



## LASTEN HIIHTOKOULU 2019-2020

Kirkkonummen Hiihtoseuran lasten hiihtokoulu käynnistyy 21.10.2019. Toivotamme kaikki 6 - 12 vuotiaat tytöt ja pojat mukaan hiihtotaustasta riippumatta.

Hiihtokoulu järjestetään maanantaisin Veikkolassa jossa kokoونnumme urheilukentällä klo 18.00. Yksi hiihtokoulukerta kestää noin tunnin. Hiihtokoulu on ilmainen 6-12-vuotialle Kirkkonummen Hiihtoseuran jäsenille ja siihen ilmoittaudutaan paikan päällä.

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

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

Syksyllä lunta odotellessa teemme paljon erilaisia hiihtoa tukevia kuivanmaan harjoituksia kuten koordinaatioita, tasapainoa, nopeutta, hyppyjä, loikkia, kestävyyttä, kehon hallintaa jne. unohtamatta pelejä ja leikkejä. Heti kun on tarpeeksi lunta ja ladut kunnossa, siirrymme itse hiihtoon jossa keskitymme hiihtämisen opetteluun harjoitusten ja leikkien kautta. Opettelemme mm. yksipotkuista tasatyöntöä, tasatyöntöä, luistelutekniikoita, sekä ylä- ja alamäkihiihtoa. Alkupalvesta pyritään pitämään yksi- tai kaksi harjoituskertaa Vihti Ski:n ensilumenladulla. Myös nämä harjoitukset ovat ilmaisia hiihtoseuran jäsenille.

Kuivanmaan treeneihin riittää normaalit ulkoiluvälineet ja juomapullo. Joskus otamme myös sauvat mukaan. Talven hiihtoharjoituksissa mukaan sään mukaiset ulkoiluvälineet (mahdollisesti vaihtovaatteet), juomapullo, sukset, sauvat ja monot. Kylminä päivinä on hyvä ottaa mukaan vaikka lämmintä mehua termospulloon. Pukeutumisessa suosittelemme kerrospukeutumista jolloin vaatekerrokset on helppo keventää tai lisätä tarpeen mukaan.

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

Lisätietoja hiihtokoulusta ja Kirkkonummen Hiihtoseuran toiminnasta saa lähettämällä sähköpostia: [hallitus@khsry.fi](mailto:hallitus@khsry.fi).

