

# HIIHTOKOULU 2018

Vihdin viestin hiihtojaosto järjestää hiihtokoulu toimintaa 4-14 vuotiaille Nummelanharjun pururadalla, Hiidenvedentie 3, Nummela.

Hiihtokoulu pidetään **joka torstai hiihtokoulu ohjelman mukaisesti klo 18.00-19.00. 15.2.2018 alkaen**. Harjoituksia pidetään maaliskuuhun saakka lumiolosuhteiden mukaan.

Hiihtokoululaisille jaetaan hiihtopassi, johon merkitään osallistumiskerrat. kauden päätteeksi kaikki osallistujat palkitaan.

Hiihtokoulu maksaa 60€/kausi. Sisaralennus 40€. **Kausimaksu tulee maksaa Vihdin viestin tilille FI74 52970010006964 25.2.2018 mennessä. Viitteeksi: hiihtokoulu ja hiihtäjän nimi.**

Hiihtokouluun osallistuvilla tulee olla vakuutus. Vakuutuksen voi lunastaa SLU:n sporttirekisterin kautta. Lisätietoa maastohiihdon nettisivuilta [www.maastohiihto.fi](http://www.maastohiihto.fi). Myös henkilökohtainen vapaa-ajan vakuutus kelpaa. Seura ei ole vakuuttanut hiihtokouluun osallistuvia.

Hiihtokouluharjoitukset kestävät tunnin klo 18-19. Harjoitukset aloitetaan tasan klo 18.00, joten kannattaa tulla ajoissa paikalle n. 10 min ennen.

**PAKKASRAJA JÄRJESTÄMISELLE ON – 15 C. TARKISTA PÄIVÄN HARJOITUSTILANNE SEURAN NETTISIVUILTA [www.vihdinviesti.sporttisaitti.fcom](http://www.vihdinviesti.sporttisaitti.fcom)**

Lisäksi harjulla järjestetään nappulahiihtoja ym tapahtumia. Tietoa niistä osoitteessa [www.nummelantarmo.fi](http://www.nummelantarmo.fi) ja [www.vihdinviesti@sporttisaitti.fi](mailto:www.vihdinviesti@sporttisaitti.fi)

Lopuksi seuramme toivoo vanhempien osallistumista harjoituksiin mahdollisuuksien mukaan. Varsinkin nuorten ryhmissä kaikki apukädet ovat tarpeen.

TERVETULOA HIIHTOKOULUMME

TERVEISIN

Jaana Nio 050-4908847

Petri Teittinen 044-3595800

# HIIHTOKOULU OHJELMA 2018

- 15.2 Ilmoittautumiset, yhteenveto toiminnasta ja kevyet hiihtoharjoitukset tason mukaan
  
- 22.2 Hiihtotyyli perinteinen perustekniikoiden opettamista/ leikkiä  
Nuoret alamäki harjoituksia
  
- 1.3 Hiihtotyyli vapaa (nuoret tyyli vapaa valintainen)  
perustekniikoiden läpi käyminen, yhdellä jalalla hiihto,  
liukuminen
  
- 8.3 Hiihtotyyli Perinteinen tasapaino, vuorohiihto, tasatyöntö ja haarakäynti
  
- 15.3 Hiihtotyyli vapaa perustekniikoiden hiomista/tasapaino  
sauvatekniikka, askellus
  
- 22.3 Laturetki ja hiihtokauden päättäjäiset

Mikäli olosuhteet jatkuvat vielä hyvinä harjoituksia jatketaan tarpeen mukaan