

## Espoon Hiihtoseuran lasten hiihtokoulun ohjelma 2018-2019 (Leppävaaran Urheilupuisto)

Syyskausi				
Vko	Pvm/klo	Pääsisältö	Teemat	Huom.
38	<b>ma 17.9.</b> 18.00- 19.15	<u>Syksyn hiihtokoulu alkaa:</u> Yleisinfo, tutustuminen, pelisäännöt ja leikit Ryhmäkoordinaatio ja kisailu	Ryhmään tutustuminen, koordinaatio, tasapaino, nopeus	<i>Vanhemmat aloituksessa mukana</i>
39	<b>ma 24.9.</b> 18.00- 19.15	Liikkumistaidot Koordinaatorata ja reaktiokisailu	Koordinaatio, liikkuvuus, ketteryys, tekniikka	
40	<b>ma 1.10.</b> 18.00- 19.15	Syysseikkailu lähimaastossa	Kestävyys (+kimmoisuus / voima)	Omat LAM-PUT mukaan
43	<b>ma 8.10.</b> 18.00- 19.15	Sauvakävelyn opettelu Sauvatasapainorata (sauvoilla tasapaino, ilman, hyyt sauvoilla auttaen, sauvaloikat)	Koordinaatio, tasapaino, liikkuvuus, ketteryys, kimmoisuus, tekniikka	Omat SAU-VAT mukaan <i>Vanhemmat mukaan!</i>
44	<b>ma 29.10.</b> 18.00- 19.15	”Ampumajuoksu” (+hyyt ja loikat) Jalkapallo	Kestävyys (+nopeus / liikkuvuus)	
45	<b>ma 5.11.</b> 18.00- 19.15	Ketteryys- ja liikkuvuusradat Sauvakävely- ja loikat maastossa	Koordinaatio, liikkuvuus, ketteryys, kimmoisuus, voima, kestävyys, tekniikka	Omat SAU-VAT mukaan
46	<b>ma 19.11.</b> 18.00- 19.15	Tasapainorata Polttopallo	Tasapaino, reaktiokyky, nopeus	
47	<b>ma 26.11.</b> 18.00- 19.15	Sauvakävely ja sauvarinnerata	Kestävyys, ketteryys	Omat SAU-VAT mukaan
50	<b>ma 3.12.</b> 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	<b>ma 7.1.</b> 18.00- 19.15	<u>Talven hiihtokoulu alkaa:</u> Yleisinfo, tutustuminen, pelisäännöt ja leikit Hiihtäjien jako tasoryhmiin Suksien ja sauvojen hallinta	Ryhmään ja välineisiin tutustuminen, koordinaatio, liikkuvuus, tasapaino, hiihtotekniikka	<i>Vanhemmat aloituksessa mukana</i>
3	<b>ma 14.1.</b> 18.00- 19.15	Välineiden ja kehon hallinta, Suksitatorata: liuku ja askeltaminen <i>Vapaa:</i> sauvoittahiihto ja tasamaan tekniikka	Hiihtotekniikka ja -taito, koordinaatio, tasapaino, pysähtyminen	

5	<b>ma 28.1.</b> 18.00- 19.15	<i>Perinteinen: Sauvoittahiihto (+tasapaino ja liuku) ja tasamaan tekniikka (tasatyöntö) + Suksileikki</i>	Hiihtotekniikka (+tasapaino), liukuminen	
6	<b>ma 4.2.</b> 18.00- 19.15	<i>Vapaa: ylämäen ja alamäen tekniikkaa (+tasapaino), auraus (+ mäenlasku ja pysähtymisen/kurvaus) + suksipallo</i>	Hiihtotekniikka ja -taito, koordinaatio, ketteryys, tasapaino, nopeus	Hihtomaa
7	<b>ma 11.2.</b> 18.00- 19.15	<i>Perinteinen: Tasamaan tekniikka (vuorohiihto ja yksipotkui- nen tasatyöntö) + Ylä- ja alamäen tekniikkaa + Hiihtolenkki</i>	Hiihtotekniikka- ja taito	
8	<b>Hihtoloma</b>			
9	<b>ma 25.2.</b> 18.00- 19.15	<i>Vapaa: tasapaino, hyppääminen, suksitaitavuus (pujottelu, kurvaus ym.) ja nopeus + Suksi-cross</i>	Hiihtotekniikka ja -taito, koordinaatio, ketteryys, tasapaino, nopeus	Hihtomaa
10	<b>ma 4.3.</b> 18.00- 19.15	<i>Perinteinen: Tasamaan tekniikoiden kertaus + tasatyöntö (nopeus) + Hiihtolenkki</i>	Hiihtotekniikka, kestävyys	
11	<b>ma 11.3.</b> 18.00- 19.15	<i>Vapaa: Tasamaan tekniikoiden kertaus + leikit/kisailut + Taitorata (suksi-cross)</i>	Hiihtotekniikka, kestävyys	Hihtomaa
12	<b>ma 18.3.</b> 18.00- 19.15	<u>Hihtokoulun päätös:</u> <i>Perinteinen: hiihtoretki ja leikit/kisailut</i>	Kestävyys, hauskanpito	<i>Vanhemmat mukaan suksille!</i>