

Maastohiihtomoduli paikka | aika

Moduulin tavoite: Moduulin tarkoituksena on kehittää opettajan omia taitoja maastohiihdon perinteisen ja vapaan hiihtotapojen tekniikoissa, ja antaa ajankohtainen tieto opetusohjelmasta. Moduulin aikana opitaan myös perusteita varusteista ja niiden huollosta.

Varusteet: -maastohiihtovälineet, perinteinen ja vapaa
-säähän sopiva vaatetus (monosuojat yms., kts. sääennuste)
-juomapullovyö
-sykemittari (vapaaehtoinen)

L= luentotila tai muu rauhallinen sisätila, sään salliessa voidaan pitää myös ulkona

Päivä 1:

Perinteinen

10:00 – 12:00	Kurssin avaus	sisätila
	Varusteiden valinta & voiteludemo	voitelutila
12:00 – 13:00	Lounas	
13:00 – 14:00	Alkeiden opettaminen	ladulla
14.30 – 15:00	Omat taidot / videointi	ladulla
15.30 – 16:30	Videoiden katselu	luentotila

Päivä 2

Perinteinen

09:00 – 12:00	Opetustehtävät / oman taidon videointi	ladulla
12:00 – 13:00	Lounas	
13:00 – 15:00	Omat taidot / videointi	ladulla
15.30 – 16:30	Videoiden katselu	luentotila

Päivä 3

Vapaa

09:00 – 12:00	Omat taidot / opetusohjelma / video	ladulla
12:00 – 13:00	Lounas	
13:00 – 15:00	Omat taidot / videointi	ladulla
15.30 – 16:30	Videoiden katselu	luentotila

Päivä 4

Vapaa

09:00 – 12:00	Omat taidot / opetustehtävät	ladulla
12:00 – 13:00	Lounas	
13:00 – 14:00	Koulutuksen päätös	