



LASTEN HIIHTOHARJOITUKSET 2020-2021

Kirkkonummen Hiihtoseuran lasten hiihtoharjoitukset käynnistyvät jälleen Ma 26.10.2020. Toivotamme kaikki kouluikäiset (n. 7 - 12 v) tytöt ja pojat mukaan hiihtotaustasta riippumatta.

Harjoitukset järjestetään Maanantaisin Veikkolan urheilukentällä klo 17.30.

Yksi harjoituskerta kestää noin tunnin. Hiihtoharjoitukset ovat ilmaisia Kirkkonummen Hiihtoseuran jäsenille ja harjoituksiin ilmoittaudutaan paikan päällä.

Tutustuthan jäsenmaksuihin seuran kotisivuilla (<https://kirkkonummenhiihtoseura.fi/jaseneksi/>)

Lasten hiihtoharjoituksissa leikki ja mukava yhdessäolo ovat yhtä tärkeitä kuin itse hiihto ja harjoitukset.

Syksyllä lunta odotellessa teemme paljon erilaisia hiihtoa tukevia kuivanmaan harjoituksia kuten koordinaatioita, nopeutta, loikkia, kestävyyttä, kehon hallintaa jne. unohtamatta pelejä ja leikkejä. Heti kun on tarpeeksi lunta ja ladut kunnossa, siirrymme itse hiihtoon ja hiihtämisen opetteluun harjoitusten avulla. Alkupalvasta pyritään pitämään yksi- tai kaksi harjoituskertaa Vihti Ski:n ensilumenladulla. Myös nämä harjoitukset ovat ilmaisia hiihtoseuran jäsenille.

Kuivanmaan treeneihin riittää normaalit ulkoiluvarusteet ja juomapullo. Toisinaan otamme myös sauvat mukaan. Talven hiihtoharjoituksissa mukaan sään mukaiset ulkoiluvarusteet (mahdollisesti vaihtovaatteet), juomapullo, sukset, sauvat ja monot. Pukeutumisessa suosittelemme kerrospukeutumista jolloin vaatekerroksesta on helppo keventää tai lisätä tarpeen mukaan.

Ohjaajina toimivat Henrika Backlund, Jasmina Glad-Schreven ja Janne Nohkola.

Lisätietoja harjoituksista ja Kirkkonummen Hiihtoseuran toiminnasta saa lähettämällä sähköpostia: hallitus@khsry.fi.

