

Hiihtokoulut 2022



Kauhajoen Karhun Hiihtojaoston järjestämät hiihtokoulut alkavat **Sotkan hiihtostadionilla maanantaina 10.1.2022 klo 18** ja jatkuvat aina maanantaisin viimeisiin nappulahiihtoihin saakka (hiihtokoulua ei viikolla 9). Aloitetaan perinteisellä hiihtotavalla, jatketaan vuoroviikoin vapaalla ja perinteisellä hiihtotavalla.



Katso tästä omasi:

Pikkunallen hiihtokoulu:

Tervetuloa kaikki alle 6-vuotiaat oman aikuisen kanssa opettelemaan suksitaitoja. Myös huoltajalla oltava sukset. Pikkunallet kokoontuvat hiihtolomaan asti (vko 9) ja hiihtokoulun kesto 45 min.



6-8 –vuotiaat:

Kehitetään suksitaituruutta pääasiassa pelien ja leikkien avulla. Sukset olisi hyvä saada itse jalkaan, ei muita tasovaatimuksia. Harjoituksen kesto 60 min.



9-11 –vuotiaat:

Kehitetään erilaisten harjoitteiden avulla vapaan ja perinteisen hiihtotaitoa. Harjoituksen kesto 60 min.



12-vuotiaat ja sitä vanhemmat:

Kehitetään vapaan ja perinteisen hiihtotavan tekniikkaa. Tehdään erilaisia harjoitteita nopeuden, voiman ja kestävyysparantamiseksi. Harjoituksen kesto 60 min.



Kaikki hiihtokoulut ovat maksuttomia. Järjestäjä ei vakuuta osallistujia. Ennakkoilmoittautumista ei ole.



Lisätietoja:

Pikkunallet: Anna Hakamaa 040 8215145

Muut ryhmät: Ari Niemelä 050 5902692 tai Esa Kuoppala 0400 188099

www.kauhajoenkarhuhiihto.sporttisaitti.com



Tervetuloa mukaan!

