

Hiihtokouluohjelma

Talvikauden harjoitukset

5-6 luokat

Harjoituskerta	Luistelu 1	Luistelu 2	Luistelu 3	Luistelu 4	Perinteinen 1	Perinteinen 2	Valinnaiset harjoitteet	
OHJELMA	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 liu-un 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	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 työnöllä	Sauvoittoa luistelu, käsien heilutus Mogren
	Käsien liikeharjoittelua; Mogren ja Wassberg (Marin niksit)	Tasatyöntöviestikisa	Mogren viesti stadionilla	"pakkovassurinki"	Tasatyöntösprintti, kurotukset korkealle	Piikillä/takalenkillä liu'utusharjoitus	Sauvoittoa luistelu, käsien heilutus Wassberg	Potkun ja vartalon/lantion kohotus ajoitus Mogren
	Luistelua takaisin - pitkillä liu'uilla	Taitorinne, tasatyönöllä ylös / ylämäkitekniikka	Venyttelyt	Taitorinne / Norsupallo / ultimate / tempurata	Kisa 2km, 1-potkuinen vuorohiihto - tasatyöntö vaihdellen	Tasapaino toinen suksi irroitettuna	Sauvoittoa luistelu, käsien heilutus Wassberg	Potkun ja vartalon/lantion kohotus ajoitus Mogren
	Ultimate suksat jalassa/hiihtomaa laskuharjoituksia sauvoittoa/pujottelurata stadionilla ilman sauvoja+viesti	Kaarrehiihto stadionilla, "surmanajot"		Venyttelyt	Taitorinne/norsupallo	Venyttelyt	Sauvoittoa potkujen/ sauvojen puolesta välistä kiinni	Sauvoittoa luistelu kädet selän takana
	Venyttely suksat jalassa; takareidet, kyljet, vatsa, selkä	Venyttely suksat jalassa; takareidet, kyljet, vatsa, selkä					Sauvoittoa ylämäkeen	Sauvat poikittain kyynärkourussa selän puolella
							Sauvat poikittain hartiolla	
							Sauvat poikittain takapuolen alla	
							Toinen sauva irroitettuna; kuokka, mogren ja wassu; +ylämäkeen	
							Puolenvaihto - Kuokka	
							Puolenvaihto - Mogren	
	Ohjelma valitaan kelien mukaan (luistelu/perinteinen)	Toistetaan kutakin harjoituskertaa tavoitteen saavuttamiseksi hiihtokauden pituuden sallimissa rajoissa					Askellus kaarteessa	
	Harjoitukset, joissa on selvä suorituskykyeroja tehdään kahdessa pienryhmässä samantasoisien kesken. Pienryhmällä oma ohjaaja.		Tavoitteet 4-6 luokkalisille:		Rytmitys: wassun rytmistö onnistuu, Liu'ussa ja potkussa painoa päikälle, Käsien liikerata alakautta eteen ja taakse			