

# SOMPIS HIIHTOKOULU 2025



## HIIHTOKOULUN OHJELMA

klo 18.30-19.30

Päivämäärä	Tyyli	Sininen 1&2	Vihreä 1&2	Keltainen	Punainen
16.1	PERINTEINEN	tutustutaan hiihtoon	tutustutaan hiihtoon	liikun hiihtäen	vuorohiihto
23.1	PERINTEINEN	mäkiharjoittelua	vuorohiihto	vuorohiihto	mäen nousut
30.1	VAPAA	mäen nousut ja laskut	liu'utaan	ilman sauvoja	kuokka
6.2	VAPAA	tasapainoilu	tasapainoilu	kuokka	liu'utaan/mogren
13.2	PERINTEINEN	tasatyönnön alkeet	tasatyönnöstä vuorohiihtoon	1-potkunen	1-potkunen
20.2	<i>Hiihtoloma Ei hiihtokoulua</i>	<i>Hiihtoloma Ei hiihtokoulua</i>	<i>Hiihtoloma Ei hiihtokoulua</i>	<i>Hiihtoloma Ei hiihtokoulua</i>	<i>Hiihtoloma Ei hiihtokoulua</i>
27.2	PERINTEINEN	vuorohiihto ja mäen lasku	tasatyöntö	tasatyöntö	tasatyöntö
6.3	VAPAA	luistelun alkeet	mäkiharjoittelu	mogren/wassberg	wassberg

Ryhmien kokoontumispaikat:

Sininen 1

Ajanottokopin joen puoleinen reuna. Lähtösuoran alussa.

Sininen 2

Ajanottokopin Kuntomajantien puoleinen reuna. Maalisuoran lopussa.

Vihreä 1

Ajanottokopin nurkalla kaivon kannen luona

Vihreä 2

Lumitykin lavetin luona pellolla, joen reunamilla

Keltainen

Kuntomajan nurkalla. Joen puoleinen nurkka.

Punainen

Kuntomajan nurkalla. Kuntomajantien puoleinen nurkkaus.

## **Noudatamme hiihtokoulussa seuraavia ohjeita.**

- Ryhmien koot pyritään pitämään pieninä ja ryhmät pyritään pitämään samoina koko hiihtokoulun ajan. Jos lapsi haluaa vaihtaa ryhmää tai taitotaso on selvästi väärä ryhmä, keskustellaan asiasta lapsen & huoltajan kanssa. Tavoite, että kaikilla ryhmä, jossa voivat tasavertaisesti oppia.
- Ryhmät kokoontuvat erikseen sovittuihin paikkoihin, ja liikkuvat ladulla omissa ryhmissään.
- Käytämme ryhmillä liivejä, tunnistaaksemme ryhmät toisistaan.
- Vanhemmat auttavat tarvittaessa lapsilleen sukset jalkaan.
- **Pakkasraja -15.**

**Tulethan hiihtokouluun vain terveenä!**