

**Kuntomaailman**

# **Hiihtokoulu**

**29.1. - 19.2.2019**



## **Hiihto mukavaksi oikeilla tekniikoilla!**

**SKI Jyväskylän kilpahiihtäjät vetävät Kuntomaailman asiakkaille neljän viikon hiihtokoulun. Hiihtokoulussa opetellaan hiihdon eri tyylien perusteet mahdollisuuksien mukaan yksilöllisesti. Koulussa annetaan ohjeita ja vinkkejä tekniikan kehittämiseksi, sekä autetaan korjaamaan tekniikkavirheet.**

**Hiihtokoulu järjestetään tiistaisin klo:18.00 - 19.00, paikkana Huhtasuon liikuntapuisto.**

### ***29.1. Hiihtotapa perinteinen***

- Perustaidot**
- Vuorohiihto**

### ***5.2. Hiihtotapa perinteinen***

- Tasatyöntö**
- Yksipotkuinen tasatyöntö**

### ***12.2. Hiihtotapa vapaa***

- Perusluistelu eli "kuokka"**
- Sauvoitta luistelu**

### ***19.2. Hiihtotapa vapaa***

- Wassberg eli "Wassu"**
- Mogren**

