

Hiihtokouluohjelma

Talvikauden harjoitukset

4-5 vuotiaat

Perinteisen välineillä koko talvikausi

Harjoituskerta	1	2	3	4	5	6	7	8
OHJELMA	Jonossa hiihtoa perinteinen	Yksi suksi potkuja	Mäen nousu & lasku harjoituksia	Perinteistä	Perushiihtoa	Tasatyöntöhiihto	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
	Tasatyöntöharjoittelu	Yksi suksi liukuja		Kaatumisharjoituksia	Vuorotahti, tasatyöntöharjoitus	Vuorotyöntöhiihto		
	Haarahyppelyä suksien kanssa	Pareittain hiihtoa yhdellä suksella	Töpselihippa	Mäen kiipeämistä	Lumimies	Hiihtolenkki ilman sauvoja		
	Hiihtolatu ja tasatyöntelyä	Sauvoitta hiihtoa	Karhu nukkuu	Mäenlaskua	Haarahippa	Munamies hiihto		
	Kaatumisharjoittelu	Potku-liuku harjoituksia	Metsälänkki vanhalla puolella	Perinteistä hiihtoa	Metsäretki	Mäkiharjoitus		
	Ylösnousuharjoittelu	Kaatumis-ylösnousuharjoituksia		Tasa - ja vuorotahti vaihtoja	Mäkiharjoitus	Töpselihippa		
	Kääntymisharjoittelu	Munamieshiihtoa		Takaperin hiihtoa	Hiihtoa vauhdilla	Vessanpönttöhippa		
	Haarapujottelua			Sokkohiihtoa	Karhu nukkuu	Peili		
	Kävelyä sukset jalassa			Karhu nukkuu	Suksien kiinnitysharjoitus	Karhu nukkuu		
	Sivuliikeharjoittelu			Suksien jalkaan laittoa		Venyttelyt		
	Termistöharjoittelu							
	Kisailua							
	Tavoitteet 4-5 vuotiaille:	Suksien ja sauvojen omatoiminen laittaminen onnistuu, osataan kaatua ja nousta ylös, osataan kiivetä mäki haarakäynnillä ja laskea alas, vuorohiidon ja tasatyöntönnön alkeet.						