

# SOMPIS HIIHTOKOULUN OHJELMA 2023

Torstaisin klo 18.30 - 19.30



Päivämäärä	Tyyli	Sininen	Vihreä	Keltainen	Punainen
12.1	PERINTEINEN	tutustutaan hiihtoon	tutustutaan hiihtoon	liikun hiihtäen	vuorohiihto
19.1	PERINTEINEN	mäkiharjoittelua	vuorohiihto	vuorohiihto	mäen nousut
26.1	VAPAA	mäen nousut ja laskut	liu'utaan	ilman sauvoja	mogren
2.2	VAPAA	tasapainoilu	tasapainoilu	mäen nousut	liu'utaan
9.2	PERINTEINEN	tasatyönnön alkeet	tasatyönnöstä vuorohiihtoon	1-potkunen	1-potkunen
16.2	PERINTEINEN	vuorohiihto ja mäen lasku	tasatyöntö	tasatyöntö	tasatyöntö
23.2	<i>Hiihtoloma</i>	<i>Hiihtoloma</i>	<i>Hiihtoloma</i>	<i>Hiihtoloma</i>	<i>Hiihtoloma</i>
2.3	VAPAA	luistelun alkeet	mäkiharjoittelu	tasapainoilua	kuokka

## Ryhmien kokoontumispaikat:

Sininen 1	Ajanottokopin joen puoleinen reuna. Lähtösuoran alussa.
Sininen 2	Ajanottokopin Kuntomajantien puoleinen reuna. Maalisuoran lopussa.
Vihreä 1	Kuntomajan nurkalla. Kuntomajantien puoleinen nurkkaus.
Vihreä 2	Kuntomajan nurkalla. Joen puoleinen nurkka.
Vihreä 3/Valkoiset liivit	Ajanottokopin läheisyydessä olevan kaivonrenkaan luona
Keltainen	Lumitykin luona joen reunamilla
Punainen	Maalisuoran alussa, lisäparkkipaikan reunalla.

Noudatamme hiihtokoulussa seuraavia ohjeita.

- Ryhmien koot pyritään pitämään pieninä ja ryhmät pysyvät samoina koko hiihtokoulun ajan.
- Ryhmät kokoontuvat erikseen sovittuihin paikkoihin, ja liikkuvat ladulla omissa ryhmissään.
- Käytämme ryhmillä liivejä, tunnistaaksemme ryhmät toisistaan. Kunkin väriryhmän liivit pidetään erillisissä kasseissa, eikä niitä tulla käyttämään mihinkään muuhun hiihtokoulun aikana. Hiihtokoulun päätyttyä liivit pestään.
- Sisätiloja ei ole käytettävissä (Pienimmille hiihtäjille mahdollisuus käydä tarvittaessa WC:ssä).
- Vanhemmat auttavat tarvittaessa lapsilleen sukset jalkaan.
- Koska sisätiloja ei ole käytössä on vanhempien hyvä ottaa huomioon, että emme voi lähettää lasta sisälle lämmittelemään kesken hiihtokoulun. Muistattehan siis lapsille lämpimän pukeutumisen ja pitäkää puhelin mukana.
- **Pakkasraja -15.**

Tulethan hiihtokouluun vain terveenä!