

Hiihtokouluohjelma

Talvikauden harjoitukset

Eskarit ja ykköset

Perinteisen välineillä koko talvikausi

Harjoituskerta	1	2	3	4	5	6	7	8
OHJELMA	Lumimies ilman sauvoja	Lumimies	Mäen nousu	Mäessä laskemista	Lämmittelyhiihtoa	Mäenlaskua kovassa vauhdissa	Toistetaan kutakin harjoituskertaa tarvittaessa tavoitteen saavuttamiseksi, varioidaan sulan maan ohjelmasta lisää leikinomaisia harjoitteita sukset jalassa suoritettuna	Toistetaan kutakin harjoituskertaa tarvittaessa tavoitteen saavuttamiseksi, varioidaan sulan maan ohjelmasta lisää leikinomaisia harjoitteita sukset jalassa suoritettuna
	Hautuumäen nousu- ja lasku 2X	Sauvoittahiihto	Mäen lasku	Hiihtomaa- pääkallo	Mäenlaskun opettelua	Sauvoittahiihtoa		
	Sauvojen käteenlaittoharjoitus	Tasatyöntöharjoituksia	Ladulle nousu ja ladulta nousuharjoituksia	Sauvoitta hiihtoa piikillä	Mäenlaskun harjoittelua	Tasatyöntöharjoitus		
	Laskuasennon ja nousuasennon kertaus	Liikkuvuusharjoitus lantiolle ja selälle pareittain	leikki	Hiihtolenkki	Sauvoitta hiihtoa	Kurvimäenlaskua		
	Vapaalla hiihtoa hiihtomaahan	"Lohikäärmeen ylitys" sivulle-yhteen liikkeellä	Metsälänkki vanhalla puolella	Haarahippa	Yhdellä suksella hippaa	Sprinttiviesti		
	Venytyt seisten		venyttelyt					
Tavoitteet eskareille + ykkösille:	Välineiden hallintaa ilman sauvoja, potkun opettelu, oikea mäenlaskuasento, tasatyöntöharjoittelua.							