

Hiihtokoulu 2019

Hiihtokoulun ohjelma (1-4 hiihtotyylin perinteinen,
5-8 hiihtotyylin vapaa)

Varusteet: Sukset, sauvat ja monot (nimikoidut), juomapullo,
lämpimät käsineet ja heijastinliivi (jos on).



1) Välineiden käyttö **PERINTEINEN 21.1.2019 klo 17.30**

- Varusteiden käytön opetus ja tarkistus (remmien säätö tarvittaessa)
- Sukset jalkaan / pois jalasta
- Sauvat käteen / pois kädestä
- Pikku hiihtolenkki
- "Kuka pelkää hiihtomiestä?-leikki"

2) Suksien hallinta ja perinteisen hiihdon kehittelyharjoituksia **PERINTEINEN 28.1.2019 klo 17.30**

- Sauvoitta hiihtoa
- Yhdellä suksella hiihtoa
- Potkukelkka
- Lumikukkia
- Lapin käännös
- Hyppykäännös

3) Tasapainon harjoittelua **PERINTEINEN 4.2.2019 klo 17.30**

- Laskuasento
- Polvien nostot loivaan laskuun
- Kyykyssä käyminen loivassa laskussa
- Tötsien koskettaminen alamäessä

4) Mäen laskeminen ja nouseminen **PERINTEINEN 11.2.2019 klo 17.30**

- Tekniikoiden kertausta

KARKKIIIIHDOT perinteisellä (aika tarkentuu myöhemmin)

5) Käännökset ja jarrutukset **VAPAALLA ke 18.2.2019 klo 17.30**

- Aurapysäytys
- Aurakäännös radalla
- Käännös askeltamalla
- Pujottelu

6) Suksien hallinta ja tasapaino **VAPAALLA 25.2.2019 klo 17.30**

- Pujottelua
- Hyppyri
- Yhdellä suksella tasapainoilua

HIIHTOLOMATEHTÄVÄ: Kerätä kilometrejä ladulla

7) Temput ja tekniikat alamäkeen **VAPAALLA ke 11.3.2019 klo 17.30**

- Hitaassa vauhdissa kosketukset lumeen 3x/ lasku
- Vuorottaiset jalannostot (koko suksi irtoaa)
- Hyppyjä 3x/ lasku (viivat maassa)
- Keppien alta laskeminen

8) Vapaan hiihtotyylin tekniikat **VAPAALLA 18.3.2019 klo 17.30**

- "Kuka pelkää hiihtomiestä?– leikki"
- Kuokka
- Wassberg
- Mogren
- **Hiihtokoulunpäättäjäiset, makkaranpaistoa ja todistuksien jako**

KARKKIOLYMPIALAISET vapaalla (aika tarkentuu myöhemmin)

HIIHDÄ HYVÄSSÄ SEURASSA