



# ANJALAN LIITON HIIHTOKOULU

TALVEN 2019 OHJELMA, TORSTAISIN KLO 18:15-19:15

Ilmoittautuminen Anjalan urheilukentän ns. Makkarakopilla klo 18

## TENAVAT RYHMÄ (5-9 v)

VKO	PV	AIHE	HARJOITUS	HUOMIO!	OHJAAJAT
1	3.1	HIIHTO P	Mäenlasku ja jarrutus		Oona ja Essi
2	10.1	HIIHTO P	Mäenlasku ja jarrutus		Timo
3	17.1	HIIHTO P/V	Viestikilpailuja ja leikkejä		Anssi ja Jari
4	24.1	HIIHTO P/V	Lenkin kierto (2,3km), tekniikkaharjoitteita	Juomaa ja vanhemmat mukaan!	2 ohjaajaa
5	31.1	HIIHTO P	Taitorata suksilla		
6	7.2	HIIHTO P	Tasatyöntö ja kokovartalon käyttö		
7	14.2	HIIHTO P/V	Ystävänpäivän kisailuja ja leikkejä		
8	21.2	HIIHTO P/V	Lenkin kierto (2,3km), tekniikkaharjoitteita	Juomaa ja vanhemmat mukaan!	2 ohjaajaa
9	28.2	TALVILOMA	<b>EI HIIHTOKOULUA</b>		
10	7.3	HIIHTO P	Ylämäkitekniikat		
11	14.3	HIIHTO P	Pujottelu ja tasapaino		
12	21.3	HIIHTO P/V	Lenkin kierto (2,3km), tekniikkaharjoitteita	Juomaa ja vanhemmat mukaan!	2 ohjaajaa
13	28.3	HIIHTO P/V	Hiihtokoulun päätös - kisailuja koko porukalla	Kaikki ohjaajat ja vanhemmat suksille!	

### Tiedustelut:

Heidi Toivonen 040- 7017647

Anssi Mallat 0400-927294



# ANJALAN LIITON HIIHTOKOULU

TALVEN 2019 OHJELMA, TORSTAINEN KLO 18:15-19:15

Ilmoittautuminen Anjalan urheilukentän ns. Makkarakopilla klo 18

## TREENARIT RYHMÄ (10- 16v)

VKO	PV	AIHE	HARJOITUS	HUOMIO	OHJAAJAT
1	3.1	HIIHTO P	Sauvoittahiihto ja tasamaan tekniikat	Tasapaino, liuku	Tommi ja Jari
2	10.1	HIIHTO P	Alamäkitekniikat, ladun vaihtaminen	kartioiden pujottelu, pariharjoitteet	Minna ja Hanna
3	17.1	HIIHTO V	Sauvoittahiihto ja tasamaan tekniikat	Koordinaatio, tasapaino. Vanhemmat tervetuloa mukaan!!	Minna ja Hanna
4	24.1	HIIHTO V	Alamäkitekniikat, kurvissa askellus	Ketteryys, pujottelu	Minna ja Hanna
5	31.1	HIIHTO P	1-potkuinen ja tasatyöntö	Pidot kuntoon!	Minna ja Hanna
6	7.2	HIIHTO P	Vuorohiihto, rytmitys ja haaranousu, "Klaebo"	Pidot kuntoon! Vanhemmat tervetuloa mukaan!	
7	14.2	HIIHTO V	Ystävänpäivän yllätys	Tiimikilpailuja suksilla	
8	21.2	HIIHTO V	Viestikilpailuja ja vauhtileikkely	Tekniikan kuvaus pienryhmissä	Minna ja Hanna
9	28.2	TALVILOMA	EI HIIHTOKOULUA		
10	7.3	HIIHTO P	Viestikilpailuja ja vauhtileikkely	Tekniikan kuvaus pienryhmissä	Minna ja Hanna + joku vielä
11	14.3	HIIHTO P	Tasatyöntö	Kokovartalon tehokas työskentely	
12	21.3	HIIHTO V	Yhden suksen harjoitteita	Tasapaino ja ketteryys	
13	28.3	HIIHTO V	Hiihtokoulun päätös - kisailuja koko porukalla	Kaikki ohjaajat ja vanhemmat suksille!	

### Tiedustelut:

Heidi Toivonen 040- 7017647

Anssi Mallat 0400-927294