

KESKIMAAN ULKOLIIKUNTA-/HIIHTOKOULUOHJELMA SYKSY 2023 Tikkakoski

Ohjelmaan voidaan tehdä muutoksia lasten toiveiden ja olosuhteiden mukaan. Muutoksista tiedotetaan Suomisportissa ja harjoituksissa.

Lämpimästi tervetuloa!

Lauri Pulkkinen 0449670219

21.9. Tutustuminen, pelit ja leikit

28.9. Suunnistus (tavallinen, tötsä tai valokuva)

5.10. Makkaranpaistoretki, vanhemmat voivat myös osallistua.

12.10. Pyörätaituruus (Mukaan: pyörä, kypärä. Pyörän EI tarvitse olla maastopyörä)

19.10. (vko 42) Syysloma, EI TREENEJÄ KIVAA LOMAA

26.10. Polkuseikkailu

2.11. Sauvatreeni & ampumajuoksu (mukaan kävelysauvat)

9.11. Hiihto ensilumenladulla. Tyylin saa valita itse. Huom! Tällä viikolla vain yksi kaikkien ryhmien

16.11. Valoseikkailu (Mukaan otsalamppu tai taskulamppu)

23.11. Pallopelit

30.11. Hiihto ensilumenladulla. Tyylin saa valita itse. Huom! tällä viikolla vain yksi kaikkien ryhmien

7.12. Mäkispesialli

14.12. 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:
 - o luistelu 0,90 x hiihtäjän pituus
 - o perinteinen 0,85 x hiihtäjän pituus