



# Kajon hiihtoharjoitukset jatkuvat syyskuussa!

**Aloita uusi harrastus..?**

Harjoituksissa opitaan hiihdon perusvalmiuksia, hiihtovälineiden hallintaa sekä yleisiä perusliikuntataitoja. Harjoitukset sisältävät monipuolista hiihtoa tukevaa liikkumista erilaisin liikuntamuodoin toteutettuna.

**Tule ja ota kaveri  
mukaan!!**



Valkealan Kajo Hiihto

[valkealankajo.fi/hiihto](http://valkealankajo.fi/hiihto)



# Kajon hiihtoharjoitukset jatkuvat syyskuussa!

## RYHMÄ

Kajon hiihtoharjoitukset on tarkoitettu 2009 – 2005 syntyneille lapsille.

Harjoituksissa tutustutaan lajiominaisuuksien kehittämisen kautta maastohiihdon maailmaan. Harjoitukset sisältävät peruskestävyysosioita sekä vaihtelevasti koordinaatio-, nopeus- ja kimmoisuusharjoitteita, nopeusvoimaharjoituksia sekä kuntopiiriharjoituksia. Pelailut ja leikkimieliset kisailut kuuluvat myös ohjelmaan. Kauden aikana opetellaan vapaan sekä perinteisen hiihtotekniikat, harjoitellaan ala- ja ylämäen tekniikat sekä erilaiset käännökset.

Lähtötasovaatimuksena osallistumiselle on hiihtotaito.

## HARJOITUKSIEN TOTEUTUS

Harjoituksia toteutetaan ulkona ja sisällä. Ennen lumen tuloa painopisteenä on monipuolinen liikkuminen, tavoitteena lajiominaisuuksien kehittäminen. Lumen tulon jälkeen liikumme pääasiassa suksilla, tavoitteena hiihtotaitojen kokonaisvaltainen kehittäminen.

Ryhmä jaetaan tarvittaessa pienempiin osiin taitojen perusteella.

Harjoitusten ajankohdat:

Perjantai klo 15.00 - 16.30 [satunnaisesti], Valkealatalo (liikuntasali)

Sunnuntai klo 14.30 - 16.00, Valkealan urheilukeskus

**Kauden aloitus:**

**Sunnuntai 24.9.2017 Kajon hiihtokoppi (Valkealan urheilukenttä),  
ulkoliikuntavarustus**



## HARJOITUSMAKSUT (syksy 2017 + talvi 2018)

2009 – 2005 syntyneet	30e
-----------------------	-----

## LISÄTIETOJA

Janne Kolari 040 5091781, senaattori@icloud.com





# ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen harjoitusryhmään tapahtuu myClub jäsenpalvelun kautta

## UUDET JÄSENET

- et ole jäsenenä myClub:ssa

1. Mene osoitteeseen

<https://valkealankajo.myclub.fi/flow/profile/new>

2. Tallenna jäsentiedot

3. Valitse haluttu ryhmä(t)

4. Luo käyttäjätunnus ja salasana

5. Tallenna

Valitse ryhmät joihin haluat liittyä **3**

- Voimistelu- Aikuiset
- Voimistelu - Lapset ja nuoret
- Lentopallo
- LP C-tytöt
- LP D-tytöt
- LP Tiikerit ja F-juniorit
- LP Naisten harraste
- LP Miesten harraste
- Hiihto-Suunnistus
- Yleisurheilu
- Yleisurheilukoulu 4-5 v.
- Yleisurheilukoulu 6-8 v.
- Yleisurheilukoulu 9-11 v.
- Harrasteryhmä 13-17 v.
- Nuorten keihäsryhmä 13-16 v.
- Kilparyhmä tytöt 13-22 v.
- Kilparyhmä pojat 13-22 v.
- Aikuisten yleisurheilukoulu

## VANHAT JÄSENET

- olet Kajon jäsenenä jossain jaostossa/harjoitusryhmässä

1. Valitse *omat tiedot*

2. Valitse *liity ryhmiin* (jäsenyydet-otsikko)

3. Valitse haluttu ryhmä(t) ja paina *liity ryhmään*

4. Tallenna

Jäsenyydet **2**

Muokkaa **Liity ryhmiin**



Valkealan Kajo Hiihto

[valkealankajo.fi/hiihto](https://valkealankajo.fi/hiihto)