Hiihtokouluohjelma

Sulan maan harjoitukset

2, 3 ja 4 luokkalaiset

Harjoituskerta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
OHJELMA	Alkupuhuttelu ja yleisinfo	Suunnistus viuhka	Suunnistus viuhka	Sauvakävely lämmittely	Sauvakävely + sauvapelit (sauva pystyyn, kaveri juoksee kiinni ennen kuin sauva kaatuu, väliä askeleittain pidentäen)	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	Norsupallo lämmittely 20min pääkallomäellä - kalteva pelialusta. Pallo puhkesi risuun :-(	Sauvakävely "8-ladulle" lenkin kautta. Tasatyöntöä liukkaissa kohdissa kengillä	Sauvakävelyä Eeronmäen laavulle mutkien kautta, sauvahölkkää, muutama spurtti nopeimmille	Sauvakävelylämmittely: polvennostoja, sivuttain+takaperin juoksua hyppyrimäelle	Juoksu metsälenkille	Juoksu metsälenkille	Juoksu-kävelyä Eeronmäen laavulle
	Varsaloikkaa, sivuttain loikkaa kummallekin puolelle*2*200m - siirtymä rl-koululle	Kuntopiiri ja kestovoima; jalkojen kyljellään nostot, laiskottelu, istumapunnerrukset, rappuspomputtuplapompulla ja tasajalkaa	Kuntopiiri ja kestovoima; kylki-lankku, selkälankku vatsalankku, dipit, 90 asteen hypyt	Rölliviestit;3 rastipaikkaa 2*5joukko/rasti: 1)sukkula, tötsäpujottelu, juoksu+punnerrus 2) tasajalkahypyt, spiderman, kottikärry, yhden jalan loikat 3) menninkäinen, pää pyörälle juoksu, mittarimato.				Skiathlon 15min	Skiathlon 15min	Tehtäväkaruselli vanhalla puolella; Borzov, tasajalkahypyt, tp-laudat, punnerrus, spurttimäki, laiskottelu, tp-kiekot.		Portaissa: kaksoispomppu*2, kaksi rappua kerrallaan konkaten*2, perusnousu*1	OFF-Road jalkkis	Kuka pelkää metsästäjää	
	Jalkapallo RK koululla + kuntopiiri - porukan jako kolmen ryhmään 2/3 jalkkista ja 1/3 kuntopiiriä				Tehtäväkaruselli, Tasapainokiekot, 90 asteen hypyt, tasajalkaa, spurttia, punnerrus, pitogrilli			Kahvakuula: kasi, maastanosto, kyykky, halonkääntö, tasapainolaudat, tasapainokiekot 15 min	Liukusimulaattorit: yksi kyydissä ja muut vetävät, tasapainoliukujaa vaihdetaan valotolpalla		Piparit+mehut		Metsämies, jäämies metsässä	OFF-Road jalkkis	Takalenkillä spurtteja
		Norsupallo ja ultimate	Norsupallo		Örkit ja hobitit; hobitit yrittävät kivelle turvaan, jos örkki saa kiinni joutuu hakemaan uuden elämän tolpalta. 5 ekaa pääsee örkiksi	Tehtäväkaruselli, Tasapainokiekot, 90 asteen hypyt, tasajalkaa, spurttia, punnerrus, pitogrilli	Tasapaino-Taitokaruselli: 2 paria etenee rastille. Toinen tarkkailee toisen suoritusta ja vaihto. Tehtävärastit: tasapainokiekot, 90asteen hypyt, yhdellä jalalla lautaa pitkin oikea+vasen, kahvakuulalla tasapainoheilutuksia.				Köydenveto kaikki lapset vs aikuiset		Borzov yms sukkulaviestejä	Rajaset	Metsämies/rajaset
	kävely-hölkkä-spurtti tolpanvälijuoksu takaisin stadionille	Venyttelyt	Venyttelyt	Ultimate				Sauvarinne; liitoloikka, korkealoikka, pikajuoksu,... 15 min	Sauvahölkkä 1km kisalatu 15min	Liukusimulaattori		Sauvakävelyä vanhalle puolelle, matkalla mäkispurtti, borzov, 90 asteen hypyt, tasajalkahypyt	Köydenveto kaikki vastaan traktori	Norsupallo	Mehut, makkarat ja vaahtokarkit
						Örkit ja hobitit				Norsupallo				Kuntopiiri katsomossa	Hilputtelu takaisin stadionille
	Norsupallo					Venyttelyt		Norsupallo	Rajaset			Norsupallo			
	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)	Köydenveto	Venyttelyt			Örkit ja hobitit			
												Pareittain konkkaushippa			
							Norsupallo								
	Harjoitukset, joissa on selvä suorituskykyeroja tehdään kahdessa pienryhmässä samantasoisten kesken. Pienryhmällä oma ohjaaja.														