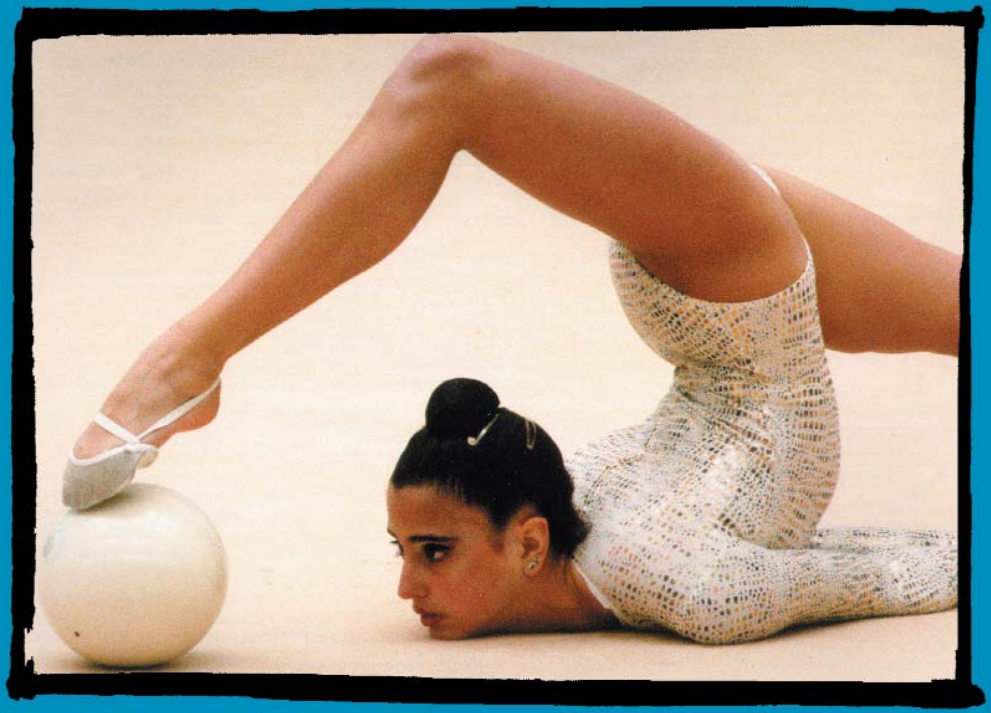
Entrenatzaile eta irakasleentzako

FITXA DIDAKTIKOAK

GIMNASIA ERRITMIKOA

EGILEA: Iratxe Aranburu Epelde.



AURKIBIDEA

AURKIBIDEA

0. ESKER EMATEA

1. ZER DA GIMNASIA ERRITMIKOA?

2. ERREFERENTZI HISTORIKOAK

3. GIMNASIA ERRITMIKOAREN ARAUTEGIA ETA IKUSPEGI TEKNIKOA

4. PROBA FISIKOAK

5. PRESTAKUNTZA FISIKOA

6. BEROKETA

7. GORPUTZA GIMNASIA ERRITMIKOAREN EUSKARRI

7.1 Gorputz jarrera egokia

7.2 Ez-oinarrizko elementuen multzoa

7.2.1 Gorputz adarren mugimenduak

7.2.2 Oinarrizko ibilerak

7.2.3 Trebatzeko jolasak

7.3 Oinarrizko ariketak

7.3.1 Orekak

7.3.2 Saltoak

7.3.3 Birak

7.3.4 Malgutasuneko ariketak

7.3.5 Aurre akrobaziak

7.3.6 Trebatzeko jolasak

8. EUSKARRI MATERIALA GIMNASIA ERRITMIKOAN

8.1 Soka

8.2 Pilota

8.3 Uztaia

8.4 Mazoak

8.5 Zinta

9. KOREOGRAFIA SAIOA

9.1 Musika

9.2 Esparrua

9.3 Adierazkortasuna

10. HIZTEGIA

11. BIBLIOGRAFIA

12. KREDITUAK

Eskura ezazu kirolari buruzko euskal bibliografia!

ESKER EMATEA

Kirolaren arloa euskalduntzeko pausoz pauso osatu beharreko ibilbidearen urrats bat gehiago da eskuartean duzun lan hau.

Pauso hau emateko laguntza mugagabea eskaini didazulako eskerrik asko zuri, ahizpa Goretti. Zure marrazkiek bizitza eman diote lan honi.

Eskerrak ere, gimnasia erritmikoaren mundu zabalera murgildu eta etengabean bertako ezagutzez aberastu ninduen irakasleari, Aurora Fernandezi.

Azken eskerrak zuretzat irakurle, euskararen aldeko hurrengo pausua fitxa hauei arreta eskainiz eta berauen erabileraz eman ahal dezakezulako.

Iratxe Aranburu Epelde

1.1 ZER DA GIMNASIA ERRITMIKOA?

Jolas tresnen laguntzarekin, musikaren doinura gorputza mugitzeari deitzen zaio gimnasia erritmikoa.

Izan ere, jolasa da gimnasia erritmikoaren funtsa. Soka, uztaia eta pilota, adibidez, antzinako jostailuak dira eta horien berezko mugimendu ezaugarriak aztertuz sortu da gimnasia erritmikoaren oinarrizko teknika.

Gimnasia erritmikoak kirolaren ezaugarriak ditu, baita ere: lan fisikoa eskatzen du, araututa dago eta tarteka lehiaketa saioak antolatzen dira.

Gimnasia erritmikoa, azkenik, heziketaren alorrekoa da, oinarrizko soin hezkuntzan funtsezkoak diren trebetasunak lantzen baititu (ibilera ezberdinak eta salto egitea, adibidez).

1.2 GIMNASIA ERRITMIKOA ETA HEZKUNTZA BALOREAK

Gimnasia erritmikoari kritika asko egin ohi zaio: lehiaketen eraginez diziplina gogor eta neketsu bilakatu dela, goi mailako neska kirolariak umetxoak direla...

Alabaina, oinarrizko gimnasia erritmikoa guztiz bestelakoa da. Gimnasia erritmikoa dela eta, soin hezkuntzako irakasleak aukera pedagogiko gehiago izango ditu. Izan ere:

- Gimnasia erritmikoan hiru elementu daude harremanetan: gorputza, musika eta jolas tresna. Elkarrekintza horrek aukera ematen du beste kirol diziplinetan lekurik ez duen alderdi batzuk batera lantzeko: sormena, irudimena, gorputz adierazpena, erritmoa, musikaren zentzumena, etab.
- Gimnasia erritmikoko dantzak, jolas tresnek eta kirol elementuek aukera ematen dute mugimendu mota ugari lantzeko.

- Gimnasia erritmikoak aukera ematen du ikaslearen bi alderdi hauek lantzeko: psikomotrizitatea (pertsonala) eta elkarbizitza (taldekoa).

2 Erreferentzi historikoak

Kirol honen jatorrizko izena "Gimnasia modernoa" da. Urtetan zehar izen aldaera ugari izan ondoren, 1975ean "Kirol gimnasia erritmikoa" izendatu zuten.

Noiz eta non sortu den ez dakigu zehatz-mehatz.

Dena den, kirol berri samarra dugu gimnasia erritmikoa. Badu, hala ere, antzinako hainbat gimnasia korronteren eraginik, esaterako, Rousseau, Basedow eta Guts Muths (gimnasiari buruzko bibliografiaren sortzailea) autoreena. XVIII. mendekoak dira eta Gimnasia Naturala izenarekin ezagutzen dena sortu zuten.

XIX. mendean, berriz, Pestalozi, Delsarte eta Dalcroze autoreak "Ligniano" sistemaren aurka altxatu ziren, ariketek ez zutelako alderdi estetikoa indartzen. Dalcroz, adibidez, armoniako irakaslea zen eta musika eta gorputzaren mugimendu naturalak bateratuz "euritmia" (erritmo neurtua) izenarekin ezagutzen dena sortu zuen.

Azken autore horren ikasleak izan ziren Bode (1881) eta Medau (1890) alemaniarrek ere badute zerikusirik kirol gimnasia erritmikoaren sorrerarekin. Bodek tentsio eta lasaikuntzaren faseak aztertu zituen dantza eta gimnasia adierazkorraren eremuan. Medauk, aldiz, jolas tresna txikiak (pilotak, uztaiak eta mazoak) sartu zituen lehen aldiz ariketetan.

Elli Bjorksten irakaslea ere (Helsinki) pertsona aipagarria da, bera izan baitzen emakume eta neskatilen xedera gimnasia programak landu zituen lehena.

Arestiko korronte guztiekin batera, kirol gimnasia erritmikoan eragina izan dute beste hainbat korronte berritzaile garatu ziren dantza munduan. Aipatzekoa da, besteak beste, Isadora Duncan (Amerika), Rudolf Laban eta Mary Wigman (Alemania) dantzarien lana.

Kirol gimnasia erritmikoko lehen mundu txapelketa Budapesten egin zen 1963an.

Munduko txapelketetan finaleko gimnastak sei izango zirela finkatu zen 1971n, baina 1977an arautegia aldatu egin zuten kopurua zortzira igotzeko.

Joko Olinpikoetako programetan, berriz, Los Angelesekoetan (1984) sartu zen lehen aldiz kirol honen banakako modalitatea.

1997an, gaur egun indarrean dagoen puntuaketa kodea erabaki zen.

3.1 KIROL BERAREN BI BERTSIO: BAKARKA ETA TALDEKA

Gimnastak bakarka eta taldeka aritu daitezke lehian. Teknika berdintsua da bai batean eta bai bestean, baina taldeko saioetan konposizio aukerak ugaldu egiten dira; izan ere, jolas tresnek eta musikak sortzen dituzten konposizio aukerei talde egiturak dakartzanak gehitu behar zaizkie.

Taldeko saioek arreta handiagoa eskatzen dute, kontu hartu beharreko estimuluak ugariagoak baitira.

Bakarkako saioetan, berriz, gimnastaren nortasuna eta adierazkortasuna kontu handiagoz lantzen dira.

Gaur egun, talde modalitateko lehiaketa programetan bi saio aukera daude:

- Tresna mota bakarra erabiltzea.
- Bi tresna mota erabiltzea.

3.2 JOLAS TRESNAK ZEINTZUK DIREN ETA ERABILERAREN OINARRIZKO ESKEMA

Gimnasia erritmikoko lehiaketa ofizialetan bost jolas tresna nagusitu dira pixkanaka: soka, pilota, uztaia, zinta eta mazoak.

Jolas tresna bakoitzak bere itxura, pisua eta tamaina dituenez, denak erabiltzeko gimnastak oso trebea izan behar du eta, gainera, aditua koreografia mota desberdinetan.

Gaur egun gimnasia erritmikoak ez du zentzurik jolas tresnarik gabe. Gazteen kategorian badira esku libreko saioak, gorputzaren oinarrizko teknika finkatzen laguntzen dutenak, baina argi dago kirol honi jolas tresnek ematen diotela berezitasuna.

Erabileraren oinarrizko eskema berdintsua da jolas tresna guztientzat:

- Atxikitzea. Gimnastaren eskua edo gorputzeko beste edozein atal jolas tresnaren itxurari egokitu behar zaio.
- Erabiltzea. Jolas tresnen ezaugarriak kontuan hartuta (itxura, pisua eta tankera), bakoitzak bere-berezko erabilera du. Adibidez, sokari birak

ematen zaizkio, pilota bota egiten da, uztaia biraka eraman, mazoak biraka bota eta zinta itzulinguruka erabiltzen da.

- Jaurtitzea. Jolas tresna bota eta berreskuratzeari esaten zaio. Gimnasta jolas tresnaren ibilbideari egokitu behar zaio.

Dena den, oinarri-oinarrizko erabilerak aldaera bat baino gehiago izan dezake, saioa osatzen duten elementuen jokamoldeen arabera. Halatan kontuan hartzekoak dira:

· Mugimenduaren oinarrizko jokamoldeak.

· Jolas tresnen jokamolde komunak.

· Jolas tresnen jokamolde bereizgarriak.

3.3 MUGIMENDUREN OINARRIZKO JOKAMOLDEAK

Hiru taldetan sailkatzen dira:

- Oinarrizko elementuak: zailtasun teknikoen alorreko mugimenduak dira, esaterako, orekak, birak, jauziak, tolesdurak eta uhinak. Kodifikazio sistema baten arabera lau zailtasun maila ezberdintzen dira: A, B, C eta D
- Elementu ez-oinarrizkoak: saioari aberastasuna, adierazgarritasuna eta funtsa ematen dizkioten mugimenduak dira, esaterako, desplazamenduak, pauso erritmikoak, kulunkak, inguratzeak eta itzuliak.
- Aurre-akrobaziak: ariketei ikusgarritasuna eta arriskua eskaintzen dieten aukerako mugimenduak dira, hala nola, itzulipurdiak, plantxak, eskuak euskarritzat hartutako mugimenduak,...

3.4 MUSIKA

Koreografia saioetan musika ezinbestekoa da (1,15-1,30 minutu). Jolas tresnen erabilerak eta mugimenduek lotura handia izan behar dute musikarekin. Nolabait esateko, mugimenduek eta musikaren osagaiek (erritmoa, tinbrea, abiadura, intentsitatea, tonalitatea eta azentua) elkar osatu behar dute.

3.5 PUNTUAZIOA

Azken emaitza epaimahaiak erabakitzen du. Puntuatzeko modua berdina da bi modalitateetan (banakakoan eta taldekoan), nahiz epaile kopurua eta epaile bakoitzaren funtzioak desberdinak diren batean eta bestean. Bi epaimahai mota aritzen dira:

- Konposizioaren epaimahaia: saioaren balio teknikoa aztertzen du, adibidez, dinamismoa eta elementuen ugaritasuna, lehiaketa barrutiaren antolamendua, barrutiaren erabilera eta musika osagaien eta mugimenduen arteko egokitzapena.
- Burutzapena epaitzen duen mahaia: gorputz mugimenduaren teknika eta jolas tresnen erabilerarena baloratzen ditu. Baita gimnastaren adierazkortasuna eta gimnastaren eta melodia atalen arteko egokitzapena ere.

Sasoian nagoen ala ez jakiteko, hona hemen zenbait proba eredugarri.

4.1 NEURTU DEZADAN NIRE MALGUTASUNA

- Zutik jarrita eta gorputz enborra aurrerantz tolestuta, behatzekin lurra ukitzen saiatu.

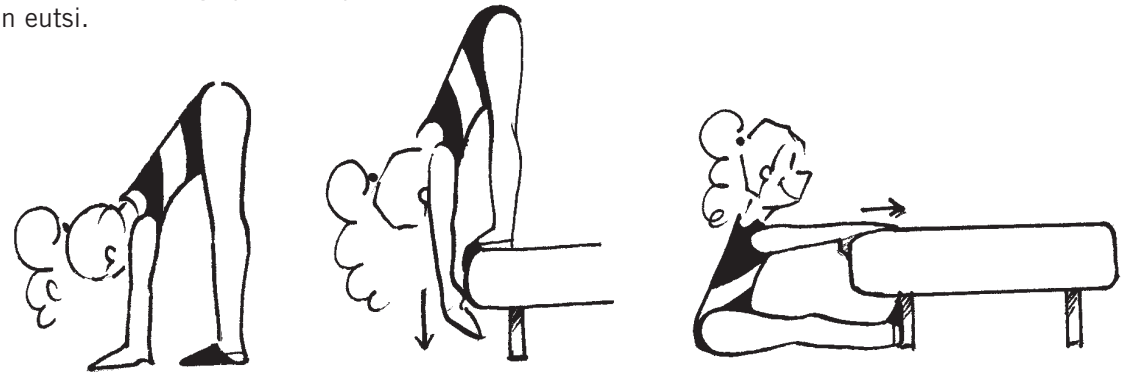
Kontuan izan:

- Orkatila, belaunak eta aldaka zuzen dauzkazula, lurrarekin angelu zuzena osatu.
- Belaunak ez tolestu eta gorputzaren pisuari oin puntekin eutsi.

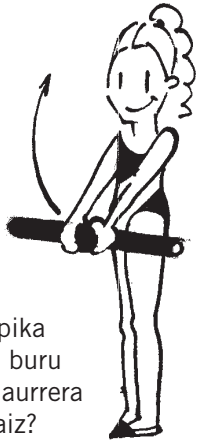
Balorazioa: lurra ukitzea ez baduzu lortu, zenbatekoa da behatzen eta lurraren arteko tartea?; lortu baduzu, hatz puntekin ala esku ahurrarekin ukitu duzu?

Aukera gehiago:

- Bankuaren gainean jarrita.
- Lurrean eserita eta oinak bankuaren kontra jarrita, gorputz enborra tolestu aurrerantz. Kontuan izan: oinzolaren azalera osoa jarri bankuaren kontra, belaunei zuzen eutsi eta begiak bankuan ezarri. Balorazioa: zenbatekoa da behatzen eta bankuaren arteko tartea?.



4.2 NIRE SORBALDEN MUGIKORTASUNA EGOKIA OTE DA?



- Besoak aurrerantz luzatuta dauzkazula pika bati heldu eta besoak tolestu gabe pika buru gainetik atzerantz eraman. Pika atzetik aurrera berriz ekartzeko gai ote naiz?

Kontuan izan: eskuak progresiboki elkartu.

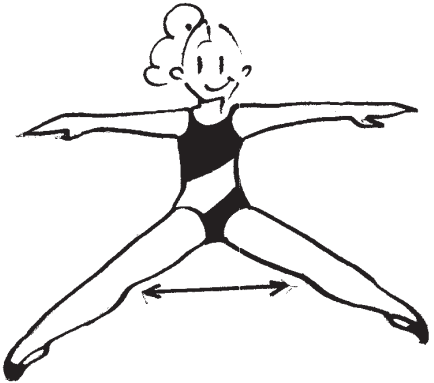
Balorazioa: zenbatekoa da eskuen arteko distantzia?

4.3 SALTO EGITEN TREBEA OTE NAIZ?

- Soka saltoan ibili 15 segundotan.

Balorazioa: salto kopurua.

Aukera gehiago: salto bikoitzeko sokaren bi itzuli.



4.4 HANKAK ZENBAT ZABALTZEN OTE DITUT?

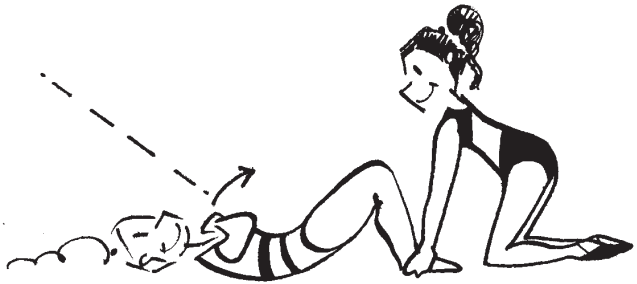
- Bizkarra hormaren kontra dela, lurrean eseri eta hankak zabaldu.

Balorazioa: zenbatekoa da hanken arteko distantzia?

4.5 NIRE GIHAR ABDOMINALAK SENDO OTE DAUZKAT?

- Ahoz gora etzan, besoak bularrean jarri, belaunak tolestu eta, lagun batek zure oinei eusten diela, behin eta berriro gorputz enborra pixka bat altxa eta jaitsi.

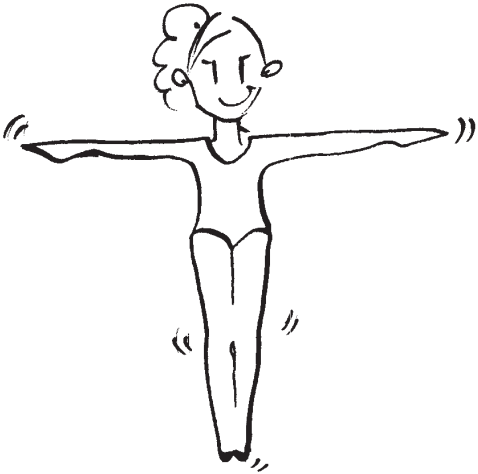
Balorazioa: denbora jakin batean zenbat abdominal egin dituzu?.



4.6 BESOETAN INDARRIK BAT OTE DUT?

- Belaunak eta eskuak lurrean bermatuta, ukalondoak tolestu eta luzatu.

Balorazioa: denbora jakin batean zenbat tolestura egin dituzu?



4.7 GORPUTZAREN OREKARI EUSTEKO GAI OTE NAIZ?

- Oin puntetan eta besoak "gurutze posizioan", begiak itxita saiatu orekari eusten.

Balorazioa: oreka galdu gabe zenbat segundo egin dituzu?

4.8 HANKETAN INDARRIK BA OTE DUT?

- Edozein lerro abiapuntutzat hartuta, jauzi egin aurrerantz.

Balorazioa: zenbatekoa da lerroaren eta jauzi puntuaren arteko distantzia?

5 Prestakuntza fisikoa

Egoera fisikoa hobetzeko makina bat ariketa badira. Hona hemen oinarrizko batzuk, zirkuitu eredugarri baten gisan proposatuak. Ariketa bakoitzari denbora jakin bat eman behar zaio, baita ariketen arteko atsedenaldiei ere.

1. Ahoz gora etzanda, hankek eta gorputz enborrak angelu zuzena osatzen dutela, hankak zabaldu eta itxi behin eta berriz.
2. Ahoz gora etzanda hanka tenkatu gorantz.

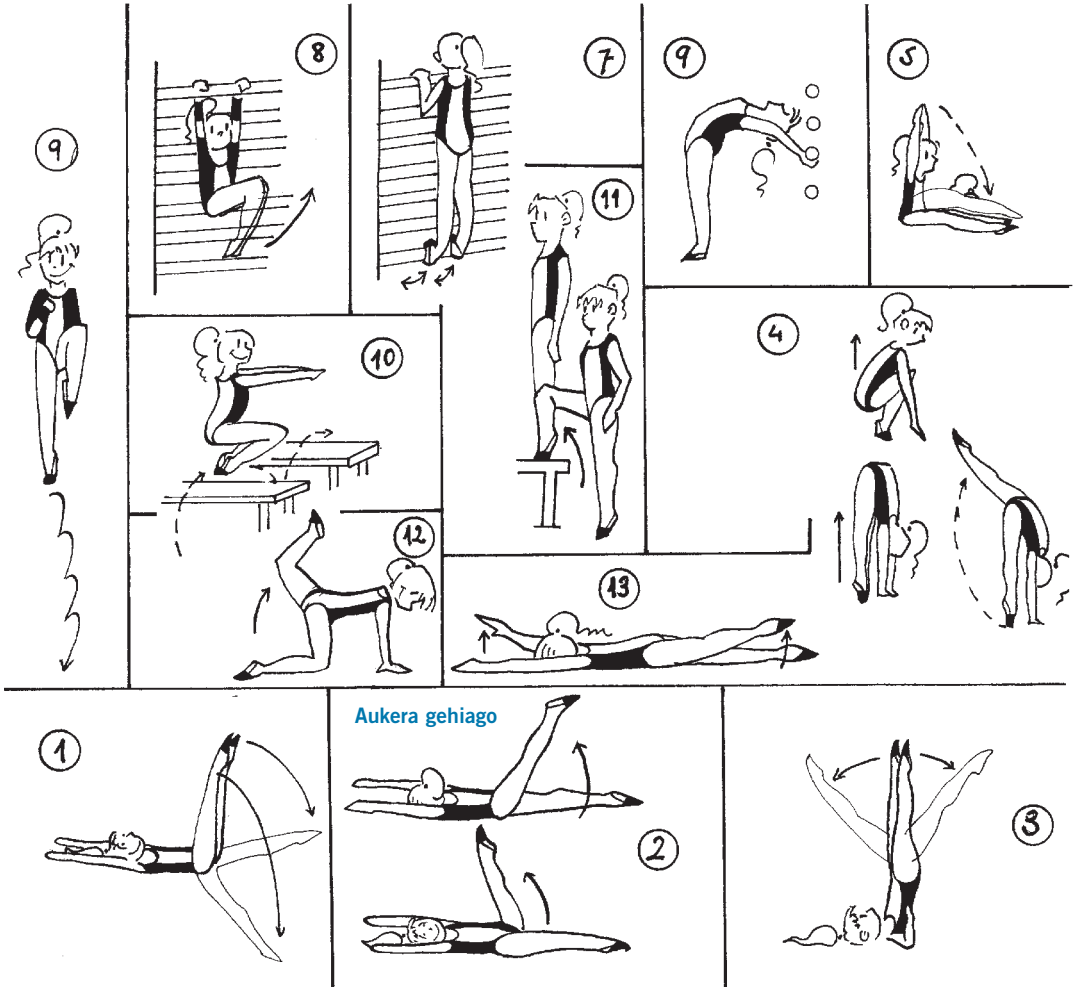
   Aukera gehiago: ahuspez.
3. "Kandela" egoeran hankak ireki eta itxi.
4. Oin puntetan kokoriko zaudela, luzatu hankak.

   Aukera gehiago: aldaka jasotzean tenkatu atzerantz.
5. Lurrean eserita gorputzak angelu zuzena osatzen duela, gorputz enborra tolestu eta oin bularrak ukitu.
6. Horma barretatik metro batera bizkarra emanez, gorputz enborra atzerantz luzatu eta horma barretako hiru edo lau maila jaitsi eta igo.
7. Horma barretan oin puntetan kokatuta, orkatilak tolestu eta luzatu.
8. Horma barretan zintzilikatu eta belaunak tolestu eta altxa.
9. "Skipping" eginez aurrerantz mugitu.
10. Belaunak bularrerantz jasoaz, bankuaren gainetik salto egin.

    Aukera gehiago: belaunak ipurdirantz jasoaz, bankuaren gainetik salto egin.
11. Bankura igo eta jaitsi.
12. Lau oinarriak lurrean bermatuta, hanka erdi tolestua tenkatu gorantz.

    Aukera gehiago: hanka luze tenkatu.
13. Ahuspez etzanda, hankak altxa, orain bata gero bestea.

    Aukera gehiago: besoa eta kontrako hanka batera altxa.

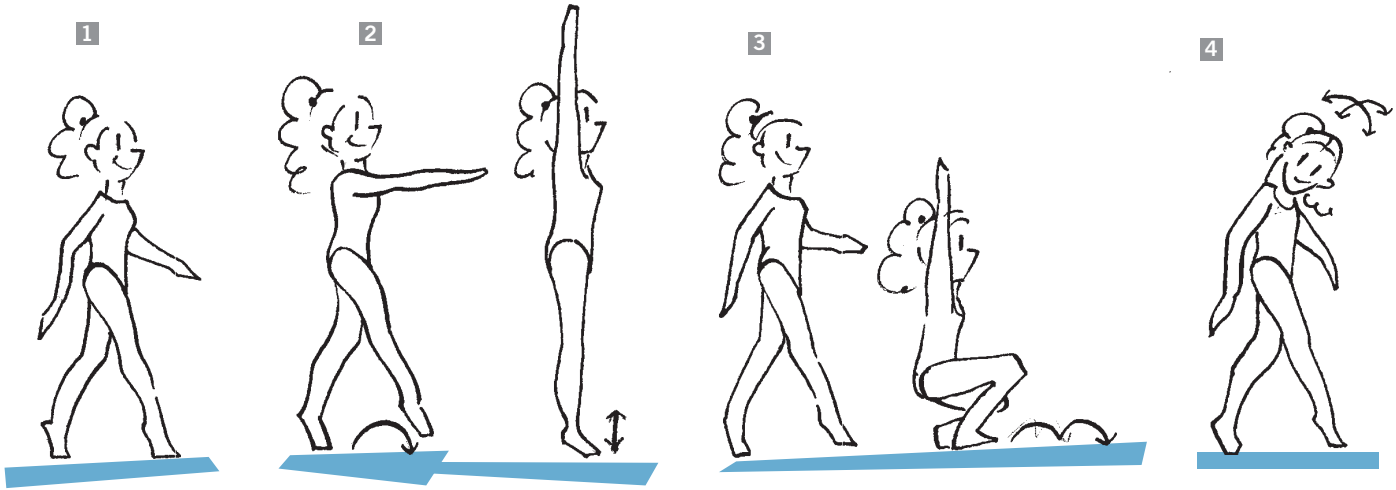

Aukera gehiago

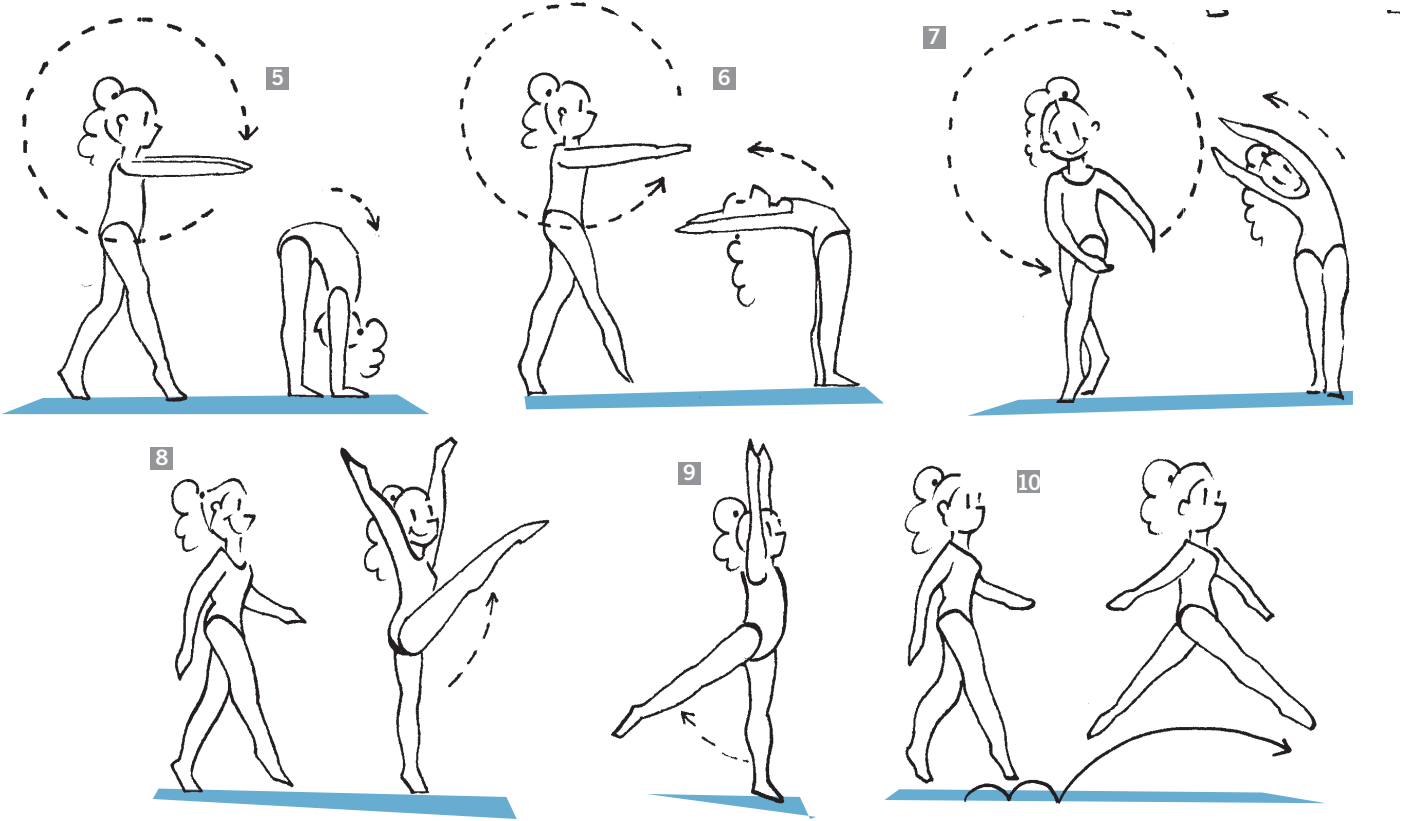
6 Beroketa

Berotze ariketek berebiziko garrantzia daukaten arren, askotan ez zaie behar bezainbat denbora eskaintzen. Beroketa ariketa ugari daude aukeran. Aparatuekin egin daitezkeenak euskarri materialen atalean ageri dira. Ondorengoak ariketa orokorrak dira, baina oso erabilgarriak edozein saiotan.

6.1 OINEZ GOAZELA...

1. Ibili oin puntetan, orpoen gainean, oinaren kanpo eta barneko aldeetan oinarrituta.
2. Besoez inguratzea osatu eta lau alditan oin puntetan jarri.
3. Baietz kokoriko jarri!
4. Burua ezker-eskuin jiratu eta ondoren aurrerantz eta atzerantz tolestu.





5. Besoez inguratzea osatu eta gorputz enborra aurrerantz tolestu.

6. Baita atzerantz ere!

7. Eta orain alborantz!

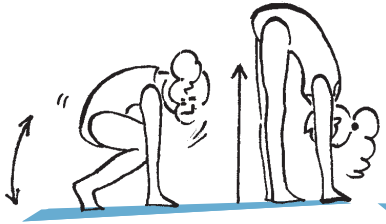
8. Hiru pauso egin ondoren tenkatu zangoa aurrerantz.

9. Orain atzerantz!

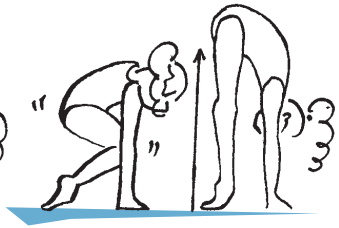
10. Baietz gero eta salto handiagoak egin!

Beroketa

11



12



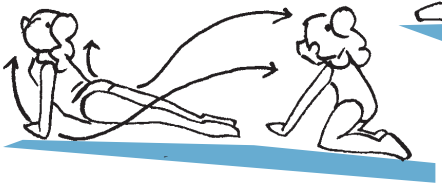
13

14

15

16

17



18

Geldirik gaudela...

11. Kokoriko jarri eta boteak egin.

12. Eta oin bularren gainean?

Eta lurrean...

13.

14. Belaunak gora.

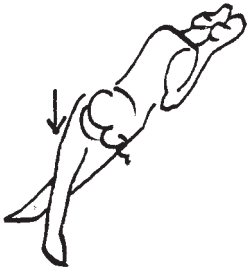
15. Oin bularren gainean ibili gaitezen!.

16. "Katua" - "Txakurra".

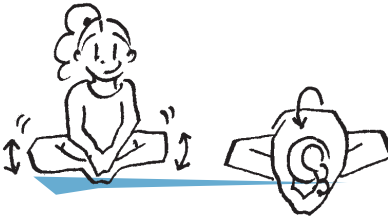
17. "Barraskiloa".

18.

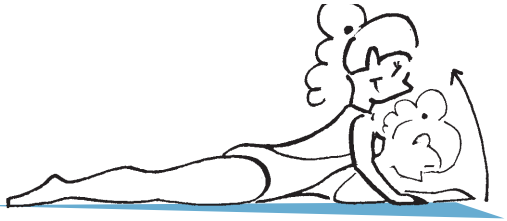
19



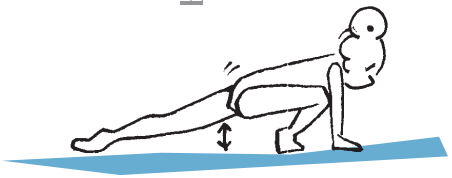
20 "Tximeleta".



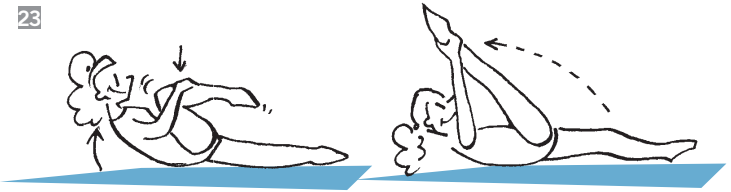
21 "Foka".



22



23

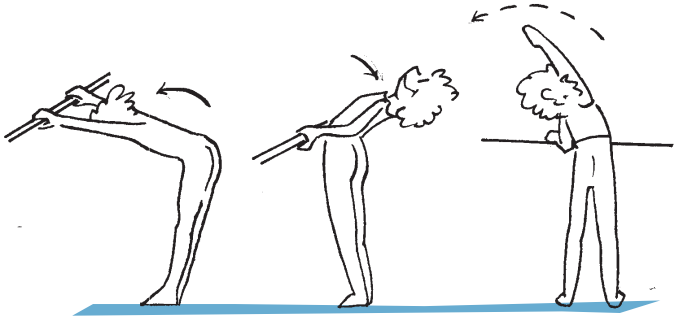


24

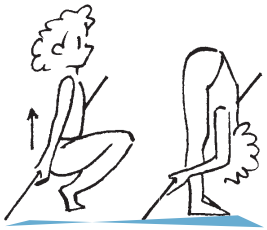
6.2 LUZAKETAK

Horma barretan

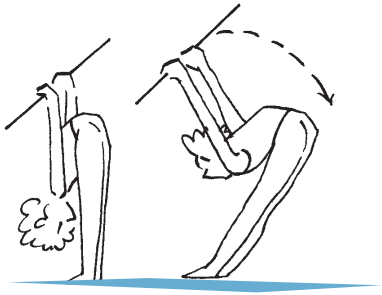
1 Aurrera - Atzera - Albora.



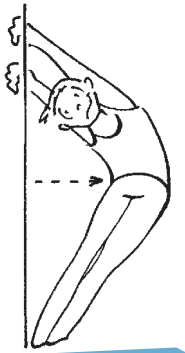
2



3

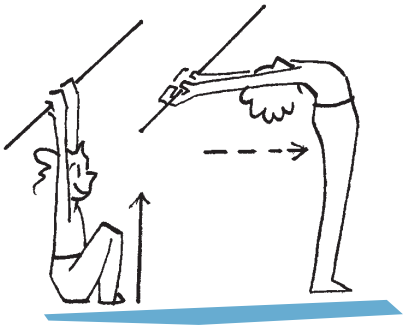


4

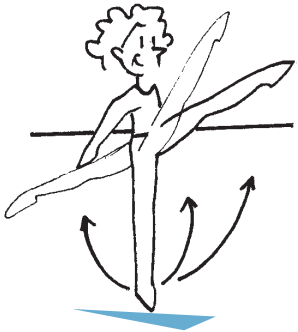


5

6 Gorputza mugitu aurrerantz.

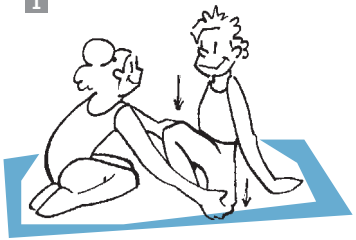


7 Gora zango hori!

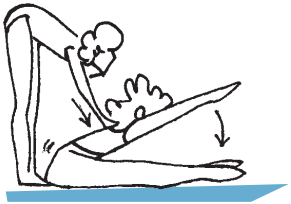


6.3 LAGUNAREKIN

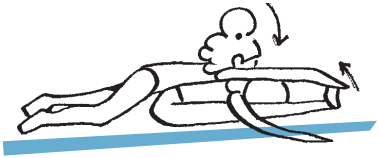
1



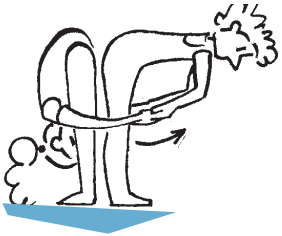
2 Bizkarrezurra zuzen!



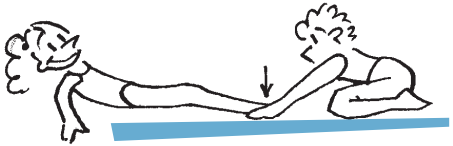
3



4

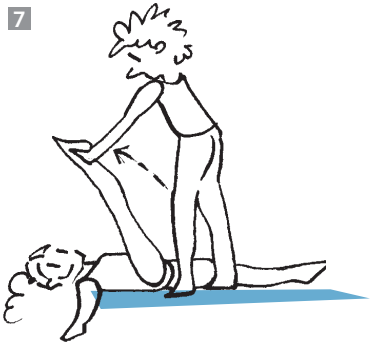


5



6

7



8

9 Aukeran, sorbaldatik eustea.

7.1 GORPUTZ JARRERA EGOKIA

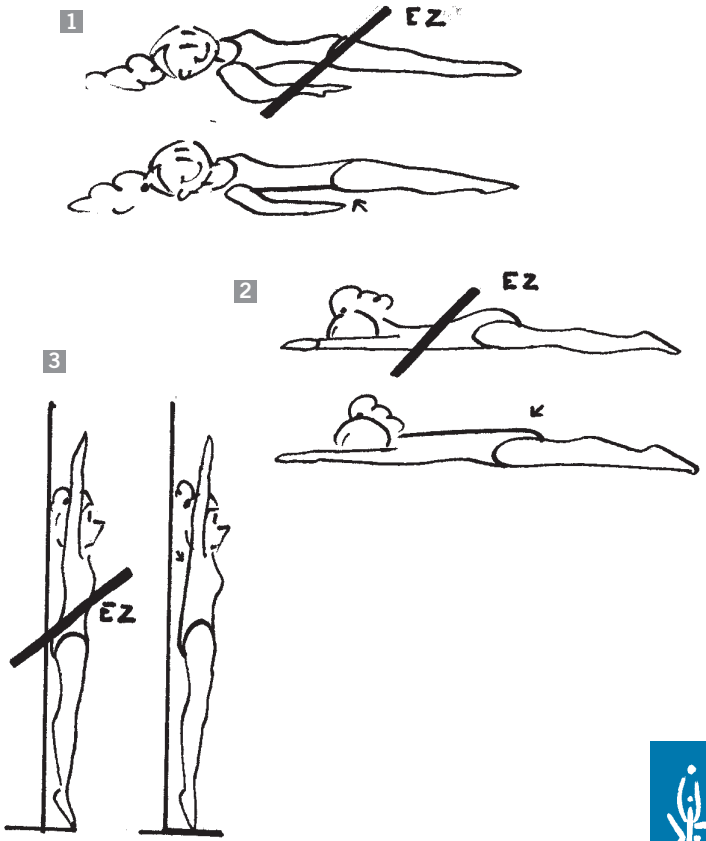
Ikasleak bere gorputz eskema barneratuta duenean, mugitzeko jarrera egokiena zein den ikasi beharko du. Mugitzen denean jarrera egokia mantentzen badu, alde eta kontrako indarrak orekan jarriko ditu.

Jarrera egokia honelaxe lortzen da:

- Gihar abdominalak eta ipurdi masailak uzkurtuta.
- Koxisa barnerantz.
- Sorbalda eta aldakak paralelo.
- Burua tente eta aurrez-aurre begiratuz.

Ondorengo egoeretan ikasleak jar daitezela gorputz jarrera egokian:

1. Ahoz gora etzanda, bizkarraren azalera osoak lurra ukitzen duela.
2. Ahuspez etzanda, bizkarra taula bat izango balitz bezala.
3. Zutik, bizkarraren azalera osoak horma ukitzen duela.



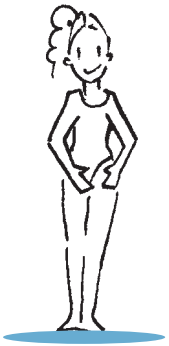
7.2 EZ OINARRIZKO ELEMENTUEN MULTZOA

7.2.1 GORPUTZ ADARREN MUGIMENDUAK

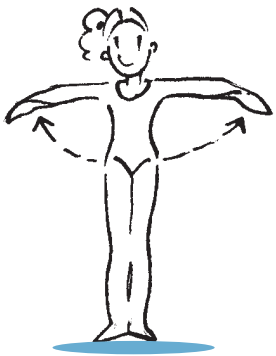
BESOEN MUGIMENDUAK

- **Besoen posizioak dantza klasikoan**

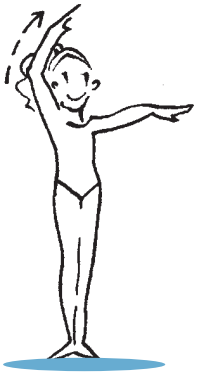
Lehenengo posizioa.



Bigarren posizioa.



Hirugarren posizioa.



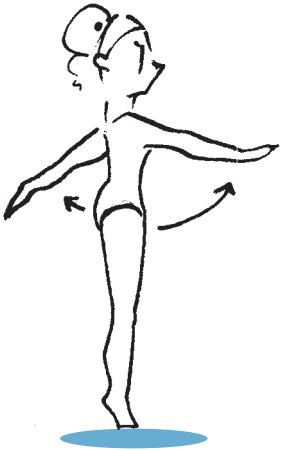
Laugarren posizioa.

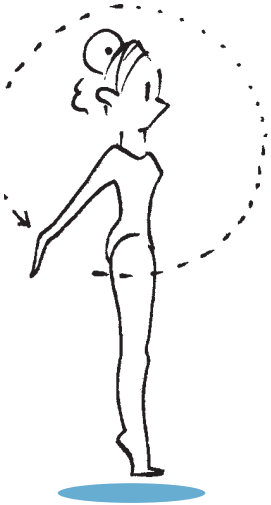
Bosgarren posizioa.

7 Gorputza gimnasia erritmikoaren euskarri

Kulunkadak

Mugimendu horien eragilea sorbalda da. Beso bakarrarekin edo biekin egin daitezke (aldi berean, txandaka edo asimetrikoki). Mugimendu ardatzaren arabera, aurrealdekoak, alboetakoak eta zeharkakoak izan daitezke.



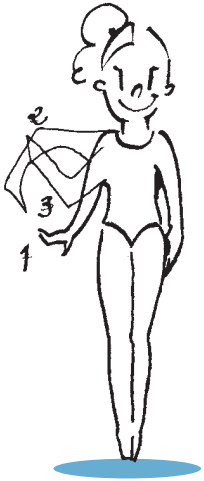


Inguratzeak

Tamainaren arabera mugimenduon eragilea sorbalda, ukalondoa edo eskumuturra izan daiteke. Hiru mugimendu ardatzen arabera, besoak aldi berean edo txandatuz mugi daitezke.

Uhinak

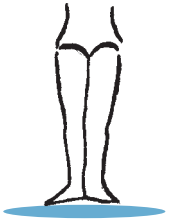
Uhinaren mugimendua honela egiten da: lehendabizi sorbalda jaso, gero ukalondoa, ondoren eskumuturra tolestu eta eskuko hatzak ireki, jarraian ukalondoa jaitsi eta segidan sorbalda. Etenik gabeko mugimendua izan behar du.



HANKEN ETA OINEN MUGIMENDUAK

■ Oinen posizioak dantza klasikoan

Lehenengo posizioa.



Bigarren posizioa.

Hirugarren posizioa.
Aurreko oinaren orpoa atzekoaren barne arkuan.

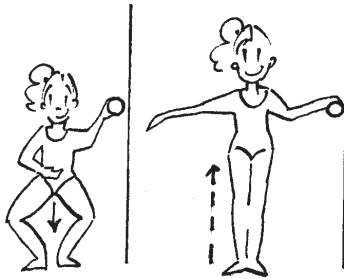
Laugarren posizioa.

Bosgarren posizioa.
Bi oinak batera.

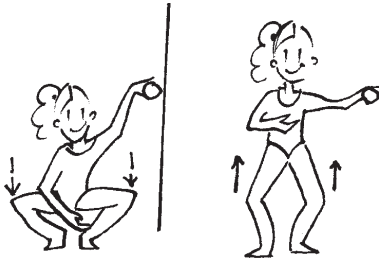
7 Gorputza gimnasia erritmikoaren euskarri

- **Hanken mugimenduak dantza klasikoan**
- **Plié:** belaunen tolesturaren arabera bereizten dira.

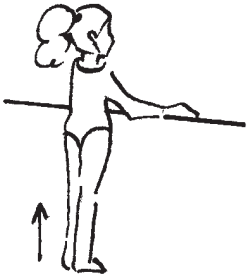
  Demi plié: oinak lehen posizioan eta besoak bigarrenean dauzkagula, orpoak lurretik altxatu gabe belaunak tolestu eta besoak lehen posiziora eraman.



  Grand plié: oinak lehen posizioan eta besoak bigarrenean dauzkagula, orpoak altxa, belaunak ahalik eta gehien tolestu eta besoak lehen posiziora eraman.



- **Relevé:** oin puntetan jarrita. Kontuan izan: gorputz jarrera egokia gorde behar da oreka mantentzeko eta pisuari behatzekin eutsi behar zaio.

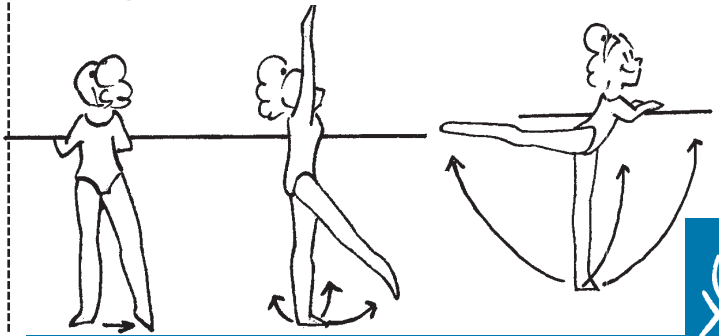


- **Battements:**

  Battements Tendú: oina beti lurrean dela, hanka aurrerantz, alborantz eta atzerantz luzatu.

  Battements Jetté: oin puntak altxa eta hanka norabide guztietarantz bota.

  Grands Battements: hanka norabide guztietarantz indarrez bota.



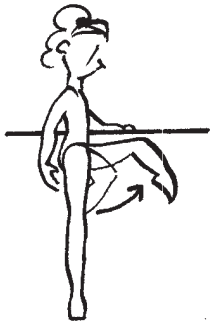
- **Passé**: Berme hankan gorputzaren pisua bildu eta hanka askeari eutsi, tolestuta dagoela, berme hankako belaunaren paretik gora. Belaunaren posizioaren arabera passé mota hauek daude:

  Passé itxia: belauna aurrerantz jarrita.

  Passé irekia: belauna alborantz jarrita.

- **Develloppe**: Barrari helduta, "passé" irekia egin ondoren eskuineko hanka indarrez luzatu aurrerantz, alborantz edo atzerantz.

- **Attitude**: Barrari helduta, "passé" irekia egin ondoren hanka askea berme hankatik urrundu.



7.2.2 OINARRIZKO IBILERAK

Ibiltzeko garaian, pauso erritmikoak funtsezkoak dira gimnasia erritmikoan. Arruntenak eta gehien erabiltzen direnak azaltzen dira jarraian.

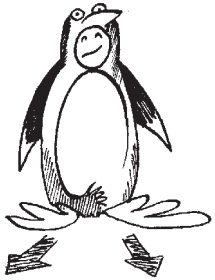
■ "Martxa"

Gorputz jarrera egokia hartu dugula, lehendabizi oin puntak eta ondoren orpoa lurrean jarriz ibiltzeari deitzen zaio.

Funtsezko ibilera hori ikasteko orduan, honako bi ariketa hauek lagungarri gertatzen dira.

- Lurreko lerroren bat erreferentzi gisa hartuta, oin puntak lerroz kanpo eta orpoa lerroaren gainean jarriz ibiltzea.

- Hankak zabalik eta herrestan eramanez, pinguinoen moduan ibiltzea.



■ Pauso "pikatua"

Hanka luze eta zurrun dela, pausoa emateari deitzen zaio.

■ Pauso "gurutzatua"

Modu honetan ibiltzeari deitzen zaio: eskuineko hanka ezkerrekoaren atzetik gurutzatu, ezkerrekoarekin alborantz pausoa eman eta eskuinekoarekin berriz ere gurutzatu ezkerrekoa, oraingo honetan aurretik.

■ Pauso "hondoa"

Aurreko hanka tolestuta eta atzekoa zuzen mantenduz, pauso luze-sakonak emateari deitzen zaio.

■ Pauso "bikoitza" edo "Chassé"

- **Aurrerantz:** Honela ibiltzeari deitzen zaio: oin puntetan hirugarren posizioan jarri, ezkerreko hanka aurreratu luze ("tendu avant"), gorputzaren pisua eskuinekotik ezkerreko hankara aldatu eta pauso "sakona" eman, eskuineko oina ezkerrekorantz hurbiltzean bulkada hartu eta salto bertikala egin bi oinak airean elkartuz (3. posizioan). Lurra lehen hankarekin hartu, eskuinekoarekin alegia.

Garapena:

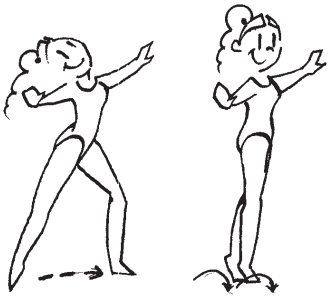
* Ahoz gora eta hankak hirugarren posizioan dauzkala, ikasleari hankak zabaldu ez diezazkion lagunak indar egingo dio.
* Luzatu hanka ("tendu avant"), pauso "sakona" eman (gorputzaren pisua aurreko hankan), atzeko hanka lurrean herrestan aurrekoarekin elkartu eta bi oinek bat egitean oin puntetan jarri.

- **Alborantz:** Honela ibiltzeari deitzen zaio: eskuineko hanka luzatu albora, gorputzaren pisua beste oinean bildu, gorputzaren pisua hankaz aldatzean bulkada hartu eta bi hankak, luze dauzkagula, airean elkartu. Lehenik ezkerreko hanka lurreratu.

Garapena: * Mugimendu bera, baina saltorik egin gabe.

■ "Vals" pausoa

Honela ibiltzeari deitzen zaio: ezkerreko hankarekin aurreranzko pauso "sakona" eman (orpo irekia), atzeko orpoa aurreko hankara herrestan eraman eta bi hankek bat egiten dutenean bi pauso txiki egin oin puntetan (eskuin-ezker), jarraian beste pauso "sakon" bat egin eskuineko hankarekin.



■ **"Skipping"**

Berme hanka luzatuta eta hanka askea tolestuta. Pausoa eman aurretik belauna aldaka parera jasotzeari deitzen zaio.

■ **Korrikalditxoa**

Martxa ibileran pauso labur eta azkarrak egiteari deitzen zaio. Korrikalditxoa lantzeko, oinak herrestan eraman abiadura bizian, orpoak elkarri talkaka.

7.2.3 TREBATZEKO JOLASAK

1. Ikasle bakoitzak pauso erritmiko jakin bat barneratu dezala. Bikoteka jarri eta, batek bestearen ibilerarekin bat egiten duela, zortzi pauso egin etenik gabe. Aukerak: lau pauso martxan eta lau pauso pikatu, lau pauso "sakon" eta lau pauso bikoitz , eta abar.

   Jarraian bikoteak elkartu launako taldetan eta ikasleek aukeratutako pauso erritmikoak eginez loturak osatu.

2. Launako taldeak osatu. Ikasitako ibilerak orritxotan idatzi, ibilera bat orritxoko. Orritxoak nahastu eta bat aukeratu. Atera den ibilera lerro baten gainean osatu. Irudikatu lerroa airean zintzilik dagoen soka bat dela. Handik erortzen denak ilaran azkena jarri beharko du.

3. Lau ikaslek, ilara batean kokaturik, bururatzen zaien irudi bana antzeztuko dute (adibidez: indio bat, txorimalo bat, errobota ...). Gainontzekoek antzezle bana aukeratu eta lagunak egiten duena errepikatuko dute. Irudien arteko ibilbideak, berriz, pauso erritmiko zehatz bat markatuz egingo dituzte.

7.3 OINARRIZKO ARIKETAK

7.3.1 OREKAK

Gorputzaren atal batean bermatuta, jarrera aldatu gabe gorputzari eusteko gaitasunari deitzen zaio oreka. Ikuspegi orokor batetik hartuta hona hemen ariketa mota oinarrizkoenak.

■ Hanka batean bermatuta

- Berme hanka luze jarrita eta hanka askea aurrerantz, alborantz edo atzerantz tolestuta ("passé"), erdi tolestuta ("attidude") edo luzatuta ("arabesque").

- Berme hanka tolestuta eta hanka askea aurrerantz, alborantz edo atzerantz tolestuta, erdi tolestuta edo luzatuta.

- Pausuok emanez eta gorputzaren pisua tolestutako hankan oinarrituta.

  Aukerak: aurrerantz, alboetarantz eta atzerantz.

Belaun batean bermatuta

Hanka askea aurrerantz, alborantz edo atzerantz luza daiteke. Gorputz enborra ere atzerantz tolestu daiteke.

Ipurmasailetan bermatuta

Hankak luzatuta edo tolestuta, edo hanka bat luzatuta eta bestea tolestuta.

Sorbaldetan bermatuta

7.3.2 SALTOAK

Salto egitean gorputza altxatu egiten dugu eta horretarako teknika eta prestakuntza fisiko egokiak behar dira.

SALTO EGITEKO BULKADA HANKA BAKARRAREKIN HARTUTA

■ Salto "bildua"

Salto egiteko ezkerreko hanka aurreratu, salto egitean eskuineko belauna tolestu eta aireratzean ezkerrekoa

Garapena: lurrean etzanda posizio "bilduan" jarri behin eta berriz.

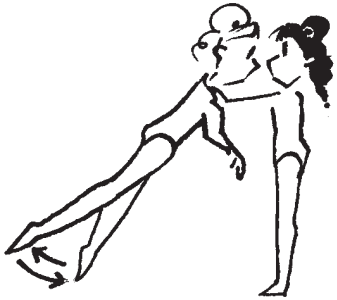
Aukera: salto "bildua", 180º edo 360º biratuz.

■ "Guraize" saltoa

- Aurrerantz: eskuineko hanka aurreratu ondoren ezkerrekoa luzatu aurrerantz. Jarraian luzatu eskuinekoa eta airean bi hankak elkar gurutzatu. Lurra ezkerreko hankarekin hartu.
- Atzerantz: ezkerreko hanka aurreratu ondoren eskuinekoa luzatu atzerantz, jarraian luzatu ezkerrekoa eta airean bi hankak elkar gurutzatu.

Garapena:

- Barrari heldu eta hanka, luzatuta edo tolestuta, atzerantz bota.
- Bikoteka: batek atzeranzko "guraize" saltoa egitean, besteak sorbaldatik heldu eta gorputza zuzen mantentzen lagunduko dio.



"Arrapalada" saltoa

"Guraize" saltoan bezala, baina belaunak tolestuta.

Aukera: "arrapalada" biratuz. Ezkerreko hanka aurreratu, eskuineko belauna tolestu eta salto egitean ezkerrerantz bira osoa eman.

"Gazela" saltoa

Salto egitean hanka bat tolestu ("passé") eta bestea atzerantz luzatu. Saltoa errazteko, bi besoak gerrialdean elkarlotu eta aurreranzko bultzada eman.

Garapena: ahuspez etzan eta tolestutako hanka luzatutakoaren azpitik herrestan eraman.

Aurreko "Oinkada"

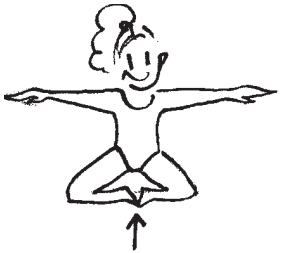
Eskuineko hanka 90º jaso eta, ezkerreko hankarekin bulkada hartuta, luzatu atzerantz. Hanka biek, airean zabalduta daudela, "spagat" irudia osatuko dute. Lurra aurreko hankarekin hartu. Segidan beste salto bat egin nahi izanez gero, atzeko hanka aurreratu egin behar da.

Aukera gehiago: Alboko "oinkada", zirkuluan edo biratuz.

7 Gorputza gimnasia erritmikoaren euskarri

SALTO EGITEKO BULKADA BI HANKEKIN

- Bulkada hartuta, gorputzaren luzerako norabidean salto egin. Hankak luzatuta edo tolestuta eduki daitezke, aukeran.



- **"Katuaren" saltoa**

- **"Karpa" saltoa**

(Hankak zabalduta edo elkartuta); alboko "oinkadaren" gisan, baina bulkada bi hankekin hartuz.

- **Salto "irekia"**

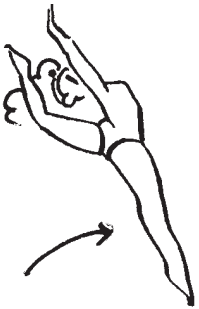
Zeharkako salto handi bat egitea.

- **"Basahuntzaren" saltoa**

"Gazela" saltoaren gisan, baina bulkada bi hankekin hartuta.

- **Saltoa "zirkuluan"**

bi hankekin bulkada hartu ostean, atzealdean biak bururantz tolestu.



7.3.3 BIRAK

Atal honetako aukerak ere kontaezinak dira. Hona hemen arruntenak.

HANKAREN GAINEAN BIRATUZ

- Berme hanka luzatuta eta hanka askea tolestuta ("passé" edo "attitude").
- Berme hanka eta hanka askea 90º luzatuta (aurrerantz, alboetarantz edo atzerantz)
- Berme hanka eta hanka askea tolestuta (aurrerantz, alboetarantz edo atzerantz).
- Berme hanka tolestuta eta hanka askea luzatuta (aurrerantz, alboetarantz edo atzerantz).
- Kokoriko jarrita, biratzea.
- Bira egitean, berme hanka pixkanaka tolestea.
- Bira bikoitzak.

Garapena:

- Saiatu birak lau kolpetan, bitan eta, azkenik, kolpe bakar batean egiten ("soutenu").
- "Soutenu", eskuineko hanka aurreratu, eskuineko besoa lehen posizioan eta ezkerrekoa bigarrenean jarri, eskuineko hanka eta besoa bigarren posiziora eraman, ezkerreko hankarekin eskuinekoa gurutzatu, eskuineko besoa ezkerrekoarekin elkartu eta bira osoa eman.

BELAUNEN GAINEAN BIRATUZ

- Belauniko, eskuineko hanka aurrerantz tolestuta eta ezkerreko belauna lurrean. Biratzean bi belaunak lurrean elkartu. Eskuineko belaunaren gainean amaitu.
- Belaun bakar baten gainean biratu.

IPURMASAILEN GAINEAN BIRATUZ

- Biratu hanka biak daudela edo tolestuta edo luzatuta, edo bata tolestuta eta bestea luzatuta dagoela.

7.3.4 MALGUTASUNEKO ARIKETAK

Ariketa hauek egin ahal izateko, ikasleak malgutasun handia izan behar du.

- Oin bularretan euskarrituta gorputza altxatzea: komeni da besoekin goranzko bulkada eginez eta gorputz enborra luzatuz mugimendua egiten laguntzea.
- "Pikatua": zailtasun handiko ariketa. Zutik gaudela, hanka bat aurreratu eta besoak gorantz luzatu, hanka ukitu arte gorputz enborra aurrerantz tolestu, burua beti besoen tartean dugula gorputzaren albotik atzeranzko mugimendua egin eta beste albotik igarotzean zutik jarri. Hanka bat atzerantz botaz gero, mugimendua errazago egingo da.

Garapena:

- Prestakuntza barra hormetan: astiro eta etenik gabe hanka atzerantz botatzea. Lehen saioa barra hormari goi aldetik eutsita egin, erdi aldetik eutsita bigarrena eta behe aldetik eutsita, berriz, hirugarrena.
- Bikoteka: lagunari besoetatik heldu eta pikadaren ibilbidea egiten lagundu.

■ Uhinak

- Partzialak

Orpoen gainean eserita eta eskuekin orkatilei eusten diegula, aldaken eta oinen artean angelu zuzena osatu arte aldakak mugitu aurrerantz , jarraian luzatu gorputz enborra eta burua (eskuekin orkatilei eusten jarraituz gero sorbaldak dislokatu egiten dira), aldakak lasaitu eta, orpoen gainean gaudela, gorputz enborra uzkurtu.

- Aurretik atzeranzko uhina

Oinak elkartuta, belaunak erdi tolestuta, bizkarra borobilduta, ipurmasailak uzkurtuta, besoak lurrerantz eta burua besoen artean: tolestu belaunak, aldakak aurreratu, orpoak jaso eta sorbaldak eta burua atzerantz eraman gorputz enborra luzatzen laguntzeko. Besoak gerrialdean elkarlotuz gero mugimendua errazago egingo da.

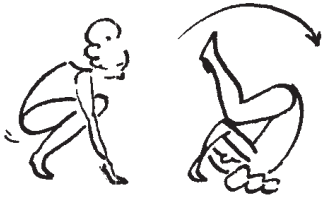
7.3.5 AURRE AKROBAZIAK

Ariketa akrobatikoen bidez, indarra, trebetasuna, malgutasuna, erreakzio abiadura eta espazioan orientatzeko sena lantzen dira, besteak beste. Gimnasia erritmikoan akrobazia hauek onartzen dira:

1. Itzulipurdiak aurrerantz edo atzerantz.
2. "Gurpila".
3. Akrobaziakoak ez diren beste zenbait elementu.

■ Itzulipurdiak

- **Aurreranzko itzulipurdia:** kokoriko jarrita eta eskuak lurrean bermatuta, burua tolestu (kokotsa bularretik ahalik eta gertuen), hanken bulkadaz aldakak altxa eta bizkarrezurraren aldera bira osoa eman koltxonetan .



Kontuan izan:

- Gorputza bildu-bildu eginda mantendu behar dela.
- Hankak elkartuta (orkatilak, belaunak).
- Ukalondoak paralelo, ez zabalduta.

Aukera gehiago:

-Eskurik gabe.

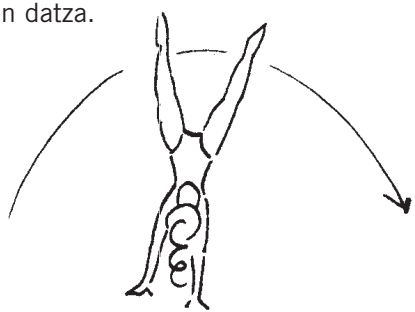
- **Atzeranzko itzulipurdia bi sorbalden gainean:** kokoriko jarrita atzerantz kulunkatu eta bira eman eskuak lepo parean bermatuta (belarrietatik gertu).

Kontuan izan: bira osatzeko, besoen azken bulkada behar da.

Aukera gehiago: sorbalda bakar baten gainean. Ahoz gora etzanda eta besoak "gurutze posizioan" dauzkagula, hankak garondoan jarri eta oin bularrak lurrean bermatu. Ondoren, hanken aldera bultzada egin eta bira eman.

Gorputza gimnasia erritmikoaren euskarri

- **Alboranzko bira:** berez ez da aurre-akrobazien familiakoa, baina itzulipurdien aldaeratzat har daiteke. Belaunak bularrean, hankak zabalduta eta besoak goian nahiz behean ditugula, bira ematean datza.



"Gurpila"

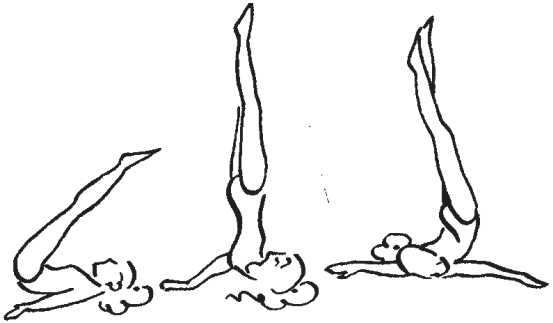
Zutik, ipurmasailak eta gihar abdominalak uzkurtuta, hanka bat aurreratua eta, burua besoen artean dugula, hankak bertikal jartzean eskuak lurrean bermatu, esku bat lehendabizi eta bestea ondoren.

Aukera gehiago:

Oin bularrekin lurra hartuz belauniko amaitu.

"Sardina"

Lurrean eserita zaudela hankekin bulkada hartu eta, "kandela" posizioa bukatu ondoren, ahuspez etzanda amaitu. Puntu bertikala iragatean burua albo batera eramanez gero, hau da, belarriekin sorbalda ukituz gero, "gurutze" posizioko besoak dislokatu egiten dira.



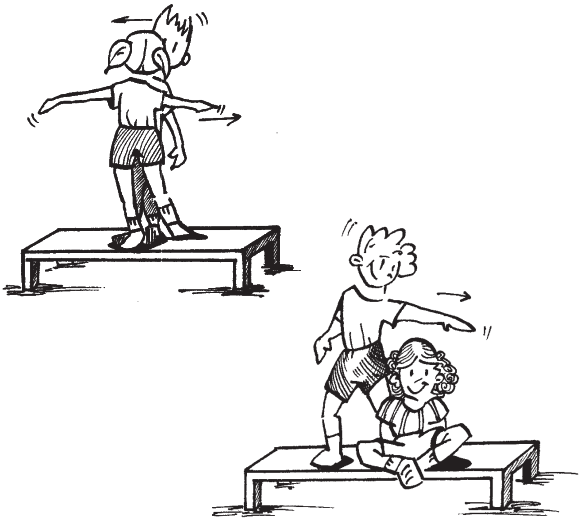
7.3.6 TREBATZEKO JOLASAK

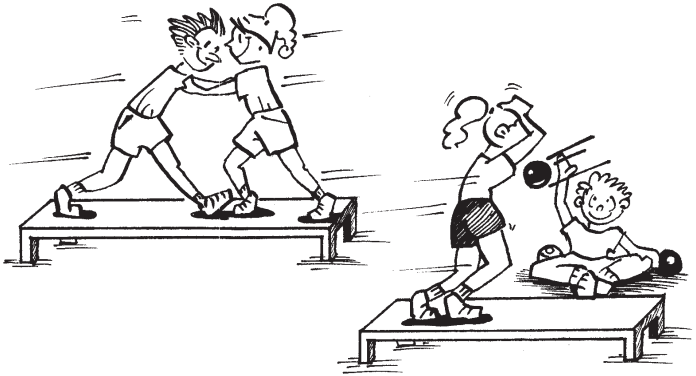
OREKA ETA BIRAK LANDUZ

■ Banku suediarrean

a. Pasa gaitezen bankuaren gainetik, zu hortik eta ni hemendik hasita!

b. Zure gainetik baietz pasa!

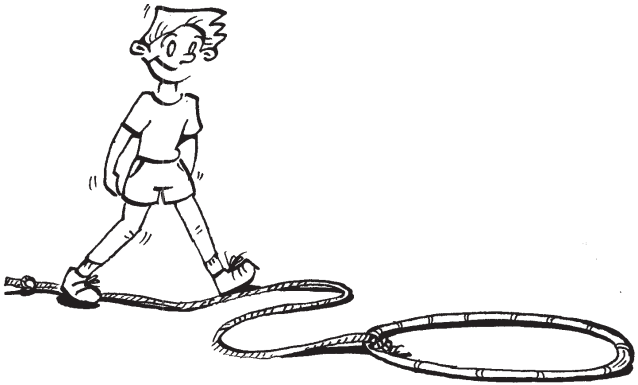




c. Bankutik baietz zu lehenengo erori!

d. Ez nauzue botako ba!

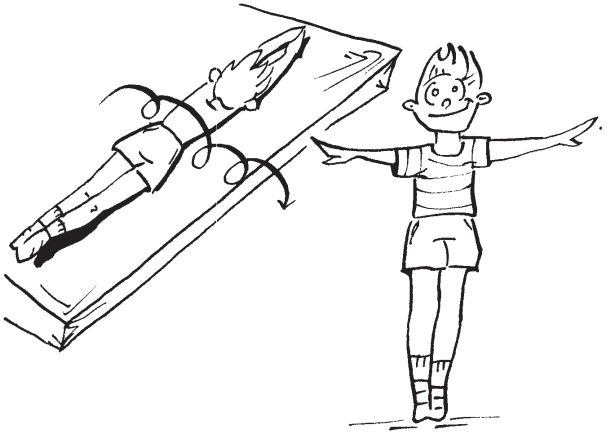
■ Sokaren gainetik uztairaino!



7 Gorputza gimnasia erritmikoaren euskarri

"Gurutze posizioa"

Gorputzaren jarrera zuzenari eutsiz lurrean biratu ostean zutitu eta, begiak itxita, "gurutze posizioa" ahalik eta luzaroen mantendu.



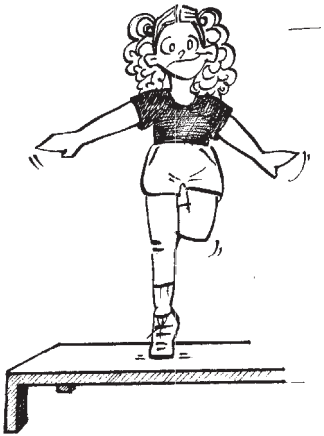
Musika

Musikaren doinura gimnasia barrutian zehar mugituko gara. Musika isiltzean berriz:

a. Banku suediarraren gainean txingoka jarriko gara. Nor izango da lehena erortzen?.

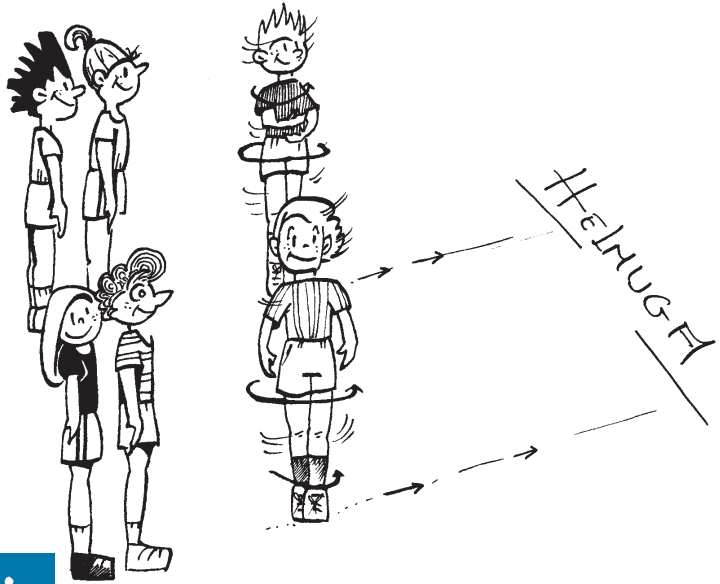
b. Azken posturan gelditu.

c. Irakasleak aurrez adierazi digun oreka motan ipiniko gara.



Erreleboak

Lurreko lerro bat erreferentzi dela, ardatzaren inguruan biraka nor iritsiko ote da lehenengo helmugara?



Biraka

Irteera lerroan lagunari eskuak emanda. Eskuak askatu gabe helmugaraino baietz iritsi biraka!

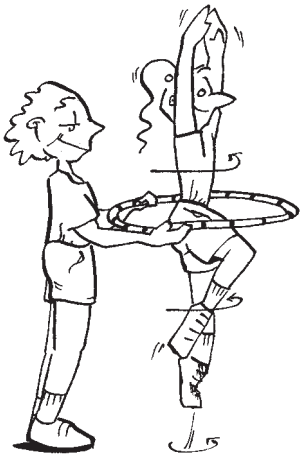
Bi talde

Bi talde. Irakasleak zenbaki bat esango du. Zenbaki horri dagokion ikaslea zelai erdiko lerrora joango da, behatzaz lurra ukitu eta bost bira eman ondoren hasierako tokira itzuliko da.

7 Gorputza gimnasia erritmikoaren euskarri

■ Txaloak

Ikasleak korrika ari dira gimnasia barrutian. Irakaslearen txaloa entzutean salto egingo dugu. Txalo bakarra entzunez gero, saltoarekin batera bira erdia emango dugu, eta bira osoa, berriz, bi txalo entzunez gero.



■ Uztaiarekin

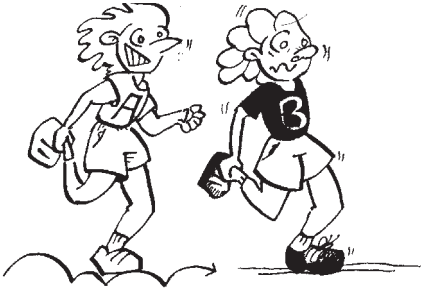
Irakasleak adierazitako bira mota egingo dugu uztai barruan.

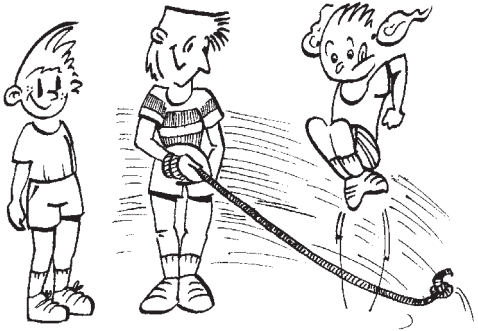
SALTOAK LANDUZ

■ Zaldiak bezala goazen jauzika helmugaraino!

■ Txingoka

Txingoka, "A" taldekoek "B" taldekoak harrapatu behar dituzte. Harrapatzen dutena bertan geratuko da, lagunen batek eskua ukitu eta salbatu arte.





Soka ukitu gabe

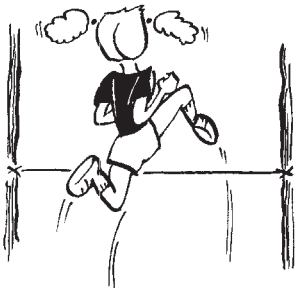
Soka ukitu gabe salto egin dezagun!

Goma ukitu gabe

Goma ukitu gabe baietz gainetik pasa!

a. Gero eta altuago! (nahi bezala, oin bakarrarekin etab).

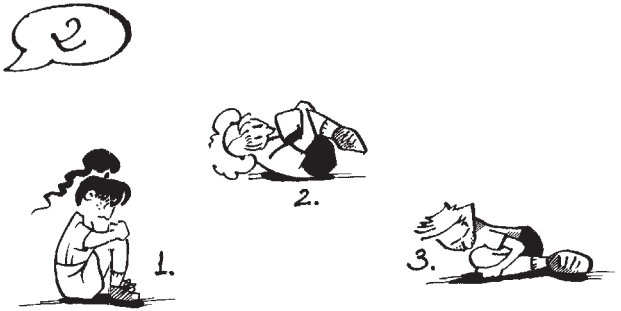
b. Irakasleak adierazitako salto mota egin: "guraizea", "bildua", "arrapalada" etab.



AURRE AKROBAZIAK LANDUZ

Zenbakiak eginez

Korrika goazela irakasleak esaniko zenbakian bildu gorputza.



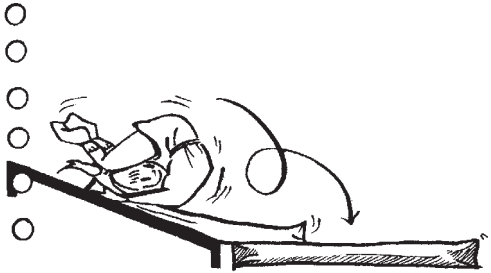
Harrapaketa jolasa

Ez gaitzaten harrapatu kokoriko jarriko gara. Atzerantz hiru kulunka eginez gero, kokoriko posiziotik askatuko gara.

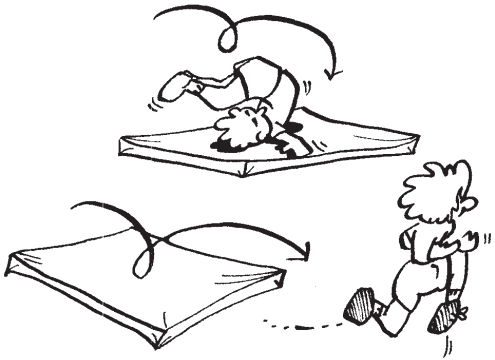
7 Gorputza gimnasia erritmikoaren euskarri

■ Aldapa behera itzulipurdika!

Aldapa behera itzulipurdika! (aurrerantz eta atzerantz).

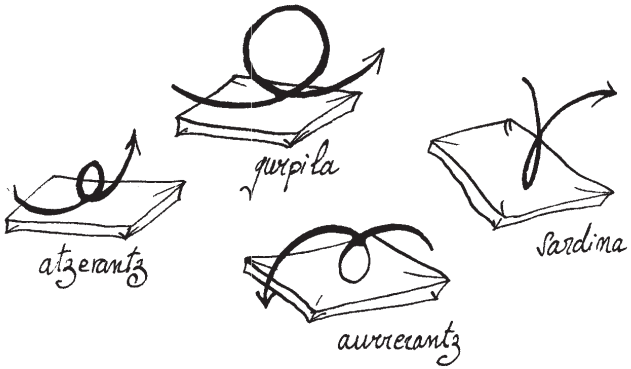


■ Koltxoneta batekin topo egitean itzulipurdia egin aurrerantz.



■ Aurre akrobaziak

Koltxoneta bakoitzeko aurre akrobazi ezberdin bat.



8.1 SOKA

1800. urteko kirol tratatuen arabera soka haurren jostailua zen. Kopenageko III. Mundu Txapelketan (1967) erabili zen lehen aldiz, bakarkako modalitatean. Taldeko modalitatean geroago hasi zen erabiltzen, 1973ko urtean hain zuzen (Rotterdam).

Sokak kalamuzkoa izan behar du, edo material sintetiko malgu eta arinekoa. Neurria hartzeko, berriz, soka erditik zapaldu eta bi muturrak besapean jarri behar dira. Muturretan korapiloak egin daitezke, edo 10 cm luzerako material ez-irristakorrez estali.

Soka nola erabili

Sokaren bi muturrei hiruna behatzez leunki heldu eta birak eman.

Biratzean sokak ez du uhin itxurarik hartu behar eta mugimenduak iraunkorra izan behar du.

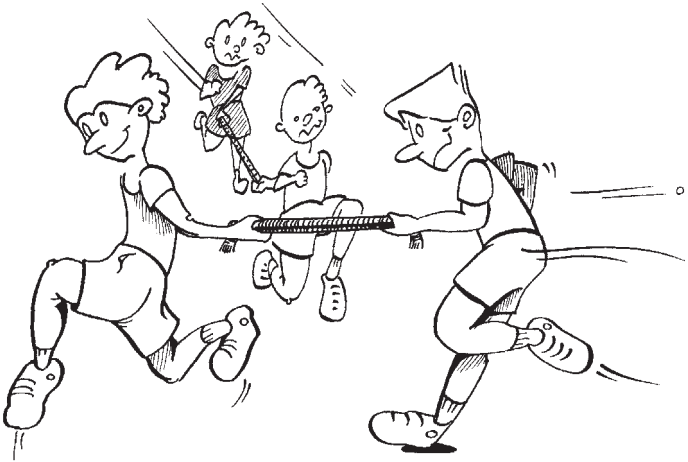
Oinarrizko teknika

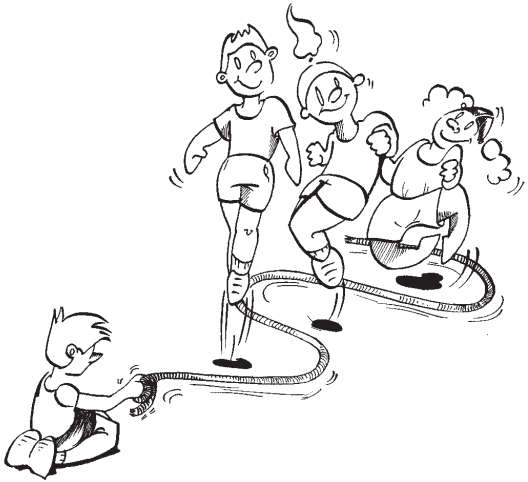
Sokaren oinarrizko teknikan elementu hauek daude: kulunkak, inguratzeak, "zortziak", birak, salto txikiak, jauziak, jaurtiketak eta kiribiltzeak.

8.1.1 JOLASAREN BIDEZ IKAS DEZAGUN ZER DEN SOKA

■ **Soka tolestu gabe!**

Korrika egin dezagun beste lagunekin tupust egin gabe eta soka tinko eramanez.





Sugearekin kontuz!

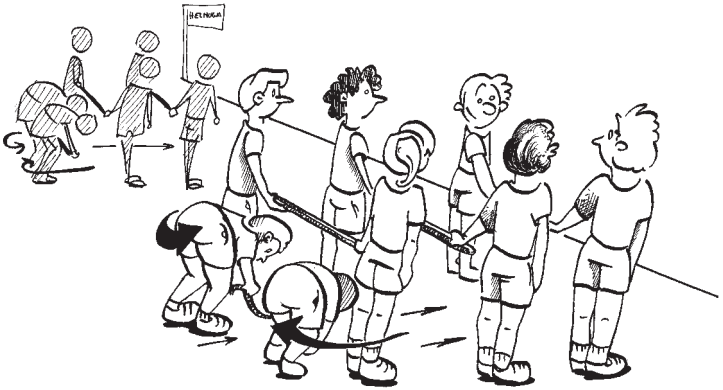
Suge itxura har dezan, ikasle batek sigi-sagan ibiliko du soka eta gainerakoak saltaka ibiliko dira haren gainetik. Sugeak ukitzen duen ikasleak soka eragilearen lekua hartuko du.

Buztana zapaltzera!

Korrika dabilen lagunaren soka zapaltzea lortzen badugu, haren lekua hartuko dugu.

Tuneletik barrena

Azken bikotea soka guztien azpitik lehen postura heltzen denean irtengo da hurrengo bikotea atzetik aurrera. Helmugan zein talde izango da aurrena?



Euskarri materiala gimnasia erritmikoan

Salto-saltoka

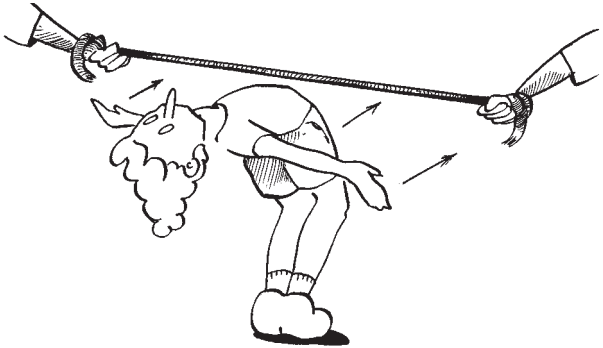
a) Salto bat egin eta irten.

b) Bi salto egin. Bien artean txalo egin eta bira erdia eman...

c) Soka ukitu gabe ibili batetik bestera.

d) Ahalik eta ikasle gehien batera ibili soka saltoan.

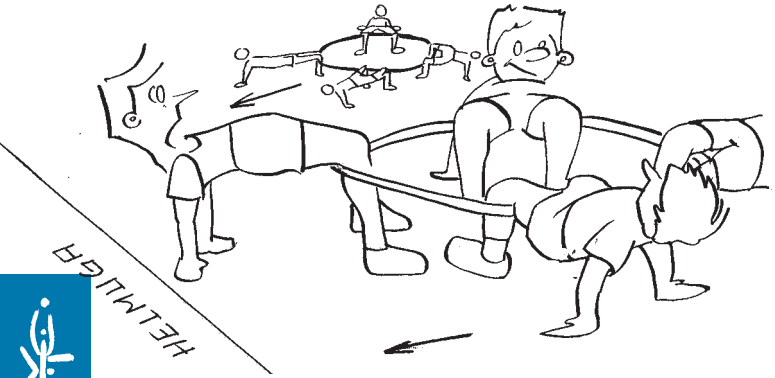
e) Lagunarekin saltoka.

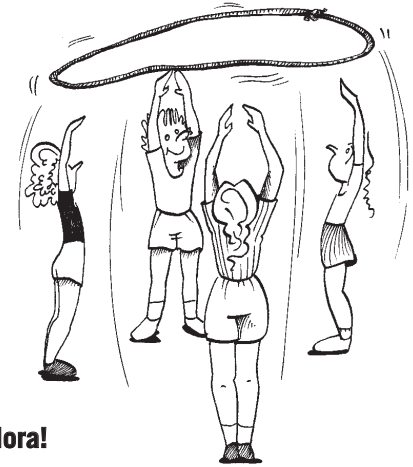


Soka ukitu gabe azpitik pasa

Karramarroak itsasora

Soka belaunen atzean jarrita, helmugan zein talde izango da aurrena?



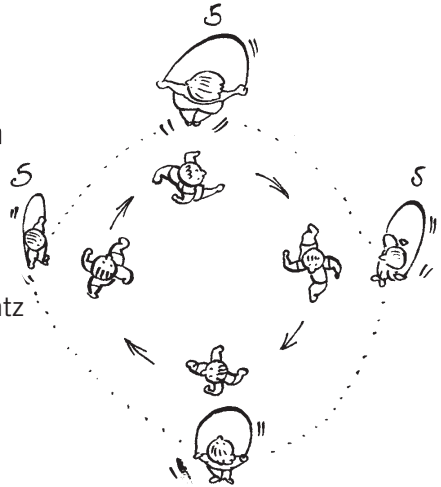


Denok zulora!

Soka gorantz jaurti eta barnean sartu lurrera erori baino lehen.

Bikoteka zirkuluan

Bikoteka zirkuluan kokatu, kanpokoak soka duela. Bosna salto egin ostean barnekoa eskuinerantz mugituko da.



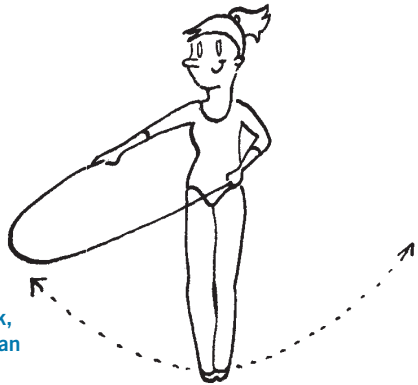
8.1.2 OINARRIZKO TEKNIKA

■ Kulunkak

Erdi zirkulu hauen eragilea sorbalda da.

Aukerak:

- Planoaren arabera: ezker-eskuin eta aurre-atze.
- Sokaren muturrak esku batean edo esku banatan.
- Hankak zabalduta eta gorputzaren pisua sokaren norabiderantz zuzenduz.
- Soka kulunka dabilela, gainetik salto egitea.



Aurrealdeko kulunkak, muturrak esku banatan direla.

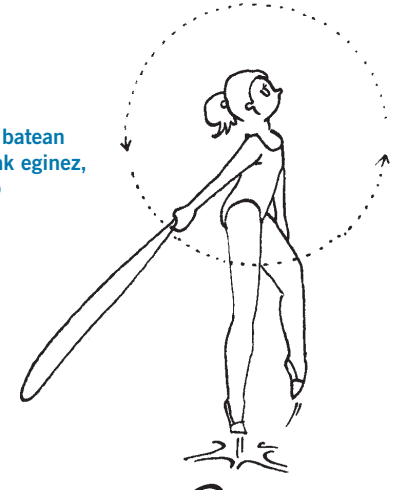
■ Inguratzeak

Zirkulu hauen eragilea sorbalda da.

Aukerak:

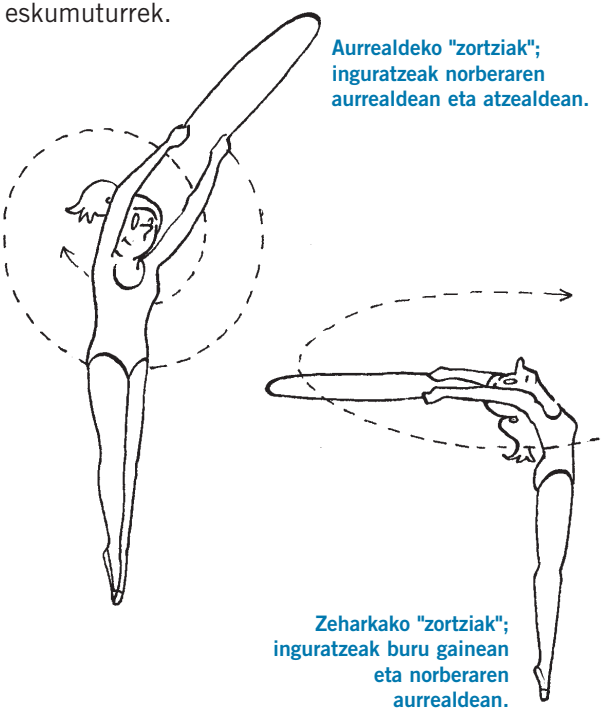
- Planoaren arabera: norberaren aurrealdean, norberaren eskuin edo ezker aldean eta zeharka buru gainean.
- Sokaren muturrak esku batean edo esku banatan.
- Belauniko, pauso erritmikoak erantsiz.

Bi muturrak esku batean eta pauso bikoitzak eginez, sokaren alboetako inguratzeak.



"Zortziak"

Mugimendu hauetan hiru giltzadurek hartzen dute parte, hau da, sorbaldek, ukalondoek eta eskumuturrek.

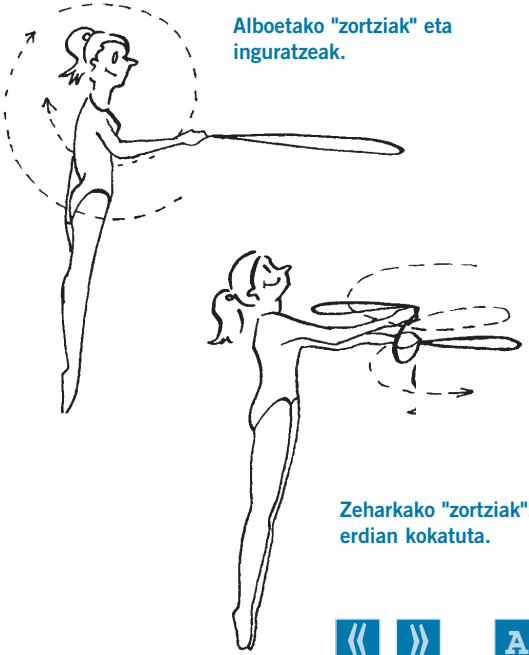


Aurrealdeko "zortziak"; inguratzeak norberaren aurrealdean eta atzealdean.

Zeharkako "zortziak"; inguratzeak buru gainean eta norberaren aurrealdean.

Aukerak:

- Planoaren arabera: ezker-eskuin, aurre-atze eta zeharkakoak.
- Sokaren muturrak esku batean edo esku banatan, edo sokari erditik helduta.
- Bi besoei batera eraginez edo txandatuz.



Alboetako "zortziak" eta inguratzeak.

Zeharkako "zortziak", muturrak erdian kokatuta.

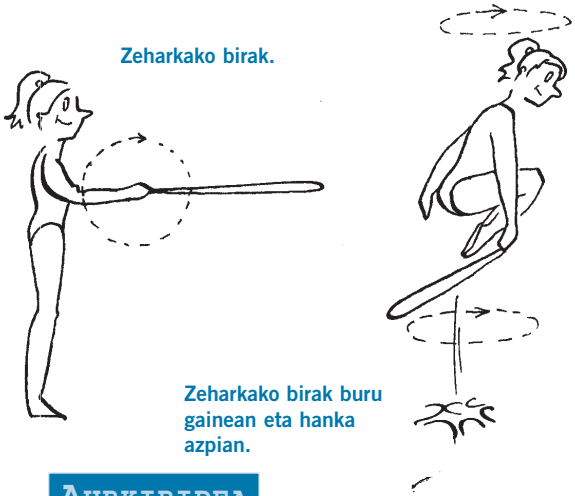
8 Euskarri materiala gimnasia erritmikoan

Birak

Eskumuturra da zirkulu horien eragilea.

Aukerak:

- Planoaren arabera: ezker-eskuin, aurre-atze eta zeharkakoak.
- Sokaren bi muturrak esku batean, esku banatan edo erdialdean kokatuta.
- Pauso erritmikoak erantsiz.
- Zeharkako biretan gorputz atalak inguratuz (esaterako orkatilak).

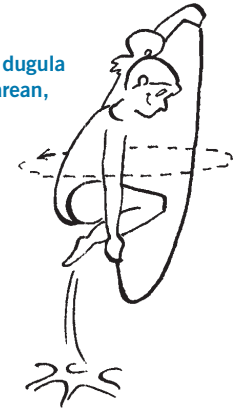


Zeharkako birak.

Zeharkako birak buru gainean eta hanka azpian.

Salto txikiak eta jauziak

Soka eskumuturrarekin biratu behar da eta, oin bularrak luzatuta eta hankak lurretik ahalik eta gutxien jasotzen ditugula, salto txikiak egingo ditugu.



Esku bat buru gainean dugula eta bestea belaunen parean, soka biratuz salto egin.

Aukerak:

- Bi hankekin, hanka bakarrarekin, pauso bikoitza eginez, "vals" pausoa eginez, korrika eginez...
- Soka atzerantz biratuz, alborantz biratuz, muturrak norberaren aurrean gurutzatuz, mutur bat buru gainean eta bestea belaunen parean direla soka biratuz.
- Bi besoekin batera edo txandaka soka biratuz.
- Era askotako salto motak eginez soka-saltoan ibiliz: "bildua", "basahuntza", "gazela" , "oinkada" etab.

"Basahuntza" saltoak eginez soka-saltoan.

Jaurtiketak

Soka jaurtitzeko besoa sorbalda parera jaso behar dugu. Soka muturraren ibilbidea egokia izan dadin, soka norberaren atzean ondo luzatuta jarri behar da hasieratik. Sokaren muturra airez jasotzeko, berriz, esku ahurra ondo zabaldu behar da. Jaurtiketak erraztu nahi izanez gero, bi muturrak korapilatu.

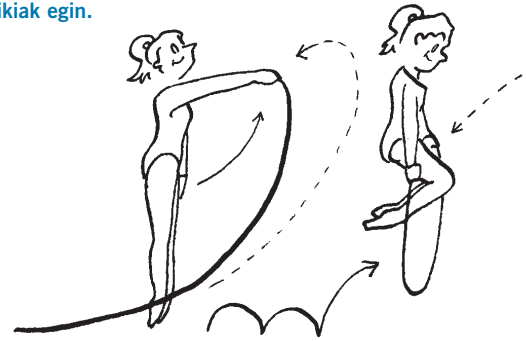
Jaurtiketa aukerak:

- Soka bi muturrei edo mutur bakarrari helduta jaurtitzea, erdigunetik helduta, tolestuta, hankarekin jaurtitzea...
- Jaurti aurretik edo ondoren plano ezberdinetan soka biratzea, soka kulunkatzea, salto txikiak osatzea, "zortziak" egitea...

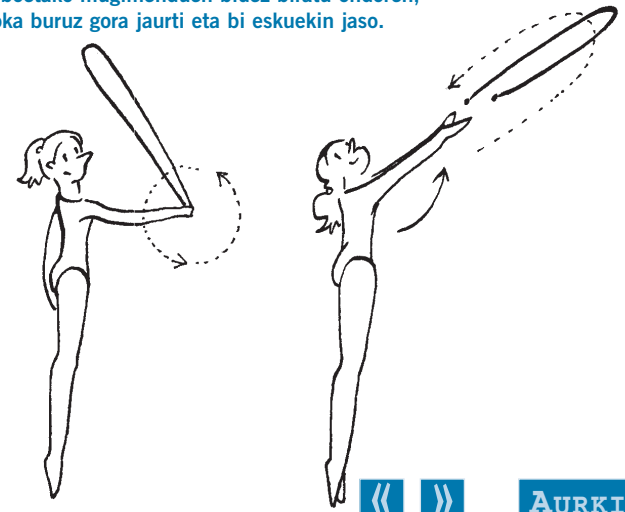
Soka jasotzeko aukerak:

- Bi muturrei edo bakarrari helduta, erditik helduta, gorputzean kiribilduz...

Jaurti den sokaren muturra esku librearekin jaso eta jarraian salto txikiak egin.



Alboetako mugimenduen bidez biratu ondoren, soka buruz gora jaurti eta bi eskuekin jaso.



Euskarri materiala gimnasia erritmikoan

Kiribiltzeak

Aukerak:

- Soka gorputzeko atal ezberdinetan kiribiltzea:

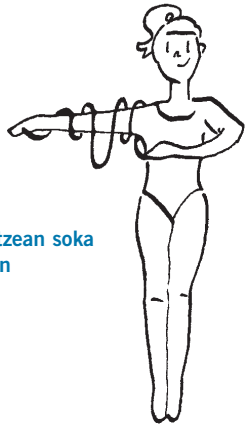
  Gerrian: zeharkako mugimenduen bidez soka biratu eta gerrian kiribiltzea.

  Eskumuturrean: aurrealdeko mugimenduen bidez soka biratu eta eskumuturrean kiribiltzea.

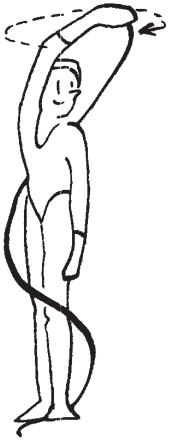
  Besoan: besoak bertikal direla, zeharkako mugimenduen bidez soka biratu eta besoan kiribiltzea.

- Sokaren bi muturrak bi eskuekin edo bakarrarekin heltzea.
- Mugitzen ari garela edo geldirik gaudela, soka kiribiltzea.

Soka gerrian kiribiltzen.



Norberaren atzean soka biratuz besoan kiribiltzen.



Soka gorputz osoan kiribiltzen.

8.2 PILOTA

Uztaiarekin batera pilota dugu tresnarik zaharrenetakoa gimnasia erritmikoan. Lehen aldiz Barnako (Bulgaria) Mundu Txapelketan erabili zen, 1969an.

Pilotak kautxuzkoa edo antzeko material elastiko batekoa izan behar du. Neurri eta pisuak hauek dira: 18-20 zentimetroko diametroa eta gutxienez 400 gramo.

Pilota nola erabili

Hatz muinekin pilotari gozo-gozo eutsi. Ez eutsi ez hatzekin ez besagainean bermatuta. Eskua pilotaren biribiltasunari egokitu behar zaio eta hatzak elkarrengandik zertxobait bereizita eduki behar dira.

Oinarrizko teknika

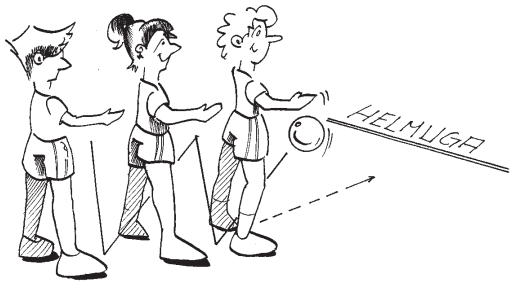
Pilotan oreka da elementurik oinarrizkoena. Dena den, lehiaketa saioetan beste elementu batzuk ere agertu ohi dira, esaterako, kulunkak, inguratzeak, "zortziak", espiralak, birak, boteak, lurrean biraka ibilaraztea eta jaurtiketak.

8.2.1 JOLASAREN BIDEZ IKAS DEZAGUN ZER DEN PILOTA

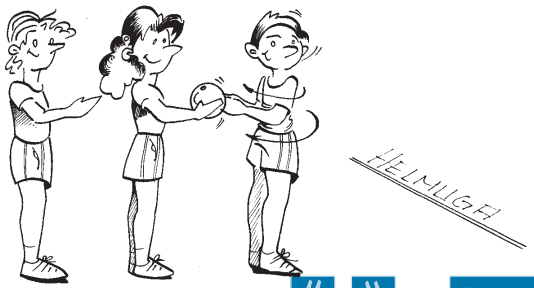
■ Pasa pilota!

Pilota azken taldekideari pasa eta hura korrika joan dadila lehen postura. Helmugan zein talde izango dugu aurrena?

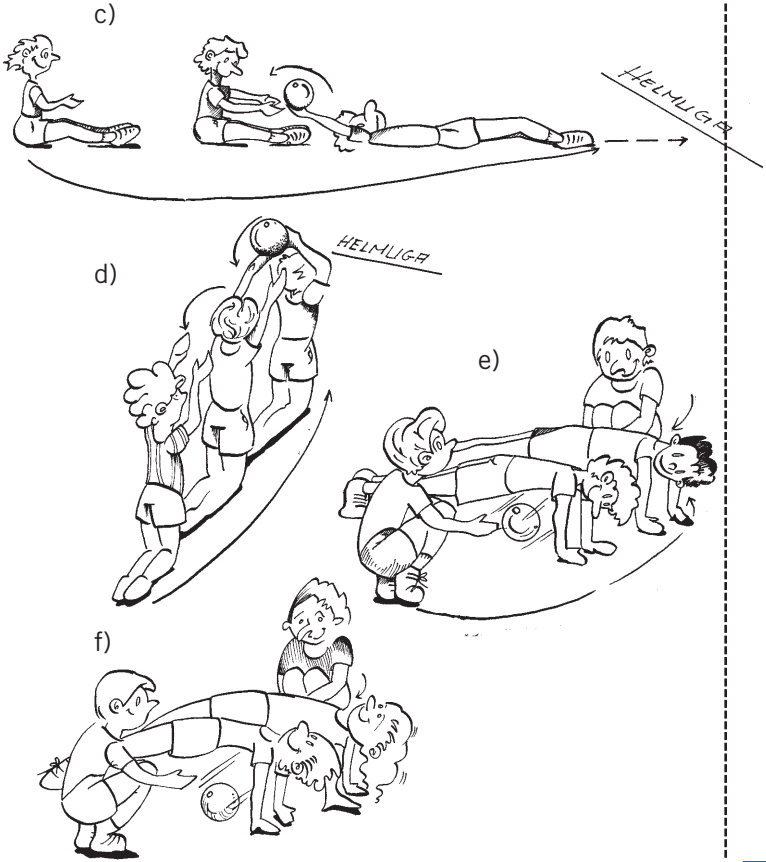
a)



b)

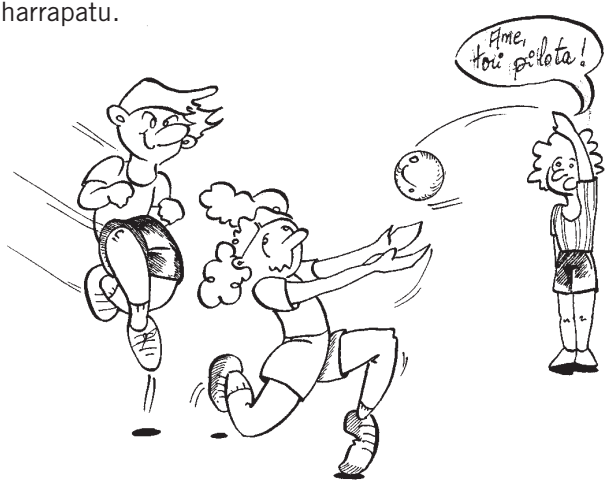


Euskarri materiala gimnasia erritmikoan



Pilota salbatzailea

Harrapatzaileak ezin du pilota duen iheslaria harrapatu.



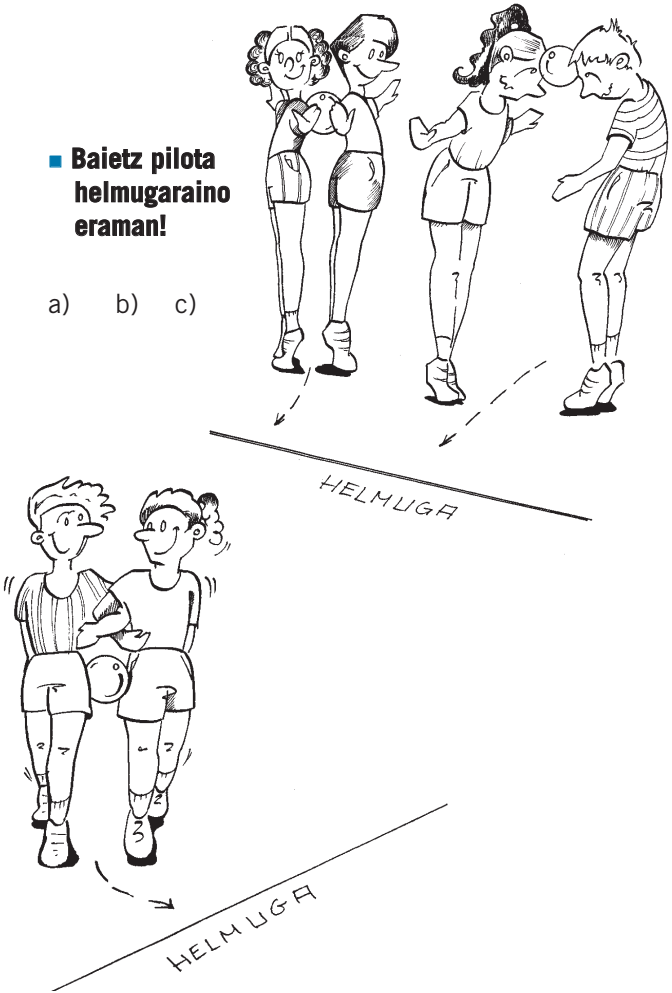
Aldatu!

Ikasle guztiak zirkuluan jarrita pilotak elkarri botatzen ari direla, irakasleak "aldatu!" esaten duenean,

- Alboko lagunaren pilota botatzen jarraitu.
- Pilota buruz gora bota eta alboko lagunarena jaso.

Baietz pilota helmugaraino eraman!

a) b) c)



Haritz!

Pilota bota duenak zure izena oihukatzen badu, haren pilota airean hartu eta beste izen bat esanez pilota buruz gora bota. Pilota ez badugu airean hartzen, "geldi!" esan eta hiru pauso emanez saiatu lagunen bat pilotarekin ukitzen.

■ **Pilota eskuratu baino lehen...**

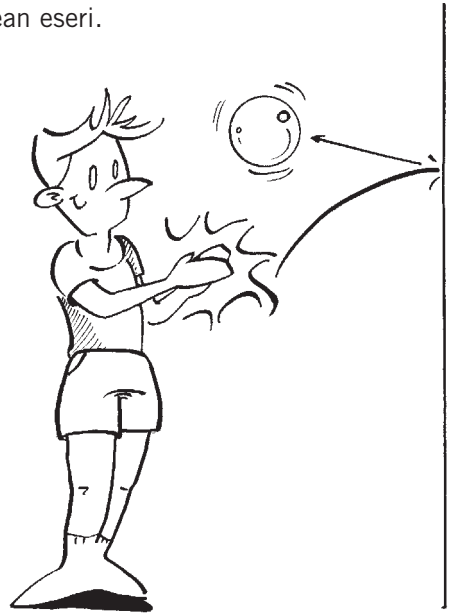
· Txalo egin, bi txalo, hiru...

· Bira osoa eman.

· Pilotak bote egiten duenean, gainetik salto egin eta norberaren atzealdean jaso.

· Lurra ukitu.

· Lurrean eseri.



8.2.2 OINARRIZKO TEKNIKA

■ **Kulunkak**

Aukerak:

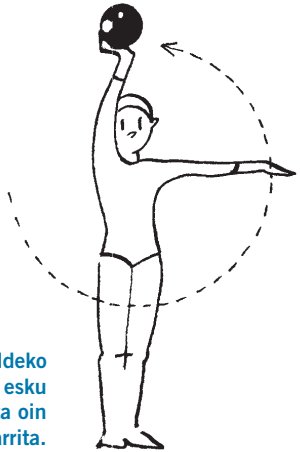
- Planoaren arabera, ezker-eskuin, aurre-atze eta zeharkakoak.
- Pilotari bi eskuekin edo bakarrarekin helduz.
- Pilota esku ahurrean edo eskuaren bizkar aldean bermatuz.
- Kulunka bakoitzean pilota eskuz aldatuz sorbalda edo aldaka parean.
- Kulunka bakoitzean hankak tolestuz.
- Kulunkak eta pausoak konbinatuz: pauso "sakona", "gurutzatua", etab.

Pilotaren zeharkako kulunka, bi eskuekin helduta.

Inguratzeak

Aukerak:

- Planoaren arabera: ezker-eskuin, aurre-atze eta zeharkakoak buru gainean.
- Pilotari bi eskuekin edo bakarrarekin helduta.
- Hankak zabalik, belauniko, oin puntetan, mugimenduak eta pausoak konbinatuz.



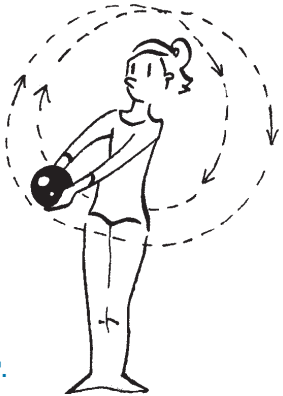
Pilotaren aurrealdeko inguratzeak, esku bakarrarekin helduta eta oin puntetan jarrita.

Espiralak eta "Zortziak"

"Zortzi" mugimenduetan, pilotek osaturiko zirkuluek zortzi zenbakiaren itxura hartzen dute. "Espiraletan" txandatuz egiten dira zeharkako zirkulu ertainak (ukalondoa da eragilea), batetik, eta zeharkako inguratzeak (sorbalda eragilea), bestetik.

"Zortzien" aukerak:

- Zirkuluak norberaren aurrealdean eta atzealdean, zirkuluak norberaren eskuin eta ezker aldean, zirkuluak buru gainean eta sabelaren parean zeharka.
- Pilotari esku bakarrarekin edo biekin helduta.

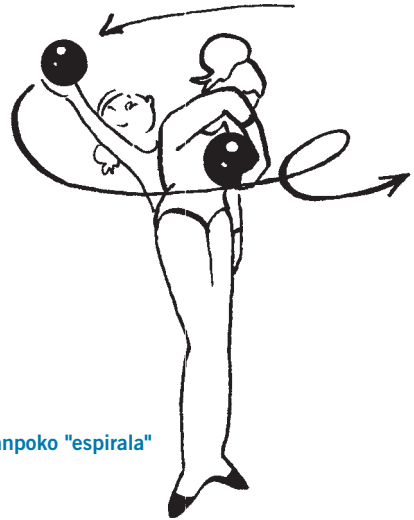


Aurrealdeko "zortziak".

Euskarri materiala gimnasia erritmikoan

Espiral aukerak:

- Barnekoa, batetik, bular pareko zirkulu ertainarekin hasi eta buru gaineko inguratzearekin amaitzen dena. Kanpokoa, bestetik, buru gaineko inguratzearekin hasi eta bular pareko zirkulu ertainarekin amaitzen dena.



Kanpoko "espirala"

■ Birak

Lekuz aldatu gabe, pilotak bere luzerako ardatzaren inguruan birak emateari deitzen zaio.

Aukerak:

- Pilota biraka ibil daiteke edo lurrean (norbera eserita dagoela, pauso "sakona" egiten dugula..), edo norberaren gorputzaren gainean (bularrean, esku ahurrean, behatzetan, etab.).

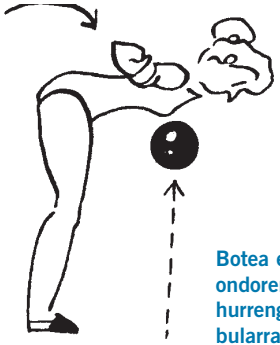
Pilotaren birak esku ahurrean.

Boteak

Botea behar bezala egiteko, eskua pilotaren formari egokitu behar zaio eta norabide egokia eman.

Aukerak:

- Esku bakarrarekin (eskuina edo ezkerrarekin), bi eskuekin, bote bakoitzean eskua aldatu, gorputz atal ezberdinekin (bularrarekin, ukalondoarekin...).
- Pilota boteka eramanez norbera mugitzea: korrika, jauzi txikiak eginez, pauso bikoitzak emanez, etab.
- Bote zuzenak eta zeharkakoak.
- Altuera eta intentsitate askotako boteak.
- Gorputz jarrera ezberdinak: belauniko gaudela, lurreratzen ari garen bitartean, zutitzen ari garen bitartean, hanka artetik, etab.
- Pilotak bote egin ondoren eta eskuetan hartu aurretik, txalo egitea (pilotaren gainetik eta azpitik), lurra ukitzea, pilota beso artetik pasaraztea, bira osoa ematea, etab.
- Botearen ondoren pilota sabelaren eta bularraren artean jaso.
- Bi eskuetan pilota bana daukagula boteak.
- Ilaretan, hiru boteren ondoren alboko lagunaren pilota eskuratzea.



Botea eskuinarekin egin ondoren, makurtu eta hurrengo botea bularrarekin.

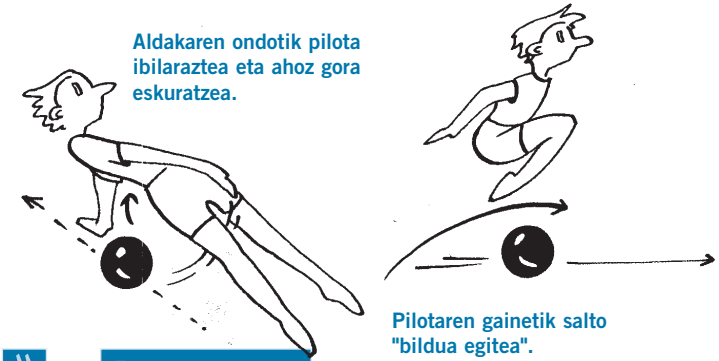
Euskarri materiala gimnasia erritmikoan

■ Lurrean biraka ibilaraztea

Lurrean biraka ibilaraztea da pilotako ariketa berezkoena. Lurrean edo norberaren gorputzean biraka dabilela, pilotak ez du gainazalarekin kontaktua galdu behar.

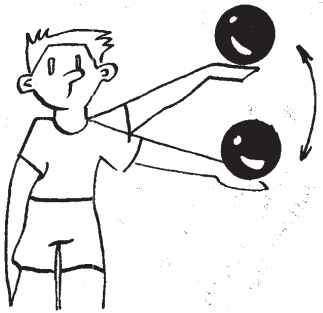
Aukerak lurrean:

- Belauniko jarrita pilota ibilaraztea (belaunen aurrealdean, atzealdean edo alboetan), eskuinezker pauso "sakonak" eginez ibilaraztea, eserita gaudela aldakaren ondotik ibilaraztea, etab.
- Norbera mugituz ibilaraztea, korrikalditxo bat egin, biraka dabilen pilotari aurrea hartu eta haren gainetik salto egitea (salto "bildua", "basahuntza" saltoa, "oinkada" saltoa...), etab.

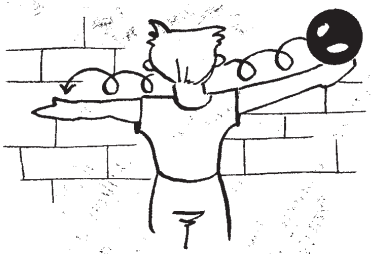


Aukerak gorputz gainean:

- Besoetan: besoa luzatuta, eskutik sorbaldaraino edo besoan bertan aurrera eta atzera; besoa bertikal jarrita, eskutik sorbaldaraino edo besoan bertan aurrera eta atzera; bi besoak luzatuta, esku batetik bestera buruaren aurrealdean edo atzealdean.

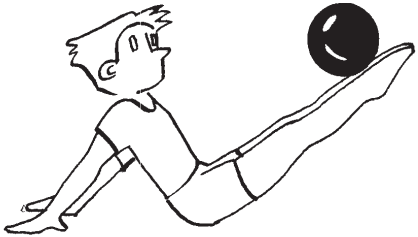


Besoa bertikal jarrita, pilota sorbaldaraino ibilarazi, besoa atzerantz inguratzeko mugimendu azkar bat egin ondoren jarraitu besotik gora pilota ibilarazten. Pilotaren ibilera errazteko, pilotak daraman kontrako aldera gorputza eta besoa luzatzea komeni da.



Besoak zabalduta eta pixka bat aurreratuta, pilota ibilarazi besoaren gainean. Garapena: hormaren kontra aurrez aurre jarrita.

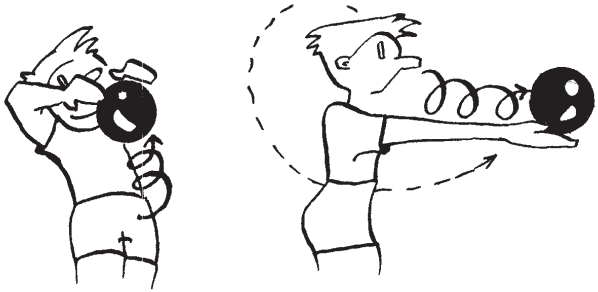
- Hanken gainean: lurrean eserita, hankak pixka bat jaso eta pilota aldakaraino eramatea.



- Sabelaren gainean: zutik, belauniko edo pilotaren gainean belaunikatuta gaudela, gorputza atzerantz jarrita pilota bularreraino ibilaraztea; edo ahoz gora etzanda gaudela, pilota sabeletik eskuetara ibilaraztea.

.

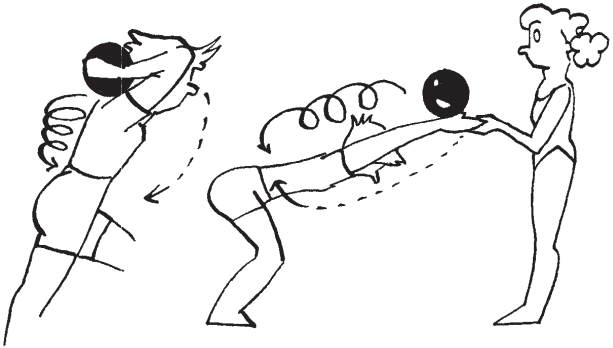
Zutik jarrita, pilota sabeletik kokotseraino eraman , besoekin atzeranzko inguratze azkar bat egin eta besoek goranzko bidea hartuta dutenean pilota ibilarazi haien gainean.



Belauniko jarrita eta bularrak lurrean dagoen pilota ukitzen duela, gorputza aurrerantz irristatzean pilota sabel aldean ibilarazi.

Euskarri materiala gimnasia erritmikoan

- Bizkar gainean: zutik jarrita, eskuetatik ipurdi aldera, gora eta behera ibilaraztea; lurrean ahuspez etzanda, eskuetatik oinetara ibilaraztea; pilotaren gainean eserita, gorputza aurrerantz irristatzean bizkar aldean ibilaraztea.



zutik, gorputza aurrerantz makurtuta eta pilota lepo parean, . pilota uztean biraka jango da bizkar gainetik ipurdiraino. Garapena: lagunak bi besoak elkartzen dizkigula.

- Saihets gainean: zutik, belauniko edo etzanda.

■ Jaurtiketak

Jaurtiketa mugimenduen eragileak hankak dira. Beste aldetik, jaurtiketa hobeto ateratzen da gorputza eta besoak jaurtiketaren norabide aldera zuzenduz gero. Pilota jasotzeko, mugimenduok alderantzizko ordenan egin behar dira.

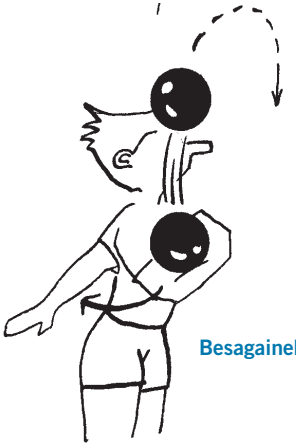
Jaurtiketa aukerak:

- Bi eskuekin, aurrerantz luzatutako besoko eskuarekin, besoak zabalduta esku batetik bestera, bi oinekin pilotari eutsiz eta salto eginez, besagainez, begiratu gabe, oreka mantenduz ("passé" esaterako).
- Gorantz luzatutako hankaren azpitik, aurrerantz luzatutako besoaren azpitik...

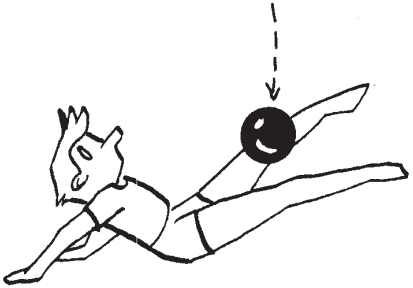
.

Pilota jaurtiketa aurrerantz luzatutako besoaren azpitik.

Begiratu gabeko jaurtiketa, bizkar aldetik aurreko eskura.



Besagaineko jaurtiketa.



Pilotaren harrera "v" itxurako hanken artean.

Begiratu gabe, besoen arteko harrera atzealdean.

Harrerako aukerak:

- Esku bakarrarekin edo biekin (ahurrarekin edo eskuaren atzeko aldearekin), oinekin, lurrean eserita gihar abdominal eta izter artean, "V" itxuran jarritako hanken artean, pilotaren gainean belaunikatuz, luzatutako besoen artean, begiratu gabe...
- Bira osoa eman ondoren, itzulipurdia egin ondoren, gorputz enborra luzatuta dugula pilotak bularrean bote egin ondoren,edo tolestuta dugula bizkarrean bote egin ondoren...
- Jauziekin batera: "arrapalada", "gazela", etab.

■ **Orekak**

Aukerak:

- Pilota esku gainean geldirik ("passé", "attitude", ...) edo desplazamenduan ("korrikalditxoan").
- Pilota beste gorputz atal baten gainean geldirik edo desplazamenduan; lepoan, bularrean, besagainean etab.

Pilota orekan lepo gainean.

8.3 UZTAIA

Uztaiaren erabilera gimnasia modernoarekin batera etorri da. Gimnasiako ariketetan Heinrich Medauk erabili zuen lehen aldiz, 1929an. Mundu txapelketei dagokienean, banakako modalitatean 1963an erabili zen lehen aldiz eta Kopenhagen ospatutako 1867koan, berriz, taldeko modalitatean.

Uztaiak egurrezkoa edo plastikozko material deformaezinekoa izan behar du. Neurri eta pisuak hauek dira: 80-90 zentimetroko diametroa eta gutxienez 300 gramo. Onartuta dago uztai osoa edo zati bat zinta eranskorrez estaltzea. Urre, zilar eta brontzezko koloreak kenduta, uztaia beste edozein koloretakoa izan daiteke.

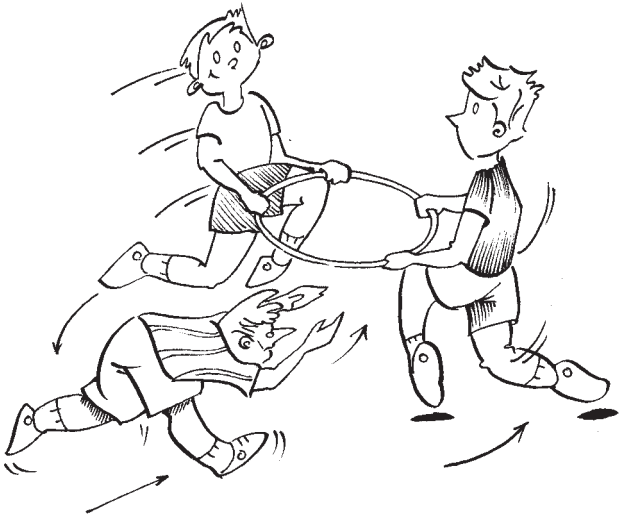
Uztaiaren erabilera: Uztaiari gozo-gozo heldu behar zaio kanpo zein barne aldetik. Uztaiaren neurria eta zurruntasuna kontutan hartuta, mugimendu garbiak egitea eskatzen du arautegiak.

Oinarrizko teknika: Tresna honen oinarrizko teknikan ariketa hauek daude: kulunkak, inguratzeak, "zortziak", birak, lurrean biraka ibilaraztea, jaurtiketak eta uztaia barnetik eta gainetik iragateak.

8.3.1 JOLASAREN BIDEZ IKAS DEZAGUN ZER DEN UZTAIA

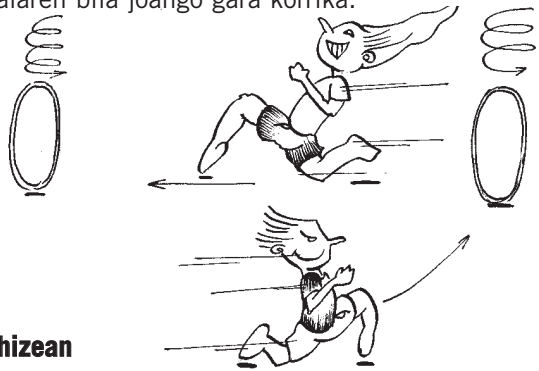
■ Uztai barruan baietz sartu!

Bi lagunek uztaiari birak ematen dizkiote eta hirugarrena uztai barrura sartzen saiatuko da.



■ A ze zorabioa!

Gure uztaia biraka utziko dugu eta lagunaren uztaiaren bila joango gara korrika.



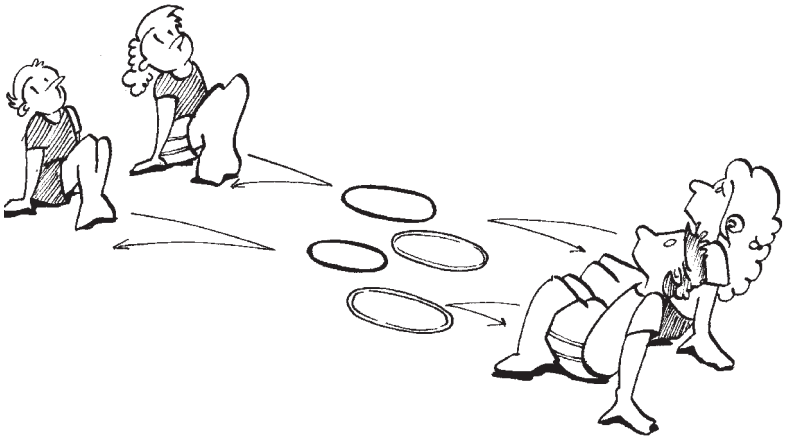
■ Ehizean

Lagunak uztai barruan sartzen bagaitu, harrapatuta gaude. Lurrean utzitako uztaietan sartuz gero, salbu gara!. Alabaina, beste iheslariren bat etxe bila hurbiltzen bazaigu, gauden uztaitik atera beharko dugu.

8 Euskarri materiala gimnasia erritmikoan

Nire uztaia!

Bi ikasle ilara aurrez-aurre lurrean eserita. Irakasleak abisua emanda, bakoitza bere uztaiaren bila joango da eta, hartu ondoren, irteera puntura itzuliko da ahalik eta azkarren.



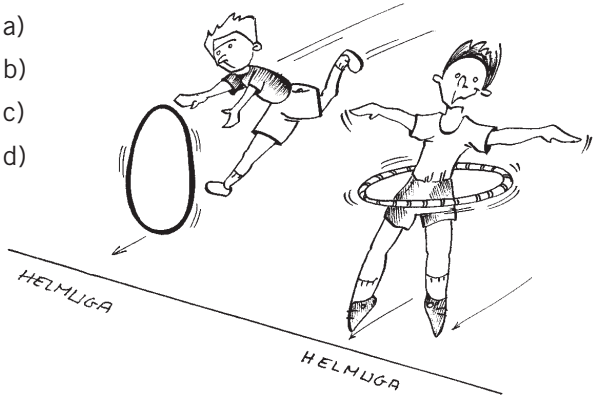
Lasterketak bai!

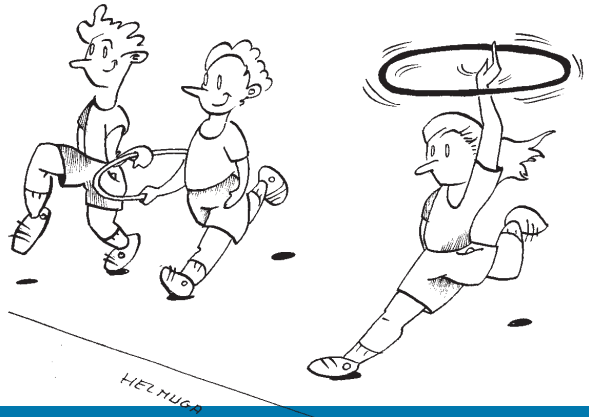
a)

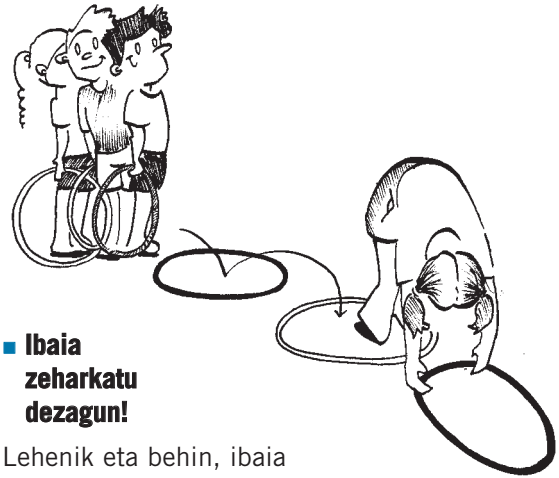
b)

c)

d)





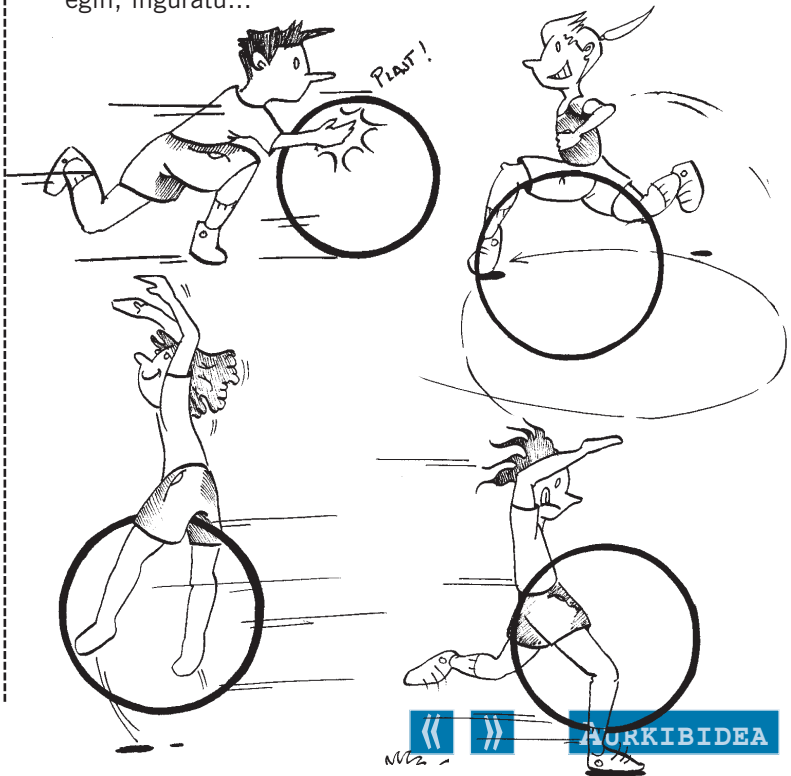


Ibaia zeharkatu dezagun!

Lehenik eta behin, ibaia zeharkatzeko harriak ipini behar dira. Bakoitzak bere uztaia azkenaren ondoren utziko du eta ur ertzera itzuliko da. Uztaiak kokatuta daudenean, talde osoa beste aldera iragango da uztaitik uztaira.

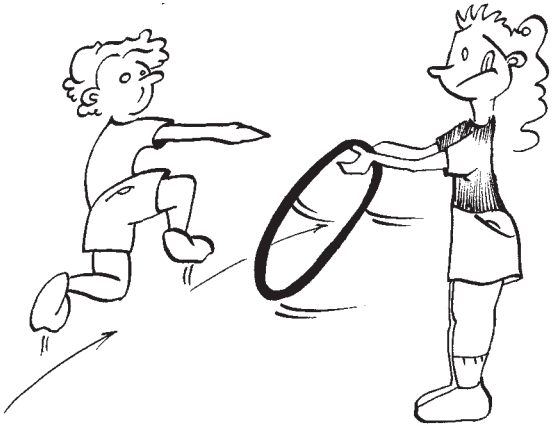
Uztaiaren atzetik

Lagunak uztaia biraka jarriko du lurrean. Atzetik hurbildu eta uztai barruan sartuta txalo egingo dugu, hanka sartu, burua sartu, gainetik salto egin, inguratu...



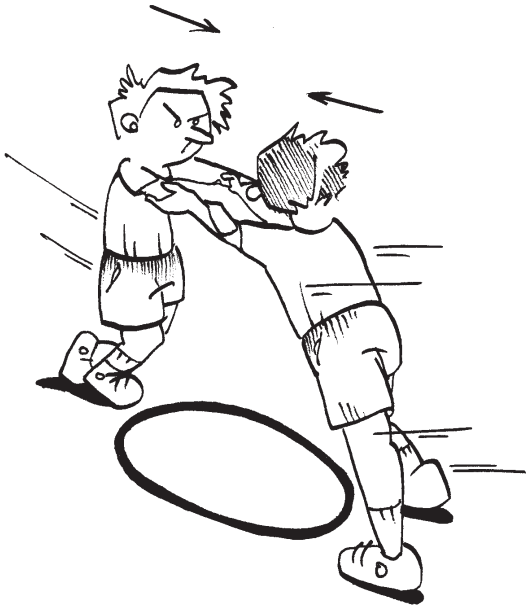
Euskarri materiala gimnasia erritmikoan

Zure besoa baietz uztaian sartu!



Zuloarekin kontuz!

Lagunari besotik heldu eta elkarri bultzaka ibiliko gara. Nor izango da lehena hanka zuloan sartzen?

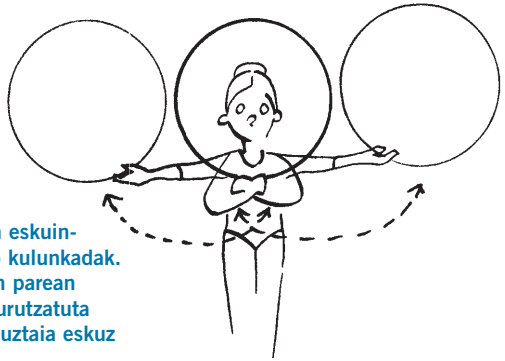


8.3.2 OINARRIZKO TEKNIKA

■ Kulunkak

Aukerak:

- Planoaren arabera, aurre-atze, eskuin-esker eta zeharkakoak.
- Esku bakarrarekin, biekin, eskuz aldatuz (lepo, aldaka, gerri, zango edo orkatilen atzetik zein aurretik), uztaiari kanpo aldetik edo barne aldetik helduta.
- Kulunketan uztai barnera salto egitea.
- Pauso erritmikoak eransten ditugula, uztaia eskuz aldatzean bira osoa ematea, etab.



Uztaiaren eskuin-ezkerreko kulunkadak. Aldakaren parean besoak gurutzatuta daudela, uztaia eskuz aldatu.

Uztaiaren aurre-atzeko kulunkadak. Salto egunez barrura sartu eta kanpora atera.

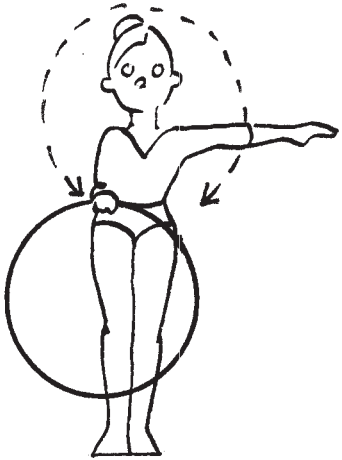
Mugimendu ardatza zeharkakoa dela, uztai kulunkadak sorbalda parean. Lepoaren atzealdean eskuz aldatu.

Euskarri materiala gimnasia erritmikoan

Inguratzeak

Aukerak:

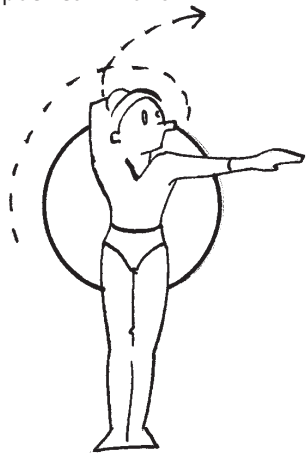
- Planoaren arabera, aurre-atze, eskuin-ezker eta zeharkakoak.
- Esku bakarrarekin, bi eskuekin, uztaiari kanpo aldetik edo barne aldetik helduta, etab.
- Gorputz teknikako birekin konbinatuz.



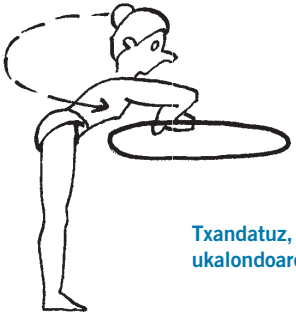
"Zortziak"

Aukerak:

- Planoaren arabera, aurre-atze, eskuin-ezker eta zeharkakoak.
- Pauso "sakonekin" edo gorputz teknikako orekekin konbinatuz.



Txandatuz, gorputzaren aurre eta atzealdean inguratzeak osatu.

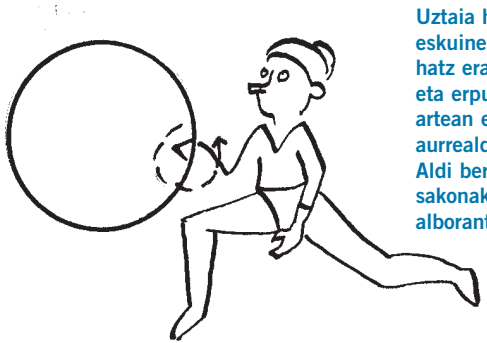


Txandatuz, buru gainean eta ukalondoaren azpian inguratzeak osatu.

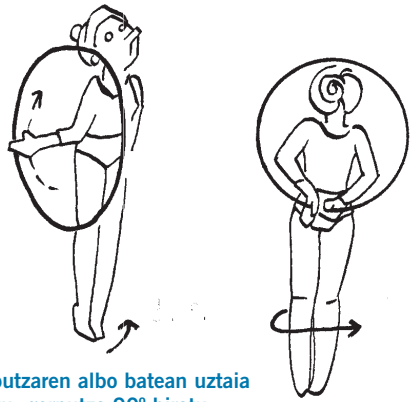
Birak

Aukerak:

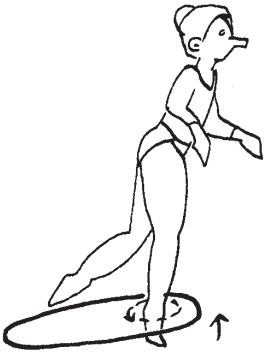
- Planoaren arabera, aurre-atze, eskuin-ezker eta zeharkakoak.
- Lurrean eta gorputz atalen inguruan biratzea (lepoa, gerria, ukalondoa, orkatila).
- Bi eskuekin, bakarrarekin eta tarteka eskua aldatuz biratzea.
- Konbinazioak: desplazamenduak ("vals", "korrikalditxoa"...) eta gorputz birak.



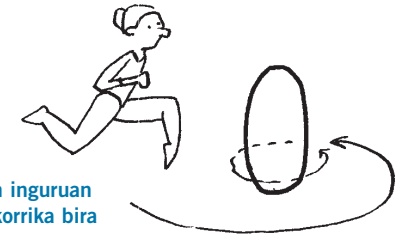
Uztaia hartu eskuineko eskuko hatz erakuslearen eta erpuruaren artean eta aurrealdean biratu. Aldi berean "pauso sakonak" egin alborantz.



Gorputzaren albo batean uztaia biratu, gorputza 90º biratu ezkerrerantz eta uztaia atzealdean biratu.



Mugimenduaren ardatza zeharkakoa dela, uztaia orkatilaren inguruan biratu eta hanka askearekin salto egin.



Bere luzerako ardatzaren inguruan lurrean biraka ari dela, korrika bira osoa eman uztaiaren inguruan.

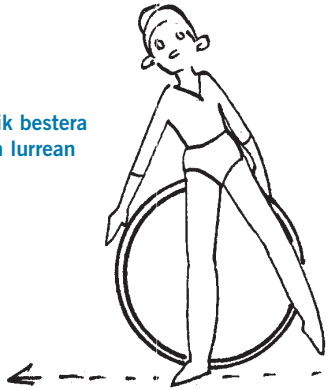
Euskarri materiala gimnasia erritmikoan

Uztaia esku ahurrean biraka.

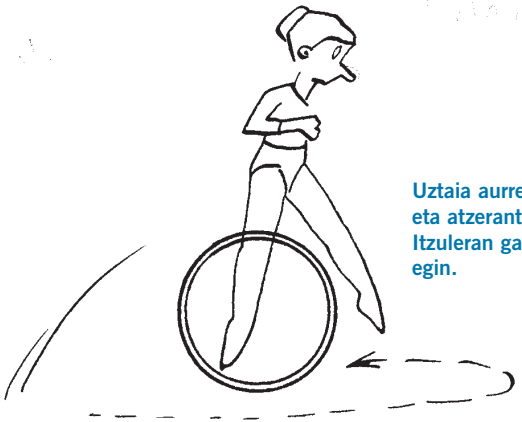
Lurrean biraka ibilaraztea

Aukerak lurrean:

- Planoaren arabera, aurre-atze eta eskuin-ezkerrekoak.
- Norabide zuzena, biribila eta, aurrerantz bultzatu arren, atzeranzkoa ematea.
- Lurrean biraka ari dela, burua, besoa edo hanka uztai barruan sartu eta uztaitik ateratzea. Uztaiaren gainetik salto egitea. Atzetik hurbildu, uztaia gainditu eta eskuetan hartzea. Uztai barrutik pasatzea.



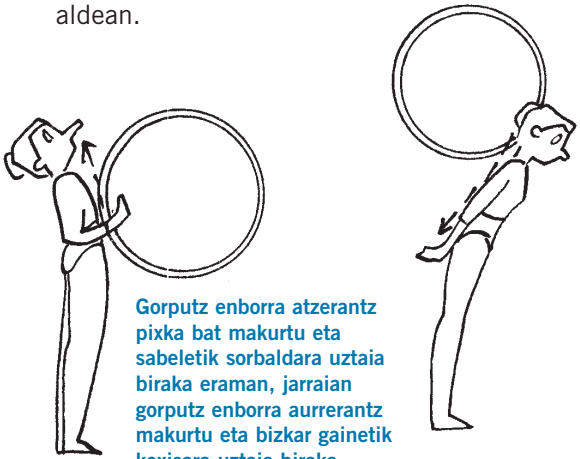
Uztaia esku batetik bestera aldatu eta jarraian lurrean biratu.



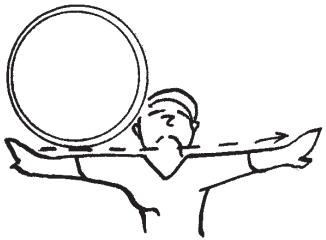
Uztaia aurrerantz bultzatu eta atzerantz biraka jarri. Itzuleran gainetik salto egin.

Aukerak gorputz gainean:

- Bizkar gainean, sabel aldean, besoen barne aldean.



Gorputz enborra atzerantz pixka bat makurtu eta sabeletik sorbaldara uztaia biraka eraman, jarraian gorputz enborra aurrerantz makurtu eta bizkar gainetik koxisara uztaia biraka eraman.



"Gurutze posizioan" jarrita, uztaia beso gainetik biraka eraman esku batetik bestera.

Jaurtiketak

Dauzkan ezaugarriak direla eta, uztaia modu askotan jaurti eta jaso daiteke. Jaurtiketa egoki egiteko, lehendabizi tolestu hankak, ondoren luzatu eta, oin puntetan jarrita, jaurtiketa egiteko momentuan besoak luzatu norabide zuzenean.

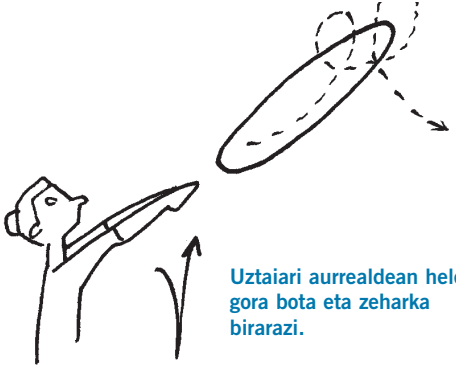
Aukerak:

- Planoaren arabera, aurre-atze, eskuin-ezker eta zeharkakoak.
- Esku batekin edo birekin jaurtitzea, ostikoa joz, eskuan biratzen ari dela bi aldiz segidan jaurtitzea.
- Uztaia airean jaso aurretik: bira osoa ematea, aurreranzko itzulipurdia egitea, etab.
- Uztaiaren harrera esku batekin edo biekin, eskuan edo zangoan biratuz, gorputza edo bi zangoak uztai barruan sartuta, gorputz atal batean biraka, saltoan ("arrapaladako" saltoa, adibidez).
- Bere hegaldian uztaiak biratzea.

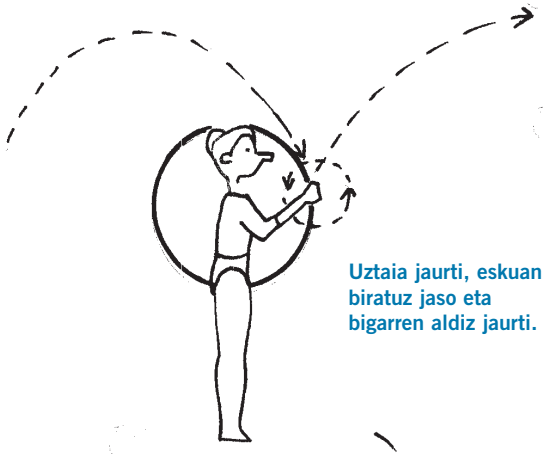
8 Euskarri materiala gimnasia erritmikoan

Uztaia albotik jaurti eta bizkarrean gurutzatutako besoarekin jaso.

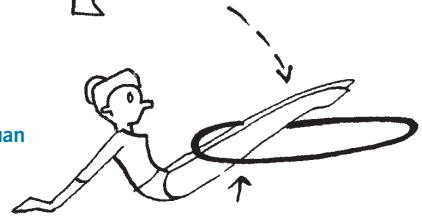
Zeharkako jaurtiketa.



Uztaiari aurrealdean helduz, gora bota eta zeharka birarazi.



Uztaia jaurti, eskuan biratuz jaso eta bigarren aldiz jaurti.



Hankak uztai barruan zabaldu eta tresna jaso.

8.4 MAZOAK

Gimnasia erritmikoan mazoak dira tresna berrienak. Hasiera batean oso pisuak ziren eta lehen aldiz soinketako ariketetan erabili zituzten gizonezkoek. Munduko txapelketetan lehen aldiz noiz erabili ziren jakiteko, Rotterdamera jo behar dugu (Holanda). Izan ere, mazoak hiri horretako Gimnasia Erritmikoko VI. Mundu Txapelketan (1973) azaldu ziren lehen aldiz bakarkako modalitatean. Egurrezkoak edo plastikozkoak izan daitezke. Luzera 40-50 cm izan behar dute eta gutxienez 150 gr.

Mazoen erabilera: Mazoak hiru zati ditu: burua (zatirik handiena), lepoa (erdiko zati luzea) eta gorputza (zati zilindrikoa).

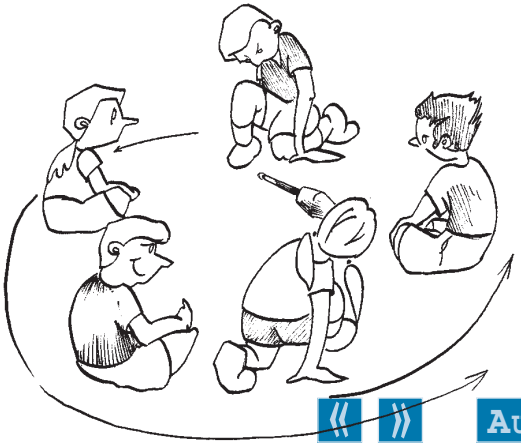
Mazoari burutik, lepotik edo gorputzetik heltzen zaio. Zabalera handia eskatzen duten mugimenduetan burutik heltzea komeni da. Dena den, mazoari heltzeko bi modu daude: hertsia deitzen zaio bati, hau da, mazoaren burua esku aurrean sartu eta behatzekin inguratzeari; besteari, berriz, askea deitzen zaio, mazoari heltzeko bakarrik erpurua, hatz erakuslea eta hatz luzea erabiltzen direlako.

Oinarrizko teknika: Mazoaren oinarrizko teknikan elementu hauek daude: inpultsoak, kulunkak, inguratzeak, "zortziak", zirkulu txikiak, "errotak", aireko iraulketak, jaurtiketak, talka erritmikoak eta lurrean biraka ibilaraztea.

8.4.1 JOLASAREN BIDEZ IKAS DEZAGUN ZER DEN MAZOA

- **Nork nor harrapatuko ote du?**

Mazoa biraka jarri lurrean: mazoaren burua aurrez aurre geratzen zaionak mazoaren gorputza geratzen zaiona harrapatu behar du, bira osoa eman eta berriz lurrean eseri aurretik.



8 Euskarri materiala gimnasia erritmikoan

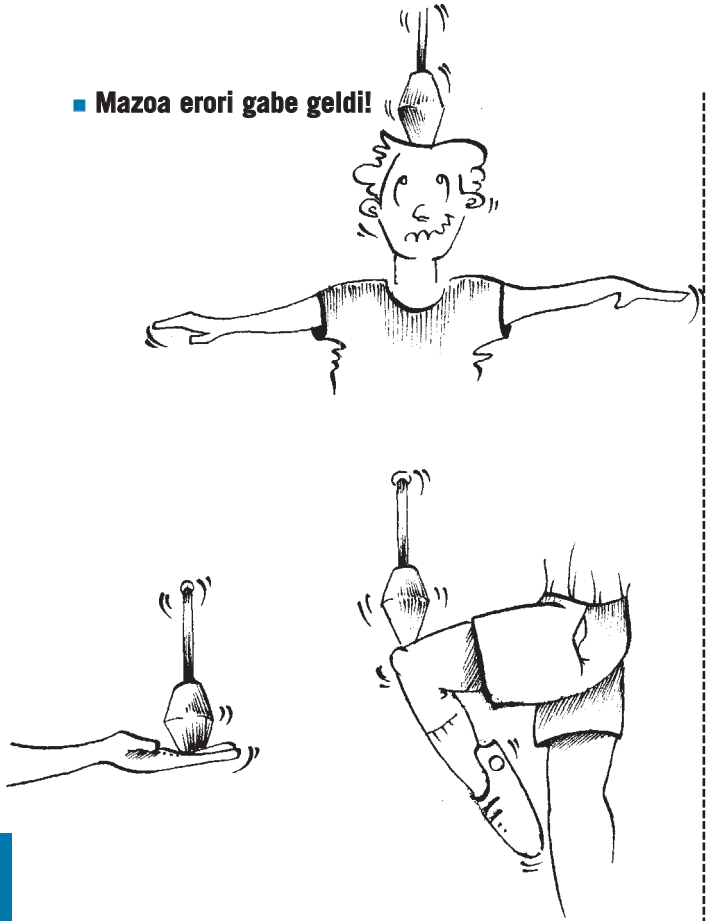
Tik-tok-tok!!

Batek lurraren kontra egindako talka erritmikoak errepikatzen saiatuko beste bat.

To nire mazoa!

Gimnasia barrutian zehar denak korrika dabiltzala, bi gurutzatzen direnean mazoak elkarrekin trukatuko dituzte, nahi duten eran.

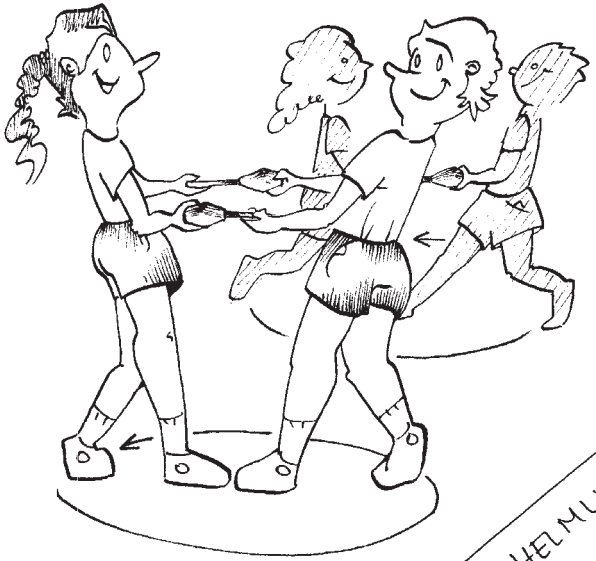
■ **Mazoa erori gabe geldi!**



■ **Askatu gabe helmugaraino!**

Euskarri materiala gimnasia erritmikoan

■ **Biraka-biraka...**



HELMUGA

■ **Denak harri bihurtu arte!**

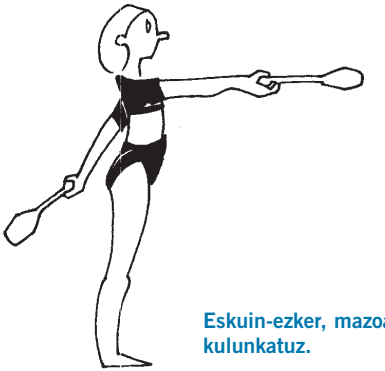
Mazoak ukitzen duena harri bihurtuko da.

8.4.2 OINARRIZKO TEKNIKA

■ Kulunkak

Aukerak:

- Planoaren arabera, aurre-atze, eskuin-ezker eta aldaka zein buruaren parekoak.
- Bi mazoekin: biak esku bakarrean edo esku banatan (bi eskuak batera erabiliz, txandaka erabiliz, mazoen kontrako norabidean norbera mugituz).
- Kulunka bakoitzean mazoa eskuz aldatuz.

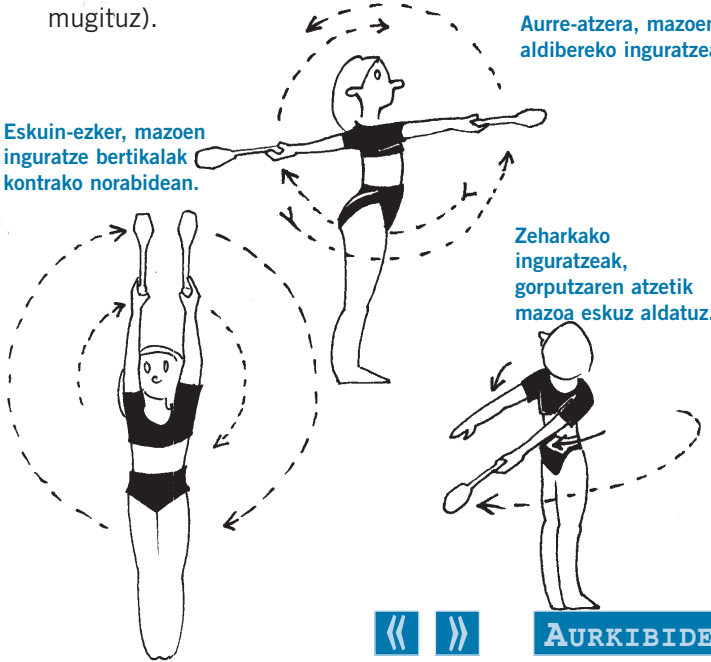


Eskuin-ezker, mazoak txandaka kulunkatuz.

■ Inguratzeak

Aukerak:

- Planoaren arabera, eskuin-ezkerrekoak, aurre-atzekoak, zeharkakoak eta bertikalak.
- Bi mazoekin: biak esku bakarrean edo esku banatan (bi eskuak batera erabiliz, txandaka erabiliz, mazoen kontrako norabidean norbera mugituz).



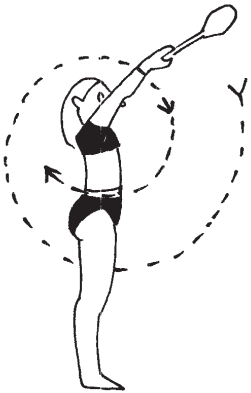
Euskarri materiala gimnasia erritmikoan

"Zortziak"

Aukerak:

- Inguratzeak norberaren aurrean eta atzean, norberaren eskuin eta ezker aldean eta buru gainean eta aldaka parean.
- Eskuetan mazo bana hartuta "zortziak" egitea norabide berdinean, ezberdinean edo norabideak txandatuz.

Alboko "zortziak".



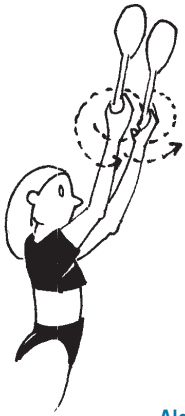
Aurrealdeko "zortziak", bi mazoak aldi berean erabiliz.

Zirkulu txikiak

Eskumuturraren ardatz jakin baten inguruan mazoak ematen dituen birei deitzen zaie zirkulu txikiak. Mazoaren buruak esku ahurraren barnean bira dezan, mazoa ez da estutu behar beste aldetik, mugimenduaren eragile bakarra eskumuturra izan dadin, ukalondoa zuzen mantentzea komeni da.

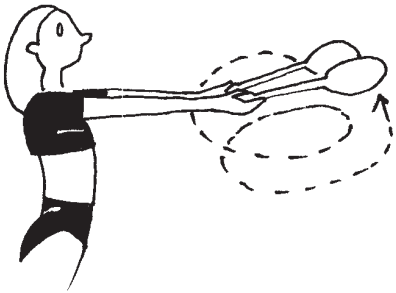
Aukerak:

- Besoen aurrealde edo atzealdean eta aldakaren eta sorbaldaren parean edo buru gainean zirkulu txikiak egitea.
- Besoen barru eta kanpoaldean eta aldakaren eta sorbaldaren parean edo buru gainean zirkulu bertikalak egitea.
- Besoen gain eta azpialdean zeharkako zirkuluak egitea.
- Eskuetan mazo bana hartuta, zirkuluak egitea norabide berdinean, kontrako norabidean eta ardatz ezberdinetako zirkuluak konbinatuz.

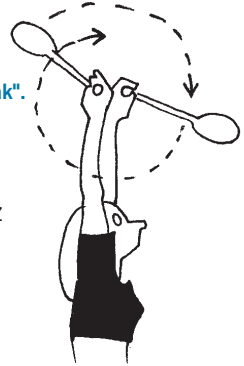


Buru gaineko zirkulu txikiak. Txandatu besoen kanpo eta barne aldeko zirkuluak.

Aldaka pareko zirkulu txikiak. Mazoa besoen aurrean eduki behar dira beti.



Sorbalda pareko zirkulu txikiak. Txandatuz, zirkuluak besoen gainean eta azpian egin.



Buru gaineko "errotak".

"Errotak"

Eskuetan mazo banarekin ardatz berdineko zirkulu txikiak osatuz gero, errotak sortzen dira. Mugimenduotan 180ºra iristen da mazoen arteko gehieneko distantzia. Bi eskuak erabat elkartuta daudela, ariketa horiek ahalik eta abiadura handienean egitea komeni da.

Aukerak:

- "Errota" bertikalak plano sagitalean; gorputzaren aurretik edo buru gainetik bi norantzetan.
- "Errota" bertikalak aurreko planoan; aldakaren parean edo buru gainetik bi norantzetan.
- Zeharkako "errotak" zeharkako planoan; gorputzaren aurretik bi norantzetan.
- "Errotak" plano zeiharrean gorputz posizio ezberdinetan.

Aldaka pareko "errotak".

8 Euskarri materiala gimnasia erritmikoan

■ Lurrean biraka ibilaraztea

Luzerako ardatzaren inguruan biratuz gero, biraka azaleraren gainean mugituko da mazoa.

Aukerak:

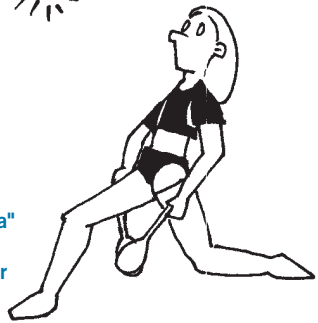
- Lurrean biraka azalera ezberdinen gainean (lurra, gorputza).
- Mazo bakarra edo gehiago eta norabide bakarrean edo gehiagotan.

■ Talka erritmikoak

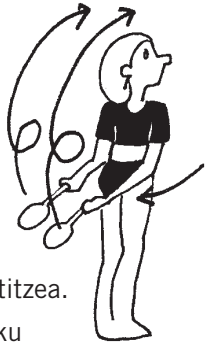
Ariketa hauen berezitasuna mazoen kolpeak dira..

Aukerak:

- Mazoen edozein zatirekin lurra kolpatzea.
- Mazoak elkar kolpatzea norberaren aurrealdean, atzealdean, albo batean, buru gainean, aldaka parean, salto eginez hanken azpian...



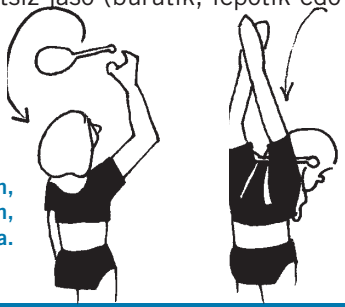
Bi mazo aldi berean jaurtitzea.



Jaurtiketak

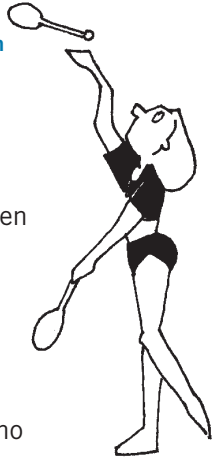
Aukerak:

- Mazo bakarra edo bi mazo jaurtitzea.
- Mazoak esku bakarrean edo esku banatan, bi mazo batera edo txandaka jaurtitzea
- Bi norabidetan, mazoak airean biraka jartzea.
- Mazoa bertikal jaurtitzea.
- Zeharkako jaurtiketak.
- Norberaren aurrealdean, atzealdean eta alboetan, mazoak hanka artetik oinekin edo eskuekin jaurtitzea.
- Harrerak: mazoa jaurti den eskuarekin jasotzea, atzetik bizkarra gurutzatzen duen eskuarekin, hankekin zapalduz, beso eta lepo artean, atal ezberdinetatik eutsiz jaso (burutik, lepotik edo gorputzetik).



Mazoa jaurti eta atzean, beso eta lepo artean, hartzea.

Zeharkako kulunken eta zirkulu txikien arteko konbinazioak.



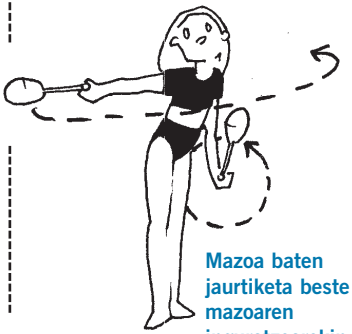
Mugimendu asimetrikoak

Arestian aipaturiko ariketa multzoen konbinazioak dira mugimendu asimetrikoak. Koordinazio maila altua behar da mugimendu hauek egiteko.

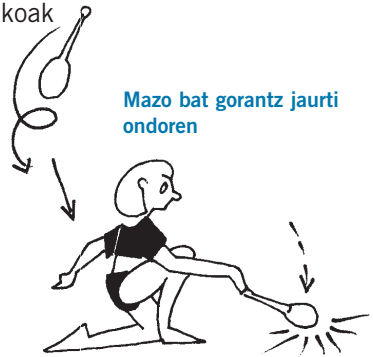
Aukerak:

- Bi mazoekin ariketa berbera plano ezberdinetan.
- Plano berdin edo ezberdinetan bi mazoekin ariketa bana egitea.

Adibide batzuk: kulunka eta zirkulu txikien arteko konbinazioak, kulunka eta inguratzeen arteko konbinazioak, jaurtiketa eta zirkulu txikien konbinazioak, talka erritmikoak



Mazoa baten jaurtiketa beste mazoaren inguratzearekin batera.



Mazo bat gorantz jaurti ondoren

8.5 ZINTA

La Habana (Kuban) 1971n ospaturiko Mundu Txapelketan agertu zen lehen aldiz zinta.

Tresna honen osagaiak hagaxka eta ehuna dira eta biak krokagailu baten bidez lotzen dira. Hagaxkak 50-60 cm ditu eta plastikozkoa edo egurrezkoa izan daiteke. Ehunak, berriz, ezin du almidoizkoa izan eta sei metro ditu luzeran. Era askotako krokagailuak daude hagaxka ehunarekin lotzeko.

Zintaren erabilera

Tresna honi hagaxkaren beheko ertzetik eusten zaio: hatz erakuslea luzatuta eta gainerako hatzek hagaxka inguratzen dutela. Onartuta dago, baita ere, zintari krokaduratik edo ehunetik heltzea.

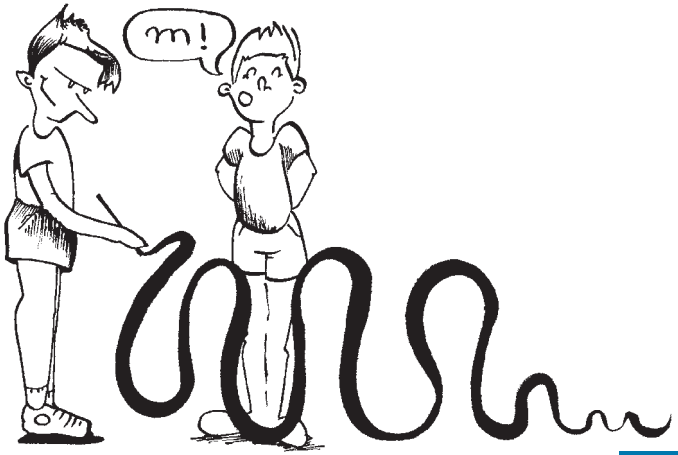
Oinarrizko teknika

Zintako ariketak honako hauek dira: serpentinak, espiralak, inguratzeak, kulunkak, "zortziak", hagaxka askatu eta jaurtitzea.

8.5.1 JOLASAREN BIDEZ IKAS DEZAGUN ZER DEN ZINTA

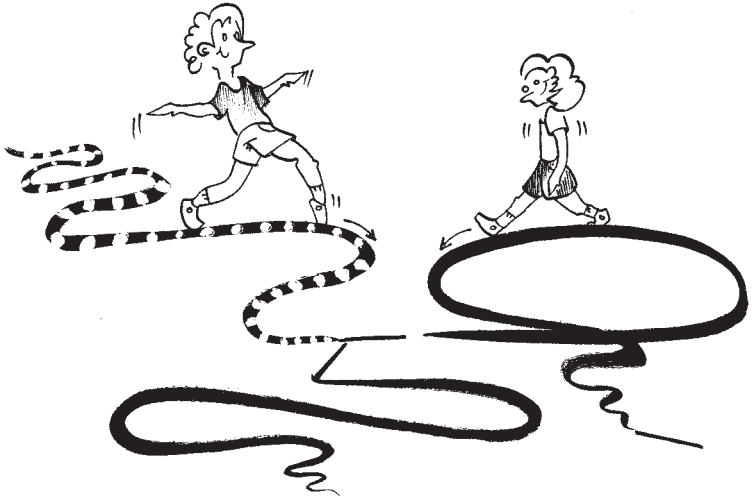
■ **Zein hizki ote da?**

Zintaren bidez lagunak hizki bat idatziko digu airean, ea asmatzen dugun.



Hauek dira bihurguneak hauek!

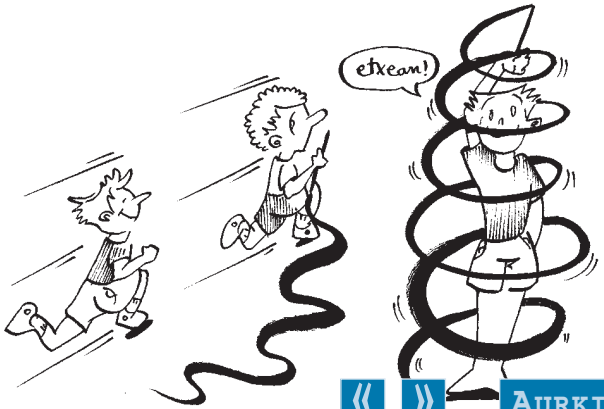
Denon artean ibilbide bat markatuko dugu zintekin, gero gainetik oin puntetan ibil gaitezen.



Zintarekin ukitzen bazaitut, zu harrapatzaile!

Etxetik kanpo harrapatuak!

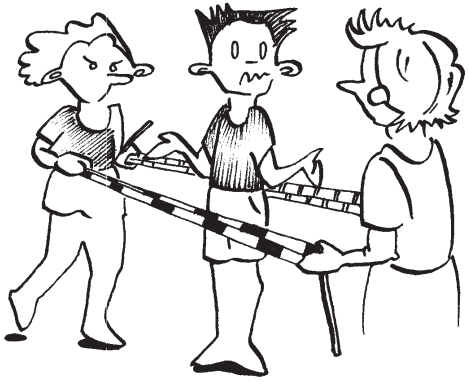
Ikasle bat zintarik gabe dago. Etxetik kanpo gaudela harrapatzen bagaitu, gure zinta eman behar diogu.



8 Euskarri materiala gimnasia erritmikoan

Tranpan tzaus!

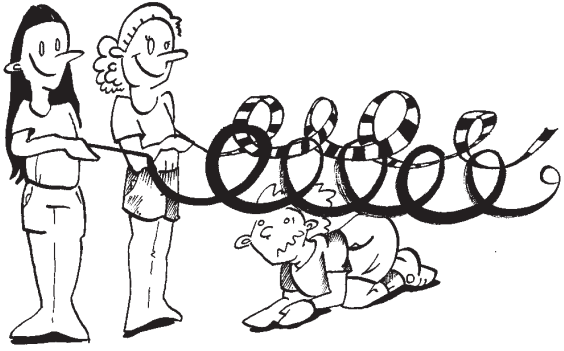
Zinta artean harrapatzen bagaituzte kalera goaz.



Zu nire ispilua zara orain.

Hau haize bolada!

Ikasle batzuk zinta airean bihurkatuz haizea irudikatuko dute. Besteok haize boladaren azpitik pasako gara.



Erreleboak.

8.5.2 OINARRIZKO TEKNIKA

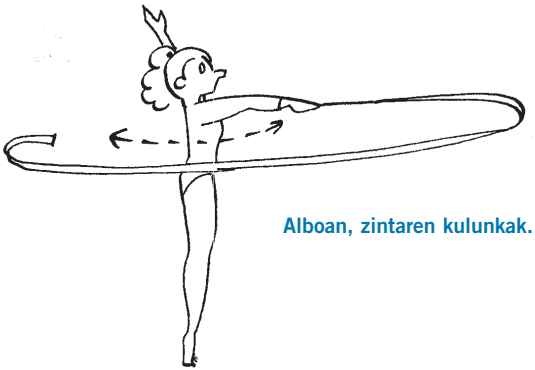
■ Kulunkak

Aukerak:

- Planoaren arabera, eskuin-ezker, