V) Taitorata, alkutesti
- 27.1. Hiihto (V) Kuokan tekniikka, mäkiharjoitukset jatkuvat
- 3.2.. Hiihto (V) Wassun tekniikka, yhdellä suksella liuku
- 10.2. Hiihto (V) Mogrenin tekniikka, tasapainoharjoituksia
- 17.2. Hiihto (P) Vuorohiihto tekniikka / **Pittoa suksiin**
- 24.2. Hiihto (P) 1 -potkuinen tasatyöntö ja tasatyöntö / **Pittoa suksiin**
- 3.3. HIIHTOLOMA, ei hiihtokoulua
- 10.3. Hiihto (V) Hiihtoretki lähialueen laduilla
- 17.3. Hiihto (V) Sprinttiharjoituksia
- 24.3. Hiihto (V) Sauvoitta hiihto
- 31.3. Hiihto (V) Taitorata, lopputesti
- 7.4. Hiihto (V) Leikkimielinen hiihtokilpailu, makkaranpaistoa ja mehua.

Tulethan hiihtokouluun vain terveenä.

Hiihtokoulu ohjelmaa mukautetaan ryhmissä lasten taitotasojen mukaan.

Tärkeää muistaa: säänmukainen vaatetus ja välineiden nimeäminen!

Hiihtokoulun pakkasraja on -15 astetta. Pakkasen takia peruttavista harjoituksista ilmoitetaan n. klo 16 vanhempien Whatsapp-ryhmässä.

Lisätietoja: Tuula Seilonen p. 040 7527862