

Hiihtokoulun ohjelma talvi 2017

Alapitkällä maanantaisin kello 18-19.00 NS:llä.
Pakkasraja -15 C: Hiihtokoulu siirtyy koulun saliin !

teema	
3	Pelissäntöjen laatiminen, tekniikassa tasapaino
4	Tasatyöntö /1-potkuinen TT
5	Vuorohiihto
6	Ala- ja ylämäkitekniikat
7	Sauvoittahiihto
8	Mäenlaskutekniikat
9	Luisteluhiihto
10	Pujottelu/temppuilu ja hiihtokoulun päätös