Hiihtokouluohjelma

Sulan maan harjoitukset

7-9 luokkalaiset + lukiolaiset

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	sauva-hölkkä-juoksu, hypyt sauvojen yli mäessä	Sauvamaasto-lenkki	Jänisloikkaa, Takalenkin juoksu, Sauvakävelyä Eeronmäen laavulle	Juoksu RK-koululla	Juoksu metsälenkille	Juoksu metsälenkille	Juoksu-kävelyä Eeronmäen laavulle
	Alkujuoksu pitkään nousuun			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	
	pitkän nousun vuoroloikka*2		Suunnistus + jalkapallo					Skiathlon 15min	Tasap, kuulat, liukusimulaatorit, rölliviestit; borzov, kottik. Rapu	Loikkamäki, yhdellä jalalla, tasajaloilla		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			Piparit+mehut		Liukusimulaattorit	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.		Ultimate	Tehtävä karuselli	Köydenveto kaikki lapset vs aikuiset		Köydenveto kaikki vastaan traktori	Norsupallo	Mehut, makkarat ja vaahtokarkit
		Norsupallo ja ultimate	Jalkakyykky rappusissa		Liukusimulaattorit							Juoksu hyppyrimäelle		Kuntopiiri katsomossa	Hilputtelu takaisin stadionille
	juoksu stadionille hölkkä-spurtti tolpanvälit	Venyttelyt	Venyttelyt	Ultimate				Sauvarinne; liitoloikka, korkealoikka, pikajuoksu,... 15 min				Portaissa: kaksoiskosketus, tasaloikka			
				Leiripuhuttelu Vuokatin leirille		Örkit ja hobitit						Voimakanto: pareittain reppuselässä tornille asti			
	Norsupallo					Venyttelyt		800m juoksutesti takalenkki							
	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)					Norsupallo			
							Norsupallo								
	Harjoitukset, joissa on selvä suorituskykyeroja tehdään kahdessa pienryhmässä samantasoisten kesken. Pienryhmällä oma ohjaaja.														