Hiihtokouluohjelma

Sulan maan harjoitukset

5-6 luokkalaiset

Harjoituskerta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
OHJELMA	Alkupuhuttelu ja yleisinfo	Suunnistus pitkä lenkki, matkalla kuntopiirirasti: loikkaharjoitus "junankiskot"	Juoksu sähkölinjalle hautuumaan taakse	Sauvakävely lämmittely	Alkuverryttely - Sauvakävelyä uudella puolella, matkalla loikkaharjoituksia 3*5*(tasa,oikea,vasen), 12 hiihtoloikkaa	Alkulämmittely: köydenveto ja sauvakävely. Jaetaan porukka pariin - kolmeen ryhmään ja toiset ensin sauvakävelee pääkalloa ympäri ja toiset vetää köyttä - vaihdot	Alkulämmittely: köydenveto ja sauvakävely. Jaetaan porukka pariin - kolmeen ryhmään ja toiset ensin sauvakävelee pääkalloa ympäri ja toiset vetää köyttä - vaihdot	Lämmittely Norsupallo 20min	Norsupallo lämmittely 20min pääkallomäellä - kalteva pelialusta. Pallo puhkesi risuun ;-(	Sauvakävely "8-ladulle" lenkin kautta. Tasatyöntöä liukkaissa kohdissa kengillä ;-)	Jänisloikkaa, Takalenkin juoksu, Sauvakävelyä Eeronmäen laavulle	Juoksu RK-koululla	Juoksu metsälenkille	Juoksu metsälenkille	Juoksu-kävelyä Eeronmäen laavulle
	Alkujuoksu pitkään nousuun pitkän nousun vuoroloikka*2			Rölliviestit;3 rastipaikkaa 2*5joukko/rasti: 1)sukkula, tötsäpujottelu, juoksu+punnerrus 2) tasajalkahypyt, spiderman, kottikärry, yhden jalan loikat 3) menninkäinen, pää pyörälle juoksu, mittarimato.									Koulupaini	OFF-Road jalkkis	Kuka pelkää metsästäjää	
			Suunnistus + jalkapallo					Skiathlon 15min	Skiathlon 15min	Tehtäväkaruselli vanhalla puolella; Borzov, tasajalkahypyt, tp-laudat, punnerrus, spurttimäki, laiskottelu, tp-kiekot.		Lihaskuntorastit: 1)dippi 2)leuka 3)luistelupumppu yhdellä jalalla 4) penkille nousu	Metsämies, jäämies metsässä	OFF-Road jalkkis	Takalenkillä spurtteja
	Jalkapallo RK koululla + kuntopiiri - porukan jako kolmen ryhmään 2/3 jalkkista ja 1/3 kuntopiiriä		Hypyt - tikapuut & syvä tasaloikka		Tehtäväkaruselli, Tasapainokiekot, 90 asteen hypyt, tasajalkaa, spurttia, punnerrus, pitogrilli			Kahvakuula: kasi, maastanosto, kyykky, halonkääntö, tasapainolaudat, tasapainokiekot 15 min	Liukusimulaattorit		Piparit+mehut		Borzov yms sukkulaviestejä	Rajaset	Metsämies/rajaset
			Laiskottelu			Tehtäväkaruselli, Tasapainokiekot, 90 asteen hypyt, tasajalkaa, spurttia, punnerrus, pitogrilli	Tasapaino-Taito-karuselli: 2 paria etenee rastille. Toinen tarkkailee toisen suoritusta ja vaihto. Tehtävärastit: tasapainokiekot, 90asteen hypyt, yhdellä jalalla lautaa pitkin oikea+vasen, kahvakuulalla tasapainoheilutuksia.				Köydenveto kaikki lapset vs aikuiset		Köydenveto kaikki vastaan traktori	Norsupallo	Mehut, makkarat ja vaahtokarkit
		Norsupallo ja ultimate	Jalkakyykky rappusissa		Örkit ja hobitit; hobitit yrittävät kivelle turvaan, jos örkki saa kiinni joutuu hakemaan uuden elämän tolpalta. 5 ekaa pääsee örkiksi							Juoksu hyppyrimäelle		Kuntopiiri katsomossa	Hilputtelu takaisin stadionille
	juoksu stadionille hölkkä-spurtti tolpanvälit	Venyttelyt	Venyttelyt	Ultimate				Sauvarinne; liitoloikka, korkealoikka, pikajuoksu,... 15 min	Sauvahölkkä 1km kisalatu 15min	Liukusimulaattorit		Portaissa: kaksoiskosketus, tasaloikka			
				Leiripuhuttelu Vuokatin leirille		Örkit ja hobitit				Norsupallo		Voimakanto: pareittain reppuselässä tornille asti			
	Norsupallo					Venyttelyt		Norsupallo	Rajaset						
	Venyttelyt						Sauvarinneharjoituksia; terävä liitoloikka, maksimipituusloikka, pikajuoksu sauvoilla, kävely sauvoilla,... Ensin opetetaan tyylit, sitten 4-6 ryhmissä seuraa johtajaa menetelmällä kukin kerran johtajana mäki ylös (tulee kaikkiaan kymmenkunta mäennousua)	Köydenveto	Venyttelyt			Norsupallo			
							Norsupallo								
	Harjoitukset, joissa on selvä suorituskykyeroja tehdään kahdessa pienryhmässä samantasoisten kesken. Pienryhmällä oma ohjaaja.														