

IGERIKETA IKASTAROAK 2017

UMEAK - ADINA: 5 urtetik 12ra.

HASIERA-AURREA

1	17:30-18:15	al-az.
2	17:30-18:15	ar-og.
3	19:30-20:15 17:30-18:15	ar. or.

HASIERA

4	18:30-19:15	al-az.
5	18:30-19:15	ar-og.
6	19:30-20:15 18:30-19:15	az. or.

HOBEKUNTZA

7	19:30-20:15	al.
8	19:30-20:15	og.
9	19:30-20:15	or.

HELBURUAK - HASIERA-AURREA

Ohitzea, oinarrizko arnasketa-arietak, flotaziorako oinarrizko jarrerak, hanken bitarteko propulzioa, talde-arietak eta, ikastaro amaierarako, 5 metro aurreratzea bai ahoz behera zein gora, laguntzeko materiala erabili gabe.

HELBURUAK - HASIERA

Ahoz gora eta ahoz beherako flotazioa, eta igerileku sakonean, 5 metroko propulzioa. Helburuak: Crawl eta bizkarreko eratan honako koordinazioak: besoa + besoa, besoa + burua (arnasketa), besoak + oinak. Ikastaro amaierarako igerileku erdia igerian egitea dela crawl dela bizkarreko eran.

HELBURUAK - HOBEKUNTZA

Koordinazio batez igerileku erdia igerian egitea dela crawl dela bizkarreko eran. Helburuak: Hobetzea teknika-gaitasunean, ahalmen fisikoa garatzen hastea. Ikastaro amaierarako igeri egitea +25 metro crawl eta +25 metro bizkarreko eran.

HELDUAK - ADINA: 13 urtetik aurrera.

HASIERA

10	20:30-21:15	al-az.
----	-------------	--------

HOBEKUNTZA

11	20:30-21:15	ar-og.
----	-------------	--------

HELBURUAK - HASIERA

Ohitzea, flotazio dinamiko eta estatikoa, oinarrizko arnasketa-arietak, aurreratze eta propulzioa beso eta hanken bitartez, osagai ezberdinen arteko koordinazioa.

HELBURUAK - HOBEKUNTZA

Gutxieneko koordinazio batez igeri egitea bai crawl bai bizkarreko eran. Helburuak: hobetzea teknika-gaitasunean, ahalmen fisikoa garatzen hastea.