

VISA skiteam KEMI

Hiihtokoulu 2017



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

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

1) Välineiden käyttö **PERINTEINEN 17.1.2017 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 24.1.2017 klo 17.30**

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

3) Tasapainon harjoittelua **PERINTEINEN 31.1.2017 klo 17.30**

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

4) Mäen laskeminen ja nouseminen **PERINTEINEN 7.2.2017 klo 17.30**

- Tekniikoiden kertausta

KARKKIHIIHDOT perinteisellä (aika tarkentuu myöhemmin)

5) Käännökset ja jarrutukset **VAPAALLA ke 14.2.2017 klo 17.30**

- Aurapysäytys
- Aurakäännös radalla
- Käännös askeltamalla
- Pujottelu

6) Suksien hallinta ja tasapaino **VAPAALLA 21.2.2017 klo 17.30**

- Pujottelua
- Hyppyri
- Yhdellä suksella tasapainoilua

7) Temput ja tekniikat alamäkeen **VAPAALLA ke 28.2.2017 klo 17.30**

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

HIIHTOLOMATEHTÄVÄ: Kerätä kilometrejä ladulla

8) Vapaan hiihtotyylin tekniikat **VAPAALLA 14.3.2017 klo 17.30**

-”Kuka pelkää hiihtomiestä?– leikki”

-Kuokka

-Wassberg

-Mogren

9) Päättäjäiset **21.3.2017 klo 17.30** (sukset ja lämmintä vaatetta mukaan)

-Makkaran paistoa

-Leikkejä ja todistusten jako

KARKKIOLYMPIALAISET vapaalla (aika tarkentuu myöhemmin)

VISA
skiteam
KEMI