

## Espoon Hiihtoseuran lasten hiihtokoulun ohjelma 2018 (Leppävaaran Urheilupuisto)

| Talvikausi |                                    |   |   |  |
|------------|------------------------------------|---|---|--|
| Vko        | Pvm/klo                            | Pääsisältö  | Teemat  | Huom.                                    |
| 2          | <b>ma 8.1.</b><br>18.00-<br>19.15  | <u>Talven hiihtokoulu alkaa:</u><br>Yleisinfo, tutustuminen, pelisäännöt ja leikit<br>Hiihtäjien jako tasoryhmiin<br>Sauvojen hallinta  | Ryhmään ja välineisiin tutustuminen, koordinaatio, liikkuvuus, tasapaino, hiihtotekniikka | <i>Vanhemmat aloituksessa mukana</i>     |
| 3          | <b>ma 15.1.</b><br>18.00-<br>19.15 | Välineiden ja kehon hallinta, Suksitaitorata:<br>liuku ja askeltaminen<br><i>Vapaa:</i> sauvoittahiihto ja tasamaan tekniikka   | Hiihtotekniikka ja -taito, koordinaatio, tasapaino, pysähtyminen                          | Eri toimintapisteeet                     |
| 4          | <b>ma 22.1.</b><br>18.00-<br>19.15 | <i>Perinteinen:</i> sauvoittahiihto ja tasamaan tekniikka<br>+ <i>Suksileikki</i>   | Hiihtotekniikka (+tasapaino), liukuminen  |  |
| 5          | <b>ma 29.1.</b><br>18.00-<br>19.15 | <i>Vapaa:</i> ylämäen ja alamäen tekniikkaa (+tasapaino), auraus  | Hiihtotekniikka ja -taito, koordinaatio, ketteruus, tasapaino, nopeus                     | <i>Vanhemmat voivat tulla seuraamaan</i> |
| 6          | <b>ma 5.2.</b><br>18.00-<br>19.15  | <i>Perinteinen:</i><br><i>Sauvoittahiihto (+tasapaino ja liuku)</i><br><i>Tasamaan tekniikka (tasatyöntö, vuorohiihto ja yksipotkuinen tasatyöntö)</i><br>+ <i>Hiihtolenkki</i> | Hiihtotekniikka- ja taito   | Hiihtomaa                                |
| 7          | <b>ma 12.2.</b><br>18.00-<br>19.15 | <i>Vapaa:</i> tasamaan tekniikkaa ja käännökset<br>+ <i>Suksipallo</i>  | Hiihtotekniikka (+tasapaino)  | Hiihtomaa                                |
| 8          | <b>ma 19.2.</b><br>18.00-<br>19.15 | <i>Perinteinen:</i> Ylä- ja alamäen tekniikkaa (+mäenlasku ja pysähtyminen/kurvaus)<br>+ <i>Hiihtolenkki</i>  | Hiihtotekniikka, nopeus, kestävyys  |  |
| 9          | <b>ma 26.2.</b><br>18.00-<br>19.15 | <i>Vapaa:</i> tasapaino, hyppääminen, suksitaitavuus (pujottelu, kurvaus ym.) ja nopeus<br>+ <i>Suksi-cross</i>   | Hiihtotekniikka ja -taito, koordinaatio, ketteruus, tasapaino, nopeus                     | Eri toimintapisteeet + hiihtomaa         |
| 10         | <b>ma 5.3.</b><br>18.00-<br>19.15  | <i>Perinteinen:</i><br><i>Tasamaan tekniikoiden kertaus + tasatyöntö (nopeus)</i><br>+ <i>Hiihtolenkki</i>  | Hiihtotekniikka, kestävyys  | Hiihtomaa                                |
| 11         | <b>ma 12.3.</b><br>18.00-<br>19.15 | <i>Vapaa:</i><br><i>Tasamaan tekniikoiden kertaus + leikit/kisailut + Taitorata (suksi-cross)</i>   | Hiihtotekniikka, kestävyys  | Hiihtomaa                                |
| 12         | <b>ma 19.3.</b><br>18.00-<br>19.15 | <u>Hiihtokoulun päätös:</u><br><i>Perinteinen:</i> hiihtoretki ja leikit/kisailut   | Kestävyys, hauskanpito  | <i>Vanhemmat mukaan sukseille!</i>       |