

# KIROLGUNE

*Mugé zaituzorute kuenttera  
edon lagunpartíean!*



# KIROLGUNE

## Zer da?

**KIROLGUNE**  
Zure kabuz edo lagunartean oinarrizko jarduera fisikoa egiteko zure kirol-gunea da. QRan ariketak azaltzen dira eta errepikapen kopurua proposatzen da.

Sortu zure taldea lagunekin!

## Non?

- Judimendiko parkea
- Santa Barbara plaza
- Simon Bolibar plaza

## Noiz?

### ¿Qué es?

Nahi duzunean, baina astean behin monitore batek ordubetez Es tu espacio deportivo donde poder realizar actividad física básica por tu lagunduko dio jarduerari.

- Judimendi parkea: **Astelenena 10etan**
- Santa Barbara plaza: **Asteazkena 17etan**
- **Creo tu grupo con amigas y amigos**
- Simon Bolibar plaza: **Ostirala 19etan**

## Helburua:

### Objetivo:

Espazio publikoan jarduera fisiko erregularra askatasunez egitea Facilitar la práctica de actividad física regular libremente en el espacio erraztea, eta zure inguruko pertsonekin harremanak sustatzea. publico promoviendo las relaciones con personas de tu entorno.

### Ekipoa:

### Equipo:

Jarduera praktikatzeko, oinarrizko ekipoa gomendatzen dizugu. Arropa Para practicar la actividad, te recomendamos un equipo básico. Ropa erosoa, toalla txiki bat, pilota txiki bat eta botila bat ur. cómoda, una toalla pequeña, una pelota pequeña y una botella de agua.

## START

### Behar eta materiala

Behar eta materiala zure jardueraren eremuan dagoen espazio fisikoaren erabilgarritasunaren arabera. Behar eta materiala zure jardueraren eremuan dagoen espazio fisikoaren erabilgarritasunaren arabera.

### Tonifikazioa

Musku tonifikazioa zure organismoaren erabilgarritasunaren laguntza izan daiteke. Musku tonifikazioa zure organismoaren erabilgarritasunaren laguntza izan daiteke.

### Artikulazioen mugimendua

### Movimiento articular

Artikulazioen mugimendua lantzeko ariketek lesioak prebenitzen dituzte, eta hainbat eredu dituzte. Artikulazioen mugimendua lantzeko ariketek lesioak prebenitzen dituzte, eta hainbat eredu dituzte.

### Luzaketak

### Estiramientos

Artikulazioen mugimendua lantzeko ariketek lesioak prebenitzen dituzte, eta hainbat eredu dituzte. Artikulazioen mugimendua lantzeko ariketek lesioak prebenitzen dituzte, eta hainbat eredu dituzte.

## BAROKEAMIENTO

Beleketan oinarritasuna irakaztearen helburua da erakunde fisikoaren erabilgarritasuna hobetzea eta erakundearen ariketa trantsizioa de. mayor intensidad.



### 1. Baim/lasterketa arria

Deskribio: ibidatzen korrikarekin mugimenduak berotzeko leku irekietan batean.

Repetikapeak: 3-5 minutu

Oharrak:

- Gaiterza tenperatu egido.
- Erakundearen ariketa trantsioa, oxigeno falta de oinorde gabe.



### 2. Baim/lasterketa arria

Deskribio: cada 3 o 5 pasos, llevar alternativamente una mano al pie o al suelo.

Repetikapeak: 2-3 minutu

Oharrak:

- Akerse al suelo doblando la rodilla contraria.
- Lurrera hurbildu kontrako belauna tolestuz.
- Mantener el cuerpo erguido tanto al bajar como al subir.
- Gorpuzza tenete mantendu igotzean eta jaisteaz.
- Motel egin, kontziente izanda gorpuz-postura mantener correcta la postura.



### 3. Caminar o correr elevando las rodillas

Deskribio: caminando o corriendo, cada 3 o 5 pasos, elevar la rodilla al pecho.

Azalpena: oinez edo korrika ari garela, 3 edo 5 urratsetik behin igo belauna bularrerantz.

