



GORPUTZA BIZKOR ETA MINGAINA SASOIAN

LUZATZE-ARIKETEN LIBURUXKA

Landutako gorputz-atalak

BESOAK, BIZKARRA, IPURMASAILEKO MUSKULUAK

Jesarrita egonda, makurtu gorputza aurrerantz eta beherantz, zorua eskuekin ukitu arte. Jarrera honek odol-zirkulazioa errazten du. Berriro agontzeko, jarri eskuak izterretan. (30")

Kirol-jarduerak

Eskubaloia, frontoia, gimnastika, saskibaloia

Hiztegia

Agondu, altxatu = Incorporarse

Izterra = Muslo



Landutako gorputz-atalak

BESOAK

Zutik egonda, luzatu beso bat alde batera eskua zabalik, eta heldu beso horren besurreari beste besoaren eskuarekin. Luzaketa egiten den bitartean, burua tente eta aurrera begira eduki behar da. Egin berriro ariketa beste besoarekin (20" beso bakoitza)

Kirol-jarduerak

Eskubaloia, igeriketa, pisuak, tenisa, saskibaloia

Hiztegia

Besaurrea = Antebrazo



Landutako gorputz-atalak

HANKAK, IZTERRONDOAK

Zutik egonda, luzatu hanka bat oina aurrera begira dagoela. Makurtu apur bat beste hankaren belauna eta mugitu hanka horren gaineko aldaka beherantz. Egin berriro ariketa beste hankarekin. (15" alde bakoitzera)

Kirol-jarduerak

Eskubaloia, frontoiko kirolak, futbola, snowboard-a

Hiztegia

Izterrondoa = Ingle

Belauna = Rodilla





Landutako gorputz-atalak

BIZKARRAREN GOIALDEA, PELBISA

Zutik egonda, luzatu besoak buruaren gainetik eta heldu esekitoki bati. Makurtu gorputza, besoak eta hankak luzaturik eta bizkarra artez dagoela. (20")

Kirol-jarduerak

Eskia, hipika, snowboard-a

Hiztegia

Esekitoki = Asidero

Artez = Recto/a

Landutako gorputz-atalak

HANKAK, MUSKULU BIKIAK

Zutik egonda, aurreratu hanka bat, bernazakia artez jarrita. Beste hanka, berriz, atzeratu behar da. (15" hanka bakoitza)

Kirol-jarduerak

Aerobika, boleibola, eskalada, eskia, footing-a, futbola, igeriketa

Hiztegia

Aurreratu = Adelantar

Bernazakia = Espinilla





Landutako gorputz-atalak

BIZKARRA, BESOAK, SORBALDAK

Zutik egonda, luzatu besoak buruaren gainetik eta esku batez hartu bestearen eskugaina. Cero, okertu gorputza hartutako eskuaren aurkako alderantz. Egin berriro ariketa beste alderantz. (15" alde bakoitzera)

Kirol-jarduerak

Eskalada, futbola, footing-a, gimnastika, patinajea, txirrindularitza, surfa

Hiztegia

Eskugaina = Dorso de la mano

Okertu = Inclinar(se)



Landutako gorputz-atalak

BIZKARRAREN BEHEALDEA, ALDAKAK

Zutik, eskuak aldaketan jarrita eta oinak aurrera begira daudela, biratu aldakak alde batera eta, aldi berean, begiratu alde horretara sorbaldaren gainetik. Egin berriro ariketa beste alderantz. (15" alde bakoitzera)

Kirol-jarduerak

Arte martzialak, eskia, hipika, pisuak, trekking-a, txirrindularitza

Hiztegia

Aldaka = Cadera

Biratu = Girar

Landutako gorputz-atalak

BESOAK, BIZKARRAREN BEHEALDEA

Hankak apur bat zabalik eta zutik egonda, makurtu gorputza, besoak luzatuta daudela, ahurrekin edo esku-azpiekin zorua ukitu arte. (20")

Kirol-jarduerak

Boleibola, footing-a, hockey-a, trekking-a, txirrindularitza

Hiztegia

Ahurak, esku-azpiak = Palmas





Landutako gorputz-atalak

BESOAK, BIZKARRA, SORBALDAK

Zutik egonda, makurtu gorputza beherantz bizkarrari eta buruari artez eutsita. Cero, jaso bi besoak eta atzamarrak elkarri lotuta daudela, eraman apur bat aurrera. (20")

Kirol-jarduerak

Boleibola, eskalada, eskia, eskubaloia, footing-a, frontoiko kirolak, gimnastika, golfa, hockey-a, igeriketa, piraguismoa, saskibaloia, squash-a, tenisa, txirrindularitza

Hiztegia

Sorbalda = Hombro Makurtu = Inclinarsen



Landutako gorputz-atalak

BESOAK, DORTSALAK, TRIZEPSAK

Zutik egonda, tolestu beso bat atzetik eta azpitik. Beste besoa, berriz, buruaren atzetik tolestu behar da. Lehenengo besoari gorantz eta besteari beherantz eraginda, atzamarrek elkar ukitu behar dute. (15'' beso bakoitza)

Kirol-jarduerak

Arte martzialak, boleibola, eskia, eskubaloia, futbola, gimnastika, golfa, hipika, igeriketa, patinajea, pisuak, piraguismoa, surfa, tenisa, saskibaloia

Hiztegia

Tolestu = Flexionar

EDOZEIN KIROLARIK BEHARREZKO DU LUZATZEA, BAINA LUZATZE-ARIKETEN ONURAK KIROLAZ HARAKOAK DIRA: GORPUTZA SASOIAN EDUKITZEKO MODU ERRAZ ETA ERAGINKORRA DA EDONORENTZAT.

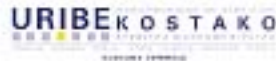
SUSTATZAILEAK



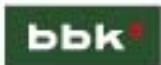
URDULAZTEKO ESKOLA



uzteko zerbitzu zerbitzu-zerbitzuak



BABESLEAK



Bizkaia Feroi Alkartea
Deputazioaren Foral de Bizkaia



ALKARBIDE
Bizkaia Feroi Alkartea Bizkaia



Euzko Jaurlaritzaren Gobernuko
Udako Departamentuaren UOLA Zerbitzua