

KESKIMAAN ULKOLIIKUNTA-/HIIHTOKOULUOHJELMA SYKSY 2021



VKO 36	Tutustuminen, pelit ja leikit
VKO 37	Sauvatreeni (Mukaan sauvakävelysauvat)
VKO 38	Pyörätaituruus (Mukaan: pyörä, kypärä. Pyörän EI tarvitse olla maastopyörä)
VKO 39	Suunnistus (tavallinen, tötsä tai valokuva)
VKO 40	Eväsretki, toimii samalla ryhmän vanhempainiltana
VKO 41	Polkuseikkailu
VKO 42	Syysloma, EI TREENEJÄ
VKO 43	Sauvatreeni & ampumajuoksu (mukaan kävelysauvat)
VKO 44	Toivekerta!
VKO 45	Hiihto ensilumenladulla. Tyylin saa valita itse. Huom! Harjoitukset klo 17-18 Ensilumenladun suurimman ruuhkan välttämiseksi
VKO 46	Valoseikkailu (Mukaan otsalamppu tai taskulamppu)
VKO 47	Pallopelit
VKO48	Hiihto ensilumenladulla. Tyylin saa valita itse. Huom! Harjoitukset klo 17-18 Ensilumenladun suurimman ruuhkan välttämiseksi
VKO49	Mäkispesiaali
VKO50	Jouluspesiaali. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan myöhemmin.

Varusteista:

- Syksyn harjoitusten varusteet: hyvät lenkkarit, ulkoiluvaatteet sään mukaan, kävelysauvat
- Kävelysauvojen pituus: 0,7 x kävelijän pituus
- Pyörätaituruuteen riittää ihan tavallinen pyörä
- Hiihtoharjoituksiin sukset, sauvat ja monot mukaan
- Hiihtosauvojen pituus:
 - luistelu 0,90 x hiihtäjän pituus
 - perinteinen 0,85 x hiihtäjän pituus