



# HIHTOKOULU 2015

Keskiviikkoisin 14.1. – 11.2.2015 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 14.2.2015 klo 14.00 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 14.1.                   \* avaus ilmoittautuminen  
**Luisteluhiihto**  
\* Välineisiin tutustuminen  
\* Suksilla liikkuminen: tallaaminen, lumitähti, lapinkäännös  
\* Luisteluhiihdon tekniikkaa, ilman sauvoja hiihto, hiihtoleikit
- Ke 21.1.                   **Perinteinen hiihtotapa**  
\* Ilman sauvoja hiihto potkukelkka, reaktioleikkejä  
\* Perinteisen hiihdon tekniikka: vuorohiihto, tasatyöntö  
\* Hiihtoleikit, kaatuminen, ylösnousu
- Ke 28.1.                   \* Mäenlasku, pujottelu, tunneli...  
\* Hiihtoleikkejä, pelejä pellolla  
\* Ylämäkihiihto  
\* Lapinkäännös. hiihtoleikkejä
- Ke 4.2.                    \* Perinteinen ja/tai luistelu  
\* Tekniikkaa ja hiihtoleikkejä
- Ke 11.2.                   \* Hiihtotapa valinnainen  
\* Leikkejä ja pelejä pellolla  
\* Pidempi hiihtolenkki