SOMPIS HIIHTOKOULU 2020

HIIHTOKOULUN OHJELMA

**klo 18.30-19.30**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Päivämäärä | Tyyli | Sininen | Vihreä | Keltainen | Punainen | Valkoinen |
| 9.1. | **PERINTEINEN** | tutustutaan hiihtoon | tutustutaan hiihtoon | liikun hiihtäen | vuorohiihto | vuorohiihto |
| 16.1. | **PERINTEINEN** | mäkiharjoittelua | vuorohiihto | vuorohiihto | mäen nousut | tasatyöntö |
| 23.1. | **VAPAA** | tasapainoilu | tasapainoilu | mäen nousut | liu’utaan | liu’utaan |
| 30.1. | **VAPAA** | luistelun alkeet | mäkiharjoittelu | tasapainoilua | kuokka | mogren |
| 6.2. | **PERINTEINEN** | vuorohiihto ja mäen lasku | tasatyöntö | tasatyöntö | tasatyöntö | tasatyöntöja 1-potkunen |
| 13.2. | **PERINTEINEN** | tasatyönnön alkeet | tasatyönnöstä vuorohiihtoon | 1-potkunen | 1-potkunen | vuorohiihdosta tasatyöntöön mäkiharjoittelu |
| 20.2. | **PERINTEINEN** | tasatyönnöstä vuorohiihtoon | mäen nousut ja laskut | perinteisen kertaus | perinteisen kertaus | perinteisen kertaus |
| 27.2. | **VAPAA** | mäen nousut ja laskut | liu’utaan | ilman sauvoja | mogren | mogren ja wassu |
| 5.3. | **VAPAA** | liu’utaan | vapaan alkeet | kuokka | rytmin säätely | kuokasta wassuun |
| 12.3. | **VAPAA** | seikkailurata | seikkailurata | seikkailurata | vapaan kertaus | vapaan kertaus |