



# HIHTOKOULU 2014

Keskiviikkoisin 15.1. – 12.2.2014 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.

Hiihtokoulun päätöstilaisuus pidetään lauantaina 15.2.2014 klo 13.00 järjestettävässä koko perheen talvitapahtumassa Laukkosken Taimen kodalla (Rinnenmäentie 105). Tästä tarkempaa informaatiota myöhemmin.

## **Pakkasraja -13C.**

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

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

- Ke 15.1.                   \* avaus, ilmoittautuminen  
**Luisteluhiihto**  
\* Lapinkäännös. hiihtoleikkejä  
\* Luisteluhiihdon tekniikkaa, ilman sauvoja hiihto, hiihtoleikit
- Ke 22.1.                   **Perinteinen hiihtotapa**  
\* tutustuminen välineisiin, hiihtoleikit kaatumiset, ylösnousut  
\* Ilman sauvoja hiihto potkukelkka, reaktioleikkejä
- Ke 29.1.                   \* Mäenlasku, pujottelu, tunneli...  
\* Hiihtoleikkejä, pelejä pellolla  
\* Ylämäkihiihto  
\* Lapinkäännös. hiihtoleikkejä
- Ti 29.2.                   \* Perinteinen /luistelu  
\* Tekniikkaa ja hiihtoleikkejä
- Ke 12.2.                   \* Hiihtotapa valinnainen  
\* Leikkejä ja pelejä pellolla  
\* Pidempi hiihtolenkki