

## Hiihtokurssi Vapaa

(Sopii aloittelijoille)

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)

## Hiihtokurssi Perinteinen

(Sopii aloittelijoille)

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.

### **Yleinen info:**

Puethan riittävästi vaatetta tai ota varavaatetta mukaan.

GoogleMaps: Sankivaaran latu, 90660 Oulu

Ampumahiihtopenkalla kokoontuminen

(\*)

-Jos maksat liikuntaeduilla tai laskulla, niin laita sähköpostia

-Hiihtokurssille osallistumisen voi perua 48h ennen kurssin alkua. Sen jälkeen peruutukset vain lääkärintodistuksella.

Pakkasraja -15°C. Lisätietoja: Aleksi Harjula, 040-1259525, [aleksi.harjula\(at\)hiihtokonsultti.fi](mailto:aleksi.harjula@hiihtokonsultti.fi)