Repetikapeak: 2-3 minutu

Oharrak:

- Hacer movimientos suaves. No forzar la elevación.
- Mugimendu lasaiak egin. Ez gehiegi altxatu (ez behartu).
- Mantener la espalda recta.
- Si se puede, coger impulso poniéndose de puntillas con el pie de apoyo.
- Ahal bada, bulkada hartu eta oin-puntetan jarri euskarri den oinarekin.



### 4. Agacharse y saltar

Deskribio: mientras andamos o hacemos carrera suave, nos agachamos y saltamos elevando los brazos.

Azalpena: oinez edo lasterketa lasaian ari garela, makurtu eta salto egin besoak altxatuz.

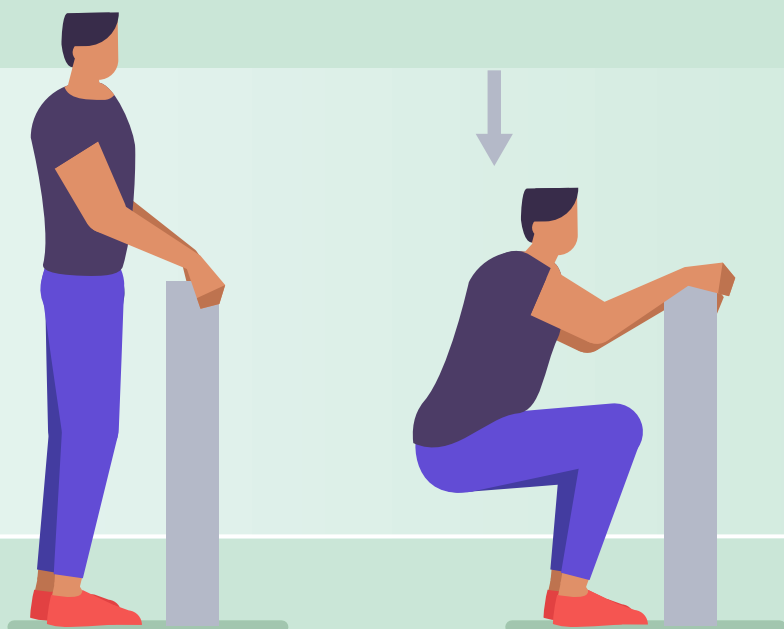
Repetikapeak: 1-2 minutu

Oharrak:

- Pararse completamente antes de hacer el ejercicio.
- Ariketa egiteko, guztiz gelditu.
- Hacer el ejercicio suavemente, sin forzar.
- Bizkarra tenete mantendu.
- Mantener la espalda recta.



## TONIFIKAZIÓN 2



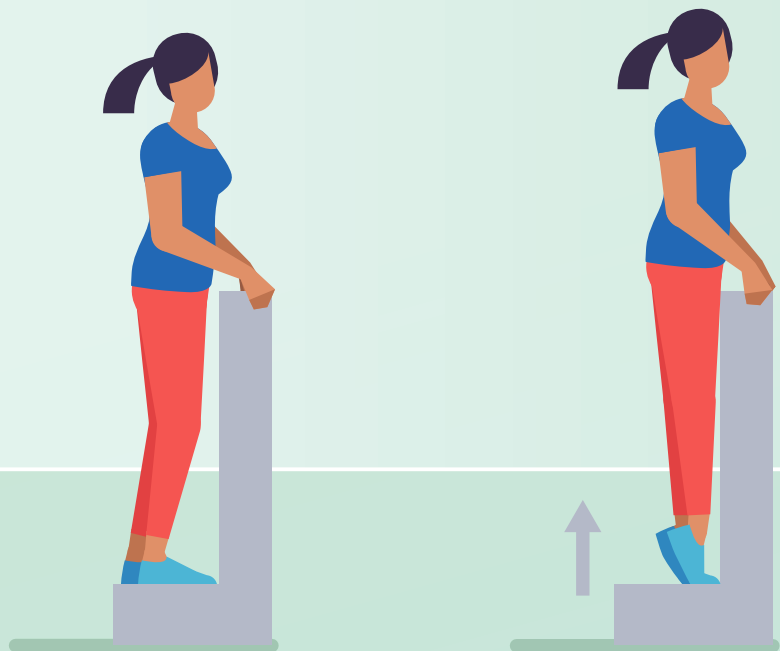
### 5. Baxiámey flexioa eta estentsioa

Deskripzio: flexioa eta estentsioa hezurrak eta hasierako posizioan itzultzea.

Repetizioak: 12-15

Oharrak:

- Baxiámey flexioa eta estentsioa egin.
- Baxiámey flexioa eta estentsioa egin, baxiámey flexioa eta estentsioa egin.
- Baxiámey flexioa eta estentsioa egin, baxiámey flexioa eta estentsioa egin.

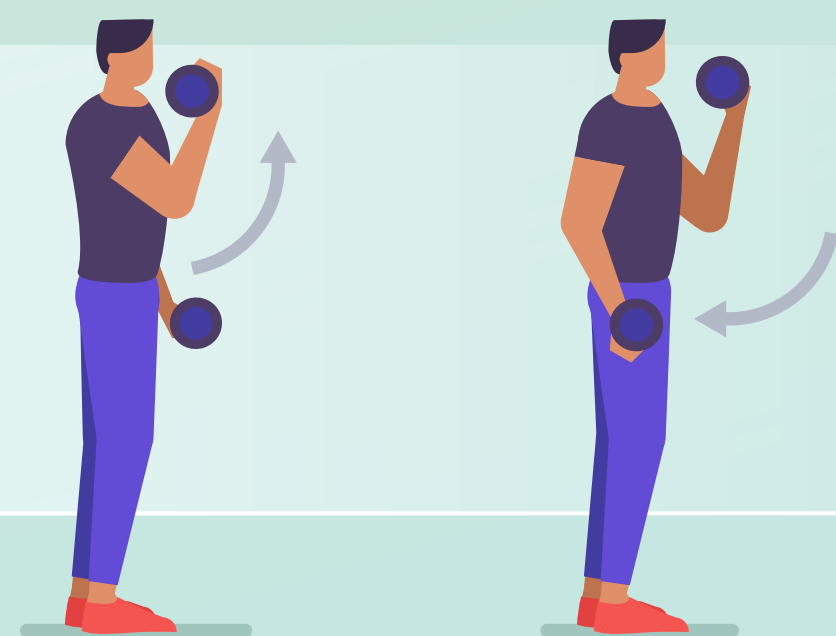


### 6. Orkatilen flexioa eta estentsioa

Deskripzio: orkatilen flexioa eta estentsioa egin, orkatilen flexioa eta estentsioa egin.

Repetizioak: 8-12

- Zailtasuna handitzeko, eskailera batean egin.
- Zailtasuna handitzeko, eskailera batean egin.
- Zailtasuna handitzeko, eskailera batean egin.



### 7. Flexioa eta estentsioa

Deskripzio: flexioa eta estentsioa egin, flexioa eta estentsioa egin.

Repetizioak: 12-15

- Zailtasuna handitzeko, eskailera batean egin.
- Zailtasuna handitzeko, eskailera batean egin.
- Zailtasuna handitzeko, eskailera batean egin.



### 8. Apretar eta askatu

Deskripzio: apretar eta askatu egin, apretar eta askatu egin.

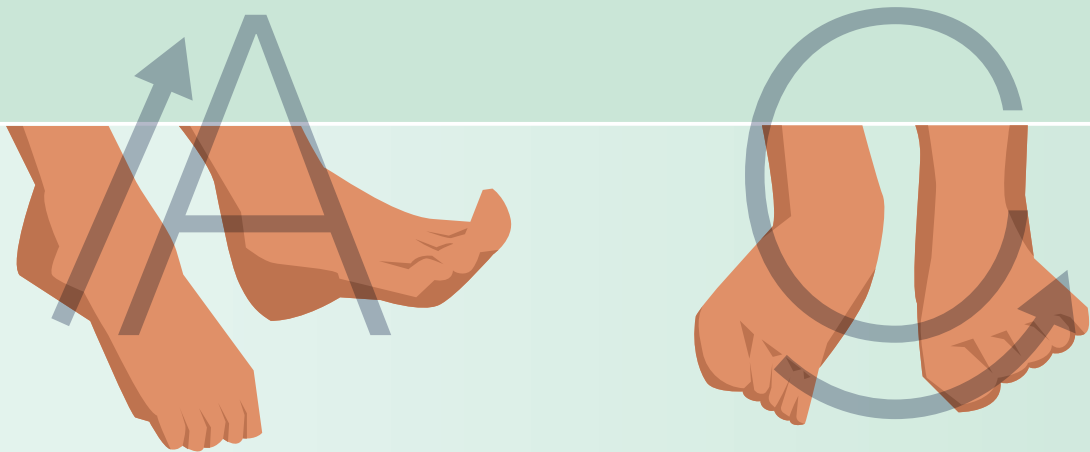
Repetizioak: 12-15

- Zailtasuna handitzeko, eskailera batean egin.
- Zailtasuna handitzeko, eskailera batean egin.
- Zailtasuna handitzeko, eskailera batean egin.



# MOVILIZATZIO EGITZUTIA 1

Aetikza zaje ni cros gile emolida dazetikubrikoteki esidak lpsidresitza me jtuat de la a eroupladion emes cupar y zia adpabizta dndel ite, dpa italegia eno kos mo gimiend o etah d i ad e plandentzia-gaitasuna ere.



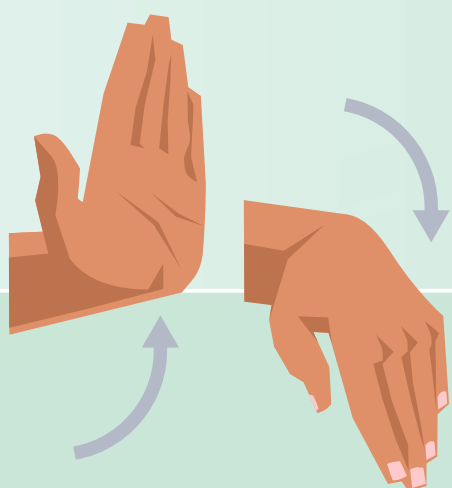
## 1. Alfabetario

Deskribio: orka liza en d i f r i e n t e z i k o a r a s u d i t u z, alfabetario embaibido la t a r t e g i t a c i o n d e l t o b i l l o .

Repetizioak: 10 Olerasa.

Oharak:

- Espid realo azetik egidat eke de p i e k a l a n t z e k o a p k e v a d h a r o b e p a r a t r a b a j a r e l e q u i l i b r i o .
- P e t i b i l i d a d d i t z e l a z a n j t z e k o t e n d e r i p o d e e g i t e k a r d e t r a s a d a g l a b r a s .



## 2. Movilidad de muñecas

### 2. Eskumuturren mugimendua

Deskribio: eskumuturren mugimendua muñeca arribo y abajo.

Repetizioak: 12-15

Errepikapenak: 12-15

Posibilidad de hacer giros

- B o r a b i l i d a d d e r e k i z a r e l e j e r c i c i o s e n t a d o , d e
- A i k e t a k e s e r i t a e d o z u t i k e g i t e k o a u k e r a .



## 3. Aperturakie tierra de caderas

Deskribio: onna basean behera utaparekin realizatzen diren aperturakie tierra de caderas.

Repetizioak: 12-15

Oharak:

- Realizar movimientos controlados.
- Descender sin base falta z a n e z g e r o , 3-5 (errepikapen de g i r o e a n ( e u s k a r r i d e n h a n k a b a k o i t z e k o ) .



## 4. Alabierakie ta eta de kidea

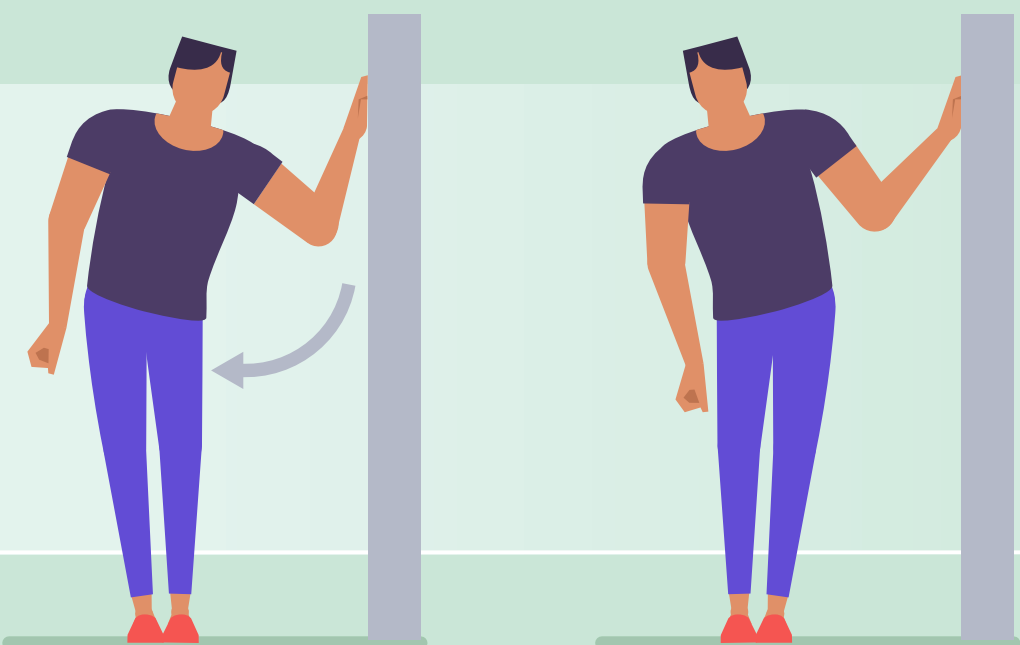
Deskribio: onna basean behera utaparekin etalabierakie ta eta de kidea, etalabierakie ta eta de kidea, etalabierakie ta eta de kidea.

Repetizioak: 8-12

Oharak:

- Mugimendu kontrolatuak egin.
- Realizar movimientos controlados, 3-5
- Descender sin base falta z a n e z g e r o , 3-5 (errepikapen de g i r o e a n ( e u s k a r r i d e n h a n k a b a k o i t z e k o ) .

## MOVIMIENTOS PARA MANTENER LA FLEXIBILIDAD 2



### 5. Aldakierentzoko menderas

Deskribio: aldatuzko mugimenduak eginak ezkerra eta eskuerra aldatuz.

Errepikapenak: 12-15 repetizioak

Oharrik:

- Albatzokideak ezko batekin mugimendua egiteko erabili.
- Mugimendua aldatuzko mugimendua eta aldatuzko mugimendua.

### 6. Lepoaren biraketa

#### 6. Rotaciones de cuello

Deskribio: biraketa egin lepoarekin.

Deskribio: egin 10 giros con el cuello de forma suave.

Errepikapenak: 6-10 repetizioak

Oharrik: Eserita, zutik... egin daiteke.

Notas: Mugimendua oso modu leun eta kontrolatuan.

- Se puede realizar sentado/a, de pie...
- Realizar los movimientos de manera muy suave y controlada.
- Relajar los hombros.

### 7. Lepoaren flexioa eta estentsioa

#### 7. Flexión y extensión de cuello

Deskribio: lepoaren flexio- eta estentsioa egin.

Deskribio: realizar el movimiento de flexión y extensión de cuello de forma controlada.

Errepikapenak: 8-12 repetizioak

Oharrik:

- Se puede realizar sentado/a, de pie...
- Realizar los movimientos de manera controlada y controlada.
- Relajar los hombros.

### 8. Giroak osoak eta oinarriak

Deskribio: giroak osoak eta oinarriak egin.

Deskribio: realizar giros completos de la articulación de hombro hacia delante y hacia atrás.

Errepikapenak: 8-12

Oharrik: Eserita, zutik... egin daiteke.

Notas: Mugimendua modu leun eta kontrolatuan.

- Realizar el movimiento de forma lenta y controlada, sintiendo todo el movimiento.

### 9. Eraldaketak eta eraldaketak

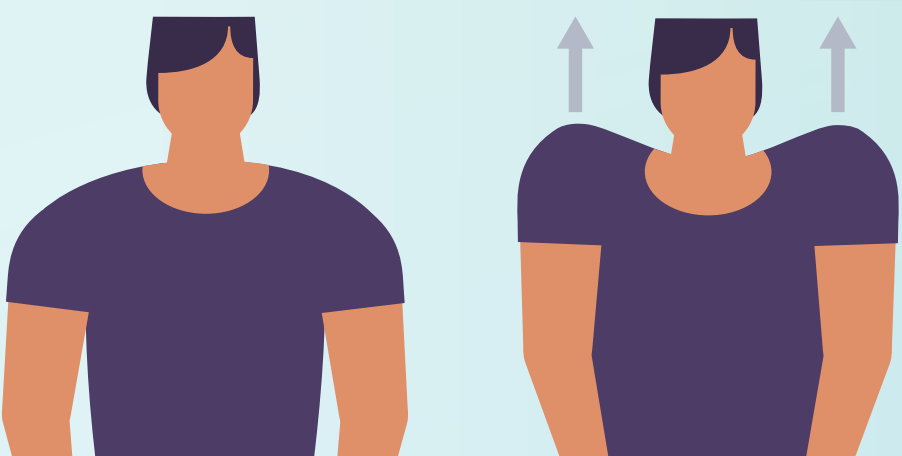
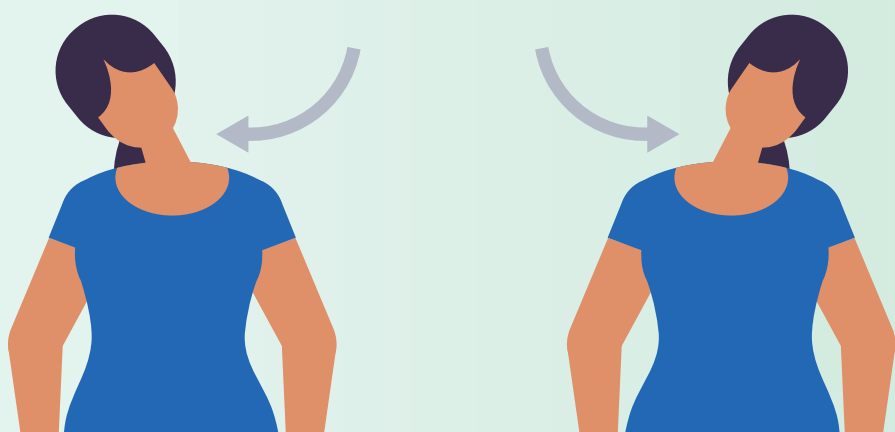
Deskribio: eraldaketak egin eta eraldaketak egin.

Deskribio: realizar movimientos de relajación de los hombros.

Errepikapenak: 12-15 repetizioak

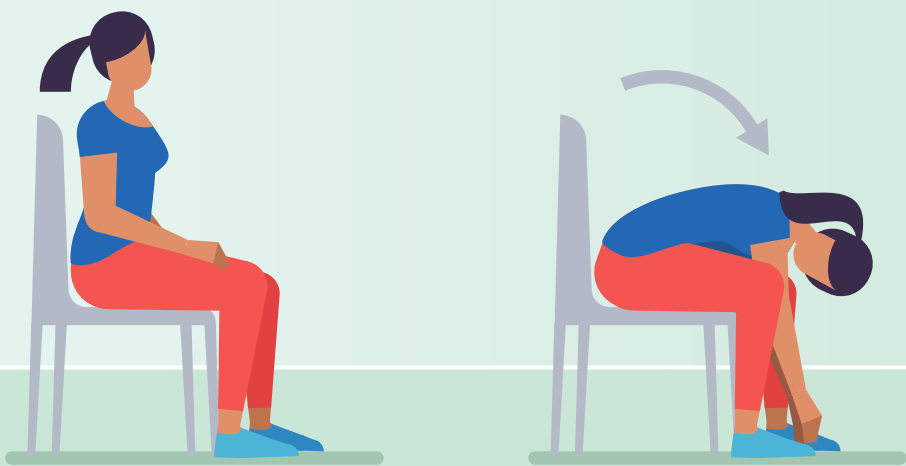
Oharrik:

- Se puede realizar sentado/a, de pie...
- Realizar el movimiento de relajación de los hombros de forma lenta y controlada, sintiendo todo el movimiento.



# ESTIRAMIENTOS 1

Sortik eta leun serie de tejera indusorua kesi yama onkulok de estat ze proiektu argi los hañs diko sapikrat alk egatekroes fa erztoky lazi o eta krenta gih hamgo ta eta hañdintzekto en las articulaciones.



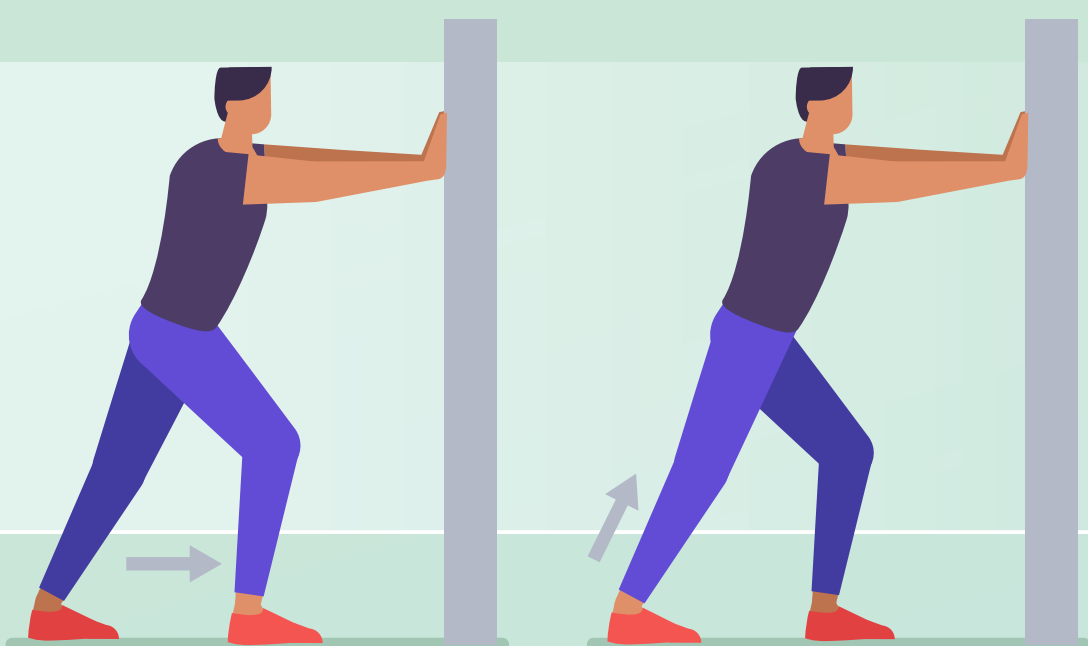
## 1. Bispaldia (gorokota)

Respiración: inisertakoa/erogadoki zehigobariente sepanadua kaeita, egistoutaiukitokoklesinla.

Repetikioesak: 8-12 segundoko

Oharak:

- Egariharbalketoxinoapodikimaynasketanente, kontrolatuz la respiración.
- Ezos beheraeizk (sa hezia paddeu) lugaerhaariateb.
- Ariteta 2 aldiz egingo da.
- El ejercicio se realizará 2 veces.



## 2. Bimarkos

Respiración: honayodeas behera utap, preonhar las 2 bigis "mijañdo," hark a misa, a delant eta bestea bizea y deia la otra en extensión atrás.

Repetikioesak: 8-12 segundos

Oharak:

- No se debe sentir dolor o como mucho una percepción de tensión.
- Ez da horma
- Noltzatsie, posizimajalateatzeb baizik.
- Airteta 2 aldiz egingo da markos bakoitzarekin.
- Se realizará 2 veces el ejercicio con cada pierna.



## 3. Bostbrazas

Respiración: eskuturulara palmar de las amtean frente al pecho y a bajadas a los brazos (edonisten garen lortuemos) sin que se separen.

Repetikioesak: 8-12 segundos

Oharak:

- No se debe sentir dolor o como mucho una percepción de tensión.
- Ariteta 2 aldiz egingo da.



## 4. Bostbrazas

Respiración: uzatuz esbraro ranga palma hacia la arribakuz zila manonez (edonisten garen lekura) behera gabe sin que se separen.

Repetikioesak: 8-12 segundos

Oharak:

- No se debe sentir dolor o como mucho una percepción de tensión.
- Ariteta 2 aldiz egingo da.



## ESTIRAMIENTOS 2



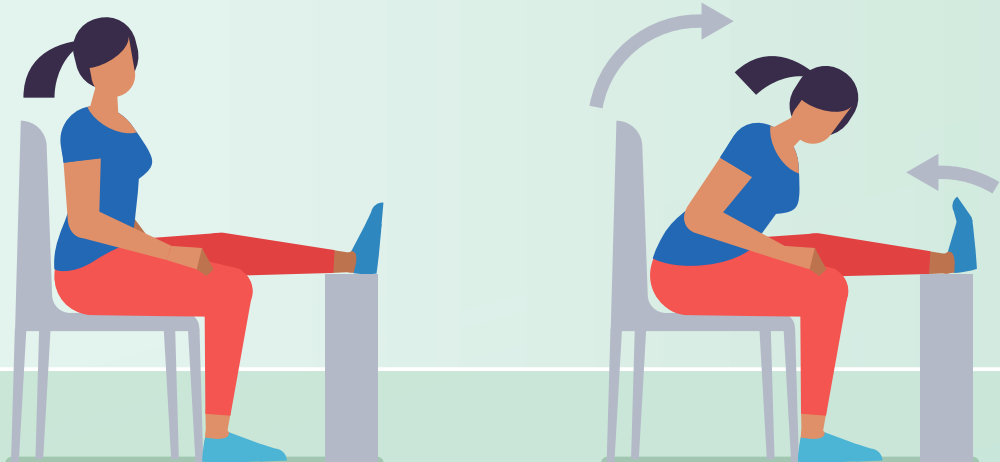
### 5. Aldeak buruak buakdera

Deskribio: Ino arroya bakoitzetik behera, cruzar pertekak buruak buakdera atzetik, tratar geratzen eta atzera hurbiltzen saiatu.

Repetikioak: 8-12 2 segundoko

Oharrik:

- Ez zendakendie iserititol bebar gehienduzoen partiparim qe trespazoa.
- Alrijetai 20 aldiz egizgora 2 baves.



### 6. Iskiotibiales

Deskribio: eserita dora/akelba reuska piebra sobre gai arroya kxiateratar sba tu ehromocari pnta ea elapienten.

Repetikioak: 8-12 2 segundoko

Oharrik:

- Ez zendakendie iserititol bebar gehienduzoen partiparim qe trespazoa.
- Mantendu laiek palazuzeta, ezk 6 sekant oltipkarr.
- Alrijetai 20 aldiz egizgora 2 baves.



### 7. Mardakuruskobliakello

Deskribio: eserita dora/azutildoprejatir besealakin tirazgin con el brazo

Repetikioak: 8-12 2 segundoko

Oharrik:

- Ez zendakendie iserititol bebar gehienduzoen partiparim qe trespazoa.
- Mantendu sapa dora/axaburade izatzerqerse ebe astirando.
- Alrijetai 20 aldiz egizgora 2 baves bakaidzelad.



### 8. Bspaldia (donsela)

Deskribio: zera libarua gestokatzazara egin.

Repetikioak: 8-12 2 segundoko

Oharrik:

- Ez zendakendie iserititol bebar gehienduzoen partiparim qe trespazoa.
- Zuseketa zaledebeaumar aiger batetketa alde hondakera kargatze gergarse la zona lumbar.
- Alrijetai 20 aldiz egizgora 2 baves.