



Kajon hiihtoharjoitukset



RYHMÄT

2011-2013 syntyneet

Tutustutaan lajiominaisuuksien kehittämisen kautta maastohiihdon maailmaan. Kauden aikana opetellaan vapaan sekä perinteisen hiihtotekniikat, harjoitellaan ala- ja ylämäen tekniikat sekä erilaiset käännökset. Lähtötasovaatimuksena osallistumiselle on hiihtotaito.

2006-2010 syntyneet

Jatketaan hiihdon lajitaitojen harjoittelua monipuolisen tekemisen kautta. Kehitetään nopeutta, kestävyyttä, kimmoisuutta ja lihaskuntoa. Tavoitteena kokonaisvaltaisesti kehittyä suksilla liikkumisessa kehittämällä tarvittavia lajiominaisuuksia ja hiihtotekniikoita.

Ryhmien ikäjaotus on ohjeellinen - tarvittaessa henkilöitä jaetaan ryhmiin kunto- ja taitotasojen mukaisesti. Lumella toteutettavissa harjoituksissa jakaannutaan tarvittaessa pienempiin ryhmiin.

HARJOITUKSIEN TOTEUTUS

Molempien ryhmien harjoitukset sisältävät peruskestävyysosioita sekä vaihtelevasti koordinaatio-, nopeus- ja kimmoisuusharjoitteita, nopeusvoimaharjoituksia sekä kuntopiiriharjoituksia. Pelailut ja leikkimieliset kisailut kuuluvat myös ohjelmaan.

Ennen lumen tuloa painopisteenä on monipuolinen liikkuminen, tavoitteena lajiominaisuuksien kehittäminen. Lumen tulon jälkeen liikumme pääasiassa suksilla, tavoitteena hiihtotaitojen ja -ominaisuuksien kehittäminen.

Harjoitukset toteutetaan viikoittain *sunnuntaisin*. Lisäksi vanhempien ryhmällä on harjoituksia myös muina ajankohtina. Harjoituksia toteutetaan ulkona ja sisällä.

Harjoituksien ajankohta:

Sunnuntai klo 14.30 - 16.00, Valkealan urheilukeskus

Kauden aloitus: sunnuntai 1.11.2020



HARJOITUSMAKSU
(syky 2020 + talvi 2021)

40 euroa

Harjoitusmaksu sisältää:

- ohjatut harjoitukset
- lisenssin 2020, Skipassi (sis. vakuutuksen)
- osallistumismaksut kansallisiin kilpailuihin

LISÄTIETOJA

2011-2013 syntyneet

Marko Parkkonen

040 5562343, marko.parkkonen@nic.fi

Juha Nuutinen

045 1620330, info@fysio360.fi

2006-2010 syntyneet

Janne Kolari

040 5091781, senaattori@icloud.com



Valkealan Kajo Hiihto

valkealankajo.fi/hiihto



ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen harjoitusryhmään tapahtuu myClub jäsenpalvelun kautta

1 MENE ILMOITTAUTUMISOSOITTEeseen

Kajon hiihtoharjoitukset

2011-2013 syntyneet

<https://valkealankajo.myclub.fi/flow/events/2469766>

2006-2010 syntyneet

<https://valkealankajo.myclub.fi/flow/events/2448009>

2 PAINA

Ilmoittaudu tästä

3 LUO myClub ID

Luo henkilökohtainen myClub ID

myClub ID on henkilökohtainen käyttäjätili, jonka avulla hallinnoit kaikkia jäsentilejäsi seurasta riippumatta.

Rekisteröi jäsentili

Anna rekisteröitävän henkilön tiedot seuran Valkealan Kajo jäsenhallintaa varten

REKISTERÖI jäsentili

-*valitse ryhmäksi hiihto-suunnistus*

Jos sinulla on jo myClub ID ja jäsentili

PAINA

Minulla on jo myClub ID



4 VALITSE ILMOITETTAVA HENKILÖ PAINA VAHVISTA

Olet ilmoittamassa henkilöä.

Lisää viesti järjestäjälle

Vahvista

Keskeytä

