



Hiihtokurssi Perinteinen

(Sopii aloittelijoille ja jonkin verran hiihtäneille)

Vetäjä: Aleksi Harjula

Sisältö:

Vuorohiihto - Rytmilliset harjoitteet ja oikeaoppiset taloudelliset liikeradat. Harjoitteet painottuvat oikeisiin liikerataharjoitteisiin, käsien ja jalkojen toiminnan oikea rytmittäminen ylämäkihihdossa. Puethan riittävästi vaatetta tai ota varavaatetta mukaan.

Yksipotkuinen tasatyöntö - Rytmilliset harjoitteet ja oikeaoppiset taloudelliset liikeradat. Harjoitteet painottuvat oikeisiin liikerataharjoitteisiin, käsien ja jalkojen toiminnan oikea rytmittäminen tasamaalla ja loivassa ylämäessä.

Tasatyöntö - Rytmilliset harjoitteet ja oikeaoppiset taloudelliset liikeradat. Harjoitteet painottuvat oikeisiin liikerataharjoitteisiin, käsien ja jalkojen sekä keskivartalon toiminnan oikea rytmittäminen tasamaalla ja loivassa ylämäessä.

Hiihtokurssi Vapaa

(Sopii aloittelijoille ja jonkin verran hiihtäneille)

Vetäjä: Aleksi Harjula

Sisältö:

Wassberg - harjoitteet painottuvat jalkojen ja ylävartalon liikeratoihin, käydään läpi myös tasapainoa sekä rytmiä. Tehdään lopuksi kokonaissuoritus Wassberg-tekniikasta

Kuokka - rytmilliset harjoitteet ja oikeaoppiset taloudelliset liikeradat. (harjoitteet painottuvat oikeisiin liikerataharjoitteisiin, käsien ja jalkojen toiminnan oikea rytmittäminen ylämäkihihdossa)

Mogren - rytmilliset harjoitteet ja oikeaoppiset taloudelliset liikeradat. (harjoitteet painottuvat oikeisiin liikerataharjoitteisiin, käsien ja jalkojen toiminnan oikea rytmittäminen tasamaa, ja alamäkihihdossa. Mogren tyylin hyöty ja taloudellisuus perustuu tasapainon varaan eli kerrataan ja tehdään myös tasapainoharjoitteita)

Yleinen info:

Puethan riittävästi vaatetta tai ota varavaatetta mukaan.

GoogleMaps: Iinatin latu pohjoinen.

Ensimmäinen parkkipaikka kuntotelineiden vieressä

-Paikkavaraaus varaaheti-järjestelmässä, maksu liikuntaeduilla/laskulla paikanpäällä tai kurssin jälkeen.

-Hiihtokurssille osallistumisen voi perua 48h ennen kurssin alkua. Jos et pääse itse paikalle, niin voit hommata tuuraajan.

-Pakkasraja -15°C, mikäli Iinatissa ei ole lunta tarpeeksi, niin paikka siirtyy Sankivaaraan. Jos pakkasta on liikaa tai hiihto-olosuhteet ei ole riittävät, niin kurssi siirtyy seuraavaan ajankohtaan. Järjestäjän siirtäessä/peruessa kurssin, osallistuminen siirtyy seuraavaan ajankohtaan tai rahat palautetaan, pl liikuntaedut.

Lisätietoja: Aleksi Harjula, 040-1259525, [aleksi.harjula\(at\)hiihtokonsultti.fi](mailto:aleksi.harjula(at)hiihtokonsultti.fi)

