Hiihtokouluohjelma | Sulan maan harjoitukset | Eskarit ja ykköset

Harjoituskerta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
OHJELMA	Alkupuhuttelu ja yleisinfo	mäkiharjoitus	Hölkkää + lämmittelyliikkeet	Polttopallofrisbee	Lumimies	Kuka pelkää vihaista opettajaa	Lämmittelyjuoksut	Juosten piikille	Hölkkä	Töpselihippa	Kävely Eeronmäen laavulle	Lenkki	Metsäjalkapalloa	Norsupalloa	Kävely Eeronmäen laavulle
		yhdellä jalalla hyppiminen	Pää-olkapää-peppu -leikki	Amebahippa	Kottikärryt	Eläinviesti	Liikeradat	Vessanpyttyhippa	Mäkijuoksu	Kärrynpyörät	Piparit+mehut	Susirinki	Metsämieshippaa	Tasahyppy esteen yli	Mehut, makkarat ja vaahtokarkit
		yhden jalan kyykky	Peili	Kottikärrykävely	Kärrynpyörät	Laukkaviesti	pujottelujuoksu + "tikkaus"	Seuraa johtajaa	tasapainokiekot	Siltahippa	Köydenveto kaikki lapset vs aikuiset	juoksu+motoriikka viestejä	Seuraa johtajaa	Rytmijuoksu keppien yli	Kävely stadionille
		seuraa johtajaa	Fresbee-heitot	Kärrynpyörät	Lentokone-tasapainoilut	Aarteenetsintää mäessä	Ampumahiihto +sakot	Mittarimato + krapukävely	vetoja	Sutta ja lammasta		Lammen lenkki juoksemalla	Köydenveto kaikki vastaan traktori	kukkotaistelu lankulla	
		lumimies	pallonheitot eri asennoista	Haarahippa	Mäkiharjoituksia	Formularata-juoksu	Suolojen punninta	Jumppaa, tasapaino-harjoituksia	kynkkäjuoksu	Vuorikiipeily		venyttelyt		Tasapainoilu lankulla	
		venyttelyt	kotikärryt	Syväkyykyt lentokoneena	Viestejä	Koordinaatio-harjoitus	Karhuviesti	Norsupallo	laukka	Venytykset seisten				Loppuvenytykset	
			kärryn pyörät	Venytykset	Haarahippa	Pareittain venyttelyä	Karhu nukkuu	Köyden veto	letkanjenkka						
			formula-rata		Venyttelyt		Peili	Trapetsitaiteilua	WC-hippa						
			Venyttelyt seisten		kotiläksyt				köydenveto						
									venyttelyt						