

Hiihtokouluohjelma

Talvikauden harjoitukset

7-9 luokat + lukio

Harjoituskerta	Luistelu 1	Luistelu 2	Luistelu 3	Luistelu 4	Perinteinen 1	Perinteinen 2	Valinnaiset harjoitteet		
<b>OHJELMA</b>	Lämmittely piikille hiihtäen	Lämmittely takalenkille, sauvat poikittain takapuolen alla	Taitorinne lämmittely	Lämmittelylenkki	Lämmittely: Potkutteluhippa + hiihto takamaastoon	Lämmittelylenkki; tasayöntö, 1potkuinen, 2 potkuinen aina valotolpalla tyylinvaihto	Sauvat poikittain edessä, työnnetään liuun suuntaan		
	Tekniikkaharjoittelua piikillä/takalenkillä; sauvoittoa potkut + viestikisa, yhdellä suksella tasayöntö + viestikisa, monotutka/sauvat selän takana	Mogren - tekniikan kertaus, puolenvaihtoharjoitteet; Wassberg - tekniikan kertaus spurtteja takalengin suoralla	Piikillä/stadionilla Mogren sauvoittoa - käsien rytmitys (Marin niksit), sauvoilta - pitkien liukujen harjoittelua Mogren viesti stadionilla	Wassberg tekniikkaa - ilman sauvoja käsien heilutus, toisella sauvalla, sauvoilta+jalkatyö	Vuorohiihto, potku ja eteenkurotusharjoitus ilman sauvoja(tasapaino) ja sauvojen kanssa	Hiihtomaassa/mäessä laskuasentoharjoitus nojaus taakse	Wassberg kahdella työnnöllä Sauvoittoa luistelu, käsien heilutus Mogren Sauvoittoa luistelu, käsien heilutus Wassberg		
	Käsien liikeharjoittelua; Mogren ja Wassberg (Marin niksit)	Tasatyöntöviestikisa	Yhden suksen tasatyöntö / norsupallo / ultimate	"pakkovassurinki"	Wassuspuritteja	Tasatyöntösprintti, kurotukset korkealle	Potkun ja vartalon/lantion kohotus ajoitus Mogren Sauvoittoa potkujaa/ sauvojen puolesta välistä kiinni		
	Luistelua takaisin - pitkillä liu'uilla	Taitorinne, tasatyönnöllä ylös / ylämäkitekniikka	Venyttelyt	Taitorinne / Norsupallo / ultimate / tempurata	Kisa 2km, 1-potkuinen vuorohiihto - tasatyöntö vaihdellen	Lenkki 2km/ jokin peli	Sauvoittoa luistelu kädet selän takana Sauvoittoa ylämäkeen		
	Ultimate suksat jalassa/hiihtomaa laskuharjoituksia sauvoittoa/pujottelurata stadionilla ilman sauvoja+viesti	Kaarrehiihto stadionilla, "surmanajot"		Venyttelyt	Taitorinne/norsupallo	Venyttelyt	Sauvat poikittain kynnärkoukussa selän puolella Sauvat poikittain hartioilla		
	Venyttely suksat jalassa; takareidet, kyljet, vatsa, selkä	Venyttely suksat jalassa; takareidet, kyljet, vatsa, selkä			Venyttelyt		Sauvat poikittain takapuolen alla Toinen sauva irroitettuna; kuokka, mogren ja wassu; +ylämäkeen		
							Puolenvaihto - Kuokka, mogren		
							Askellus kaarteessa		
	Ohjelma valitaan kelien mukaan (luistelu/perinteinen)	Toistetaan kutakin harjoituskertaa tavoitteen saavuttamiseksi hiihtokauden pituuden sallimissa rajoissa							
	Harjoitukset, joissa on selvä suorituskykyeroja tehdään kahdessa pienryhmässä samantasoisien kesken. Pienryhmällä oma ohjaaja.		Tavoitteet 7-9+ luokkalaisille:	Rytmitykset automaattisia, Tyylin ja rytmivaihdot onnistuu, Liike suuntautuu eteenpäin, Vartalon kulmat eteenpäin, Ladun lukmistaito, kisaan valmistautuminen					
	Vanhemmilla alkulämmittelyt ja loppuverryttelyt myös omatoimisesti hiihtäen. Tehoharjoitukset erikseen ohjattuna.								