

## KESKIMAAN ULKOLIIKUNTA-/HIIHTOKOULUOHJELMA SYKSY 2021

### Keljonkangas, Tikkakoski, Halssila



VKO 37	Tutustuminen, pelit ja leikit
VKO 38	Nopeus, koordinaatio, juoksuleikit
VKO 39	Suunnistus (tavallinen, tötsä tai valokuva)
VKO 40	Eväsretki, toimii ryhmän vanhempainiltana
VKO 41	Pyörätaituruus (Mukaan: pyörä, kypärä. Pyörän <b>EI</b> tarvitse olla maastopyörä)
VKO 42	Syysloma, <b>EI TREENEJÄ</b>
VKO 43	Sauvatreeni & ampumajuoksu (mukaan kävelysauvat)
VKO 44	Polkuseikkailu
VKO 45	Hiihto ensilumenladulla. Tyylin saa valita itse. <b>Huom!</b> 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. <b>Huom!</b> Harjoitukset klo 17-18 Ensilumenladun suurimman ruuhkan välttämiseksi
VKO49	Mäkispesialli
VKO50	Jouluspesialli. 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