

Hiihtokouluohjelma

Talvikauden harjoitukset

2,3 ja 4 luokat

Harjoituskerta	Luistelu 1	Luistelu 2	Luistelu 3	Luistelu 4	Perinteinen 1	Perinteinen 2	Valinnaiset harjoitteet		
<b>OHJELMA</b>	Lämmittely piikille hiihtäen	Taitorinne lämmittely; yhdellä suksella lasku, pujottelu, maahankosketukset	Taitorinne lämmittely	Lämmittely pujotteluviestit	Lämmittely: Norsupallo yhdellä suksella	Lämmittely: Norsupallo yhdellä suksella	Yhdellä suksella tasatyöntö	Sauvoitta potkuttelu	
	Tekniikkaharjoittelua piikillä/takalennillä; sauvoitta potkut + viestikisa, yhdellä suksella tasatyöntö + viestikisa, monotutka/sauvat selän takana	Tasatyöntö stadionilla + viestit	Piikillä/stadionilla Mogren sauvoitta - käsien rytmitys (Marin niksit), sauvoilla - pitkien liukujen harjoittelua	Monotutkarinki	Luistelua kaksi työntöä samalle potkulle	Potkutteluharjoitukset stadionilla + viestit, monellako potkulla laidasta toiseen?	Stadionilla 1-potkuinen vuorohiihto + viestit	Mononkärkitutka	Toinen suksi irroitettuna
		Monotutkarinki stadionilla		Monon kannat "kopsahtaa"				haarakäynti, haarakäynti "juosten"	
		Luistelulenkki - kaksi työntöä samalle potkulle	Mogren viesti stadionilla	Wassberg sauvoitta-käsien rytmitys sauvoilla-rytmin hakua + jalkatyöskentely	Tasatyöntöharjoitus + viestit stadionilla, monellako työnnöllä laidasta toiseen	Yhden suksen tasatyöntö harj. + viesti	Alamäen "jalkatyö"		
	Käsien liikeharjoittelua; Mogren ja Wassberg (Marin niksit)	Yhden suksen tasatyöntö	Yhden suksen tasatyöntö	Taitorinne seuraa johtajaa periaatteella / Norsupallo / ultimate / temppurata	1-potkuisen vuorohiihdon rytmin hakua harjoitus + 1km lenkki	Lenkin kautta taitorinteeseen	Mäenlasku yhdellä suksella	Kädellä maan kosketus/esineen poiminta	
		Pujottelurata stadionilla	norsupallo / ultimate suksilla						Venyttelyt
	Luistelua takaisin - pitkillä liu'uilla	Venyttely sukset jalassa; takareidet, kyljet, vatsa, selkä	Venyttelyt						
	Ultimate sukset jalassa/hiihtomaa laskuharjoituksia sauvoitta/pujottelurata stadionilla ilman sauvoja+viesti					Taitorinne/norsupallo		Mäenlasku jonossa	
						Venyttelyt		Mäenlasku rivissä	
								Yhden suksen "pujottelumato"	
	Venyttely sukset jalassa; takareidet, kyljet, vatsa, selkä, suksisolmu						Hankishippa suksilla		
	Ohjelma valitaan kelien mukaan (luistelu/perinteinen)	Toistetaan kutakin harjoituskertaa tavoitteen saavuttamiseksi hiihtokauden pituuden sallimissa rajoissa							
Harjoitukset, joissa on selvä suorituskykyeroja tehdään kahdessa pienryhmässä samantasoisten kesken. Pienryhmällä oma ohjaaja.		Tavoitteet 2-3 luokkalisille:	Pysytään yhden suksen päällä, Painonsiirto sukselta toiselle onnistuu, Suksi menee potkun alussa vartalon alle, Rytmitys – käsien ja jalkojen oikea-aikainen toiminta.						