Hiihtokouluohjelma Sulan maan harjoitukset 4-5 vuotiaiden ryhmät

Harjoituskerta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
OHJELMA	ALKUPUHUTTELU JA YLEISINFO	Tolpan valtaus	Tolpan valtaus	Tolpan valloitus	Tolpan valtaus	Tolpan valtaus	Tolpan valtaus	Tolpan valtaus	Tolpan valtaus	Tolpan valtaus	Kävely Eeronmäen laavulle	Käsiharjottelua	Haarahyppyjä	Kapteeni käskee	Kävely Eeronmäen laavulle
	Tolpan valtaus	Lumimies	Lumimies	Lumimies	Vaellus	Lumimies	Metsäkierros	Rinneharjoituksia	Hippa	Nuoralla kävelyä	Piparit+mehut	Mäkiharjotelua	Seuraa johtajaa	Laudat	Mehut, makkarat ja vaahtokarkit
	verryttelyä	Seuraa johtajaa	Suunnistus	Seuraa johtajaa tasapaino	Nimiviesti	Haarahyppyjä	Seuraa johtajaa	Sukset ja sauvat	Haarahyppyjä	Mutkarata	Köydenveto kaikki lapset vs aikuiset	Ketteryysrata	Hiekkavuori-kiipeilyä	Kiekot	Kävely stadionille
	seuraa johtajaa	Tolpan valtaus	8-rata	Mäkiharjoituksia	Mäkiharjoitus	Venyttelyä	Tonttuilua	Norsupallon rinki	Tasajalkahyppyjä	Narun vetoa		Haarahyppyjä	Marssia	Rallirata	
	piiri-pieni pyörii	venyttelypiiri	Karhu nukkuu	Tolpan valloitus	Rivissä kulkemista	Seuraa johtajaa	Laukkaparijuoksua	Karhu nukkuu	Seuraa johtajaa	Pujottelurata		Koordinaatiohajoittelua ryhmässä	Portaat	Mäkiharjoitus	
	käsiharjotteita	karhu nukkuu		Piirikäännöksiä	Tasapaino-harjoitusta	Sauvakävelyä	Peiliä		Mäkiharjoituksia	Aarresaarikierros		Karhu nukkuu	Seuraa johtajaa	Karhu nukkuu	
	porrasnousua			Karhu nukkuu	Tolpan valtaus	Sauvan vaihtoa	Hippaa		Norsupallopiiri	Auringonotto jalkaharjoittelua			Peili		
	lumimies			Kyykkyharjoituksia	Lumimies	Tasapainoharjoituksia	Venyttelypiiri		Telemark-läksy	Haara- ja telemarkkihyppyjä			Rinne harjoituksia		
	karhu nukkuu				Karhunukkuu	Tunnelipiiri	Karhu nukkuu			Karhu nukkuu			Keijukävelyä		
					Kotiläksy	Estehyppelyä							Hippa		
						Karhu nukkuu							Köydenveto kaikki vastaan traktori		
						Kotiläksy: pää-olkapää-polvet-varpaat									