

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

Talvikausi				
Vko	Pvm/klo	Pääsisältö	Teemat	Huom.
2	<b>ma 8.1.</b> 18.00- 19.15	<u>Talven hiihtokoulu alkaa:</u> Yleisinfo, tutustuminen, pelisäännöt ja leikit Hiihtäjien jako tasoryhmiin Sauvojen hallinta	Ryhmään ja välineisiin tutustuminen, koordinaatio, liikkuvuus, tasapaino, hiihtotekniikka	<i>Vanhemmat aloituksessa mukana</i>
3	<b>ma 15.1.</b> 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 toimintapisteeet
4	<b>ma 22.1.</b> 18.00- 19.15	<i>Perinteinen:</i> sauvoittahiihto ja tasamaan tekniikka + <i>Suksileikki</i>	Hiihtotekniikka (+tasapaino), liukuminen	
5	<b>ma 29.1.</b> 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	<b>ma 5.2.</b> 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	<b>ma 12.2.</b> 18.00- 19.15	<i>Vapaa:</i> tasamaan tekniikkaa ja käännökset + <i>Suksipallo</i>	Hiihtotekniikka (+tasapaino)	Hiihtomaa
8		<b><i>Hiihtoloma</i></b>		
9	<b>ma 26.2.</b> 18.00- 19.15	<i>Vapaa:</i> tasapaino, hyppäminen, suksitaitavuus (pujottelu, kurvaus ym.) ja nopeus + <i>Suksi-cross</i>	Hiihtotekniikka ja -taito, koordinaatio, ketteryys, tasapaino, nopeus	Eri toimintapisteeet + hiihtomaa
10	<b>ma 5.3.</b> 18.00- 19.15	<i>Perinteinen:</i> <i>Tasamaan tekniikoiden kertaus + tasatyöntö (nopeus)</i> + <i>Hiihtolenkki</i>	Hiihtotekniikka, kestävyys	Hiihtomaa
11	<b>ma 12.3.</b> 18.00- 19.15	<i>Vapaa:</i> <i>Tasamaan tekniikoiden kertaus + leikit/kisailut</i> + <i>Taitorata (suksi-cross)</i>	Hiihtotekniikka, kestävyys	Hiihtomaa
12	<b>ma 19.3.</b> 18.00- 19.15	<u>Hiihtokoulun päätös:</u> <i>Perinteinen:</i> hiihtoretki ja leikit/kisailut	Kestävyys, hauskanpito	<i>Vanhemmat mukaan suk-sille!</i>