

Espoon Hiihtoseuran lasten hiihtokoulun ohjelma 2017-2018 (Leppävaaran Urheilupuisto)

Syyskausi				
Vko	Pvm/klo	Pääsisältö	Teemat	Huom.
38	ma 18.9. 18.00-19.15	Syksyn hiihtokoulu alkaa: Yleisinfo, tutustuminen, pelisäännöt ja leikit Ryhmäkoordinaatio ja kisailu	Ryhmään tutustuminen, koordinaatio, tasapaino, nopeus	<i>Vanhemmat aloituksessa mukana</i>
39	ma 25.9. 18.00-19.15	Liikkumistaidot Koordinaatorata ja reaktiokisailu	Koordinaatio, liikkuvuus, ketteryys, tekniikka	
40	ma 2.10. 18.00-19.15	Syysseikkailu lähimaastossa	Kestävyys (+kimmoisuus / voima)	Omat LAMPUT mukaan
43	ma 23.10. 18.00-19.15	Sauvakävelyn opettelu Sauvatasapainorata (sauvoilla tasapaino, ilman, hypyt sauvoilla auttaen, sauvaloikat)	Koordinaatio, tasapaino, liikkuvuus, ketteryys, kimmoisuus, tekniikka	Omat SAUVAT mukaan <i>Vanhemmat mukaan!</i>
44	ma 30.10. 18.00-19.15	”Ampumajuoksu” metsässä (+hypyt ja loikat)	Kestävyys (+nopeus / liikkuvuus)	Omat LAMPUT mukaan
45	ma 6.11. 18.00-19.15	Hypy- ja heittoradat Norsupallo	Nopeus, ketteryys, liikkuvuus, kimmoisuus, voima	
46	ma 13.11. 18.00-19.15	Ketteryys- ja liikkuvuusradat Sauvakävely- ja loikat maastossa	Koordinaatio, liikkuvuus, ketteryys, kimmoisuus, voima, kestävyys, tekniikka	Omat SAUVAT mukaan
47	ma 20.11. 18.00-19.15	Tasapainorata Polttopallo	Tasapaino, reaktiokyky, nopeus	
48	ma 27.11. 18.00-19.15	Sauvakävely ja sauvarinnerata	Kestävyys, ketteryys	Omat SAUVAT mukaan
49	ma 4.12. 18.00-19.15	Ryhmätasapainoilu Hypyt ja loikat	Ryhmäytyminen, tasapaino, kimmoisuus	
50	ma 11.12. 18.00-19.15	Syyskauden lopetus, toivetreeni + kisailu	Hauskanpito	Olosuhteiden mukaan
51	<i>Joulutauko</i>			
52	<i>Joulutauko</i>			
1	<i>Joulutauko</i>			
Talvikausi				
Vko	Pvm/klo	Pääsisältö	Teemat	Huom.
2	ma 8.1. 18.00-19.15	Talven hiihtokoulu alkaa: Yleisinfo, tutustuminen, pelisäännöt ja leikit Hiihtäjien jako tasoryhmiin Suksien ja sauvojen hallinta (kääntyminen,	Ryhmään ja välineisiin tutustuminen, koordinaatio, liikkuvuus, tasa-	<i>Vanhemmat aloituksessa mukana + väline- ja</i>

		pysähtyminen ja kaatuminen) Ryhmähihtotaidot	paino, hiihtotekniikka	<i>voiteltu-info hiihtokoulun aikana</i>
3	ma 15.1. 18.00- 19.15	Välineiden ja kehon hallinta, Suksitaitorata: liuku ja askeltaminen <i>Vapaa:</i> sauvoittahiihto ja tasamaan tekniikka	Hiihtotekniikka ja -taito, koordinaatio, tasapaino, pysähtyminen	Eri toimintapisteet
4	ma 22.1. 18.00- 19.15	<i>Perinteinen:</i> sauvoittahiihto ja tasamaan tekniikka + <i>Suksileikki</i>	Hiihtotekniikka (+tasapaino), liukuminen	
5	ma 29.1. 18.00- 19.15	<i>Vapaa:</i> ylämäen ja alamäen tekniikkaa (+tasapaino), auraus	Hiihtotekniikka ja -taito, koordinaatio, ketteryys, tasapaino, nopeus	<i>Vanhemmat voivat tulla seuraamaan</i>
6	ma 5.2. 18.00- 19.15	<i>Perinteinen:</i> <i>Sauvoittahiihto (+tasapaino ja liuku)</i> <i>Tasamaan tekniikka (tasatyöntö, vuorohiihto ja yksipotkuinen tasatyöntö)</i> + <i>Hiihtolenkki</i>	Hiihtotekniikka- ja taito	Hiihtomaa
7	ma 12.2. 18.00- 19.15	<i>Vapaa:</i> tasamaan tekniikkaa ja käännökset + <i>Suksipallo</i>	Hiihtotekniikka (+tasapaino)	Hiihtomaa
8	ma 19.2. 18.00- 19.15	<i>Perinteinen:</i> Ylä- ja alamäen tekniikkaa (+mäenlasku ja pysähtyminen/kurvaus) + <i>Hiihtolenkki</i>	Hiihtotekniikka, nopeus, kestävyys	
9	ma 26.2. 18.00- 19.15	<i>Vapaa:</i> tasapaino, hyppääminen, suksitaitavuus (pujottelu, kurvaus ym.) ja nopeus + <i>Suksi-cross</i>	Hiihtotekniikka ja -taito, koordinaatio, ketteryys, tasapaino, nopeus	Eri toimintapisteet + hiihtomaa
10	ma 5.3. 18.00- 19.15	<i>Perinteinen:</i> <i>Tasamaan tekniikoiden kertaus + tasatyöntö (nopeus)</i> + <i>Hiihtolenkki</i>	Hiihtotekniikka, kestävyys	Hiihtomaa
11	ma 12.3. 18.00- 19.15	<i>Vapaa:</i> <i>Tasamaan tekniikoiden kertaus + leikit/kisailut</i> + <i>Taitorata (suksi-cross)</i>	Hiihtotekniikka, kestävyys	Hiihtomaa
12	ma 19.3. 18.00- 19.15	<u>Hiihtokoulun päätös:</u> <i>Perinteinen:</i> hiihtoretki ja leikit/kisailut	Kestävyys, hauskanpito	<i>Vanhemmat mukaan sukseille!</i>