



HIHTOKOULU 2013

Tiistaisin 8.1. – 12.2.2013 klo 18.00 – 19.00 järjestetään jo perinteiseen tapaan hiihtokoulu Kotojärven kuntoradalla, kokoontumispaikkana on Vähä-Laukkoskentien parkkipaikka. Hiihtokoulu on tarkoitettu yli 5-vuotiaille.

Hiihtokoulussa opetellaan hiihdon alkeita leikkien avulla ja isommille opetetaan hiihdon tekniikkaa. Myös aikuisille järjestetään opastusta hiihtotekniikoiden saloihin.

Hiihtokoulun päätöstilaisuus pidetään lauantaina 16.2.2013 klo 13.00 järjestettävässä koko perheen talvitapahtumassa Laukkosken Taimen kodalla (Rinnenmäentie 105). Tästä tarkempaa informaatiota myöhemmin.

Ohjaajina hiihtokoulussa toimivat Janne-Pekka Nurmi (gsm 040-566 0245), Kaj Mattila + muita aikuisia sekä Taimen junioreita.

Hiihtokoulun järjestää Laukkosken Taimi, <http://laukkoskentaيمي.net>

OHJELMA:

- | | |
|----------|---|
| Ti 8.1. | <ul style="list-style-type: none">* avaus, ilmoittautuminen Luisteluhiihto <ul style="list-style-type: none">* Lapinkäännös. hiihtoleikkejä* Luisteluhiihdon tekniikkaa, ilman sauvoja hiihto, hiihtoleikit |
| Ti 15.1. | Perinteinen hiihtotapa <ul style="list-style-type: none">* tutustuminen välineisiin, hiihtoleikit kaatumiset, ylösnousut* Ilman sauvoja hiihto potkukelkka, reaktioleikkejä |
| Ti 22.1. | <ul style="list-style-type: none">* Mäenlasku, pujottelu, tunneli...* Hiihtoleikkejä, pelejä pellolla* Ylämäkihiihto* Lapinkäännös. hiihtoleikkejä |
| Ti 29.2. | <ul style="list-style-type: none">* Perinteinen hiihtotapa* Tekniikkaa ja hiihtoleikkejä |
| Ti 5.2. | <ul style="list-style-type: none">* Luisteluhiihto* Tekniikkaa, hiihtoleikkejä, pelejä pellolla |
| Ti 12.2. | <ul style="list-style-type: none">* Hiihtotapa valinnainen* Leikkejä ja pelejä pellolla* Hiihtolenkki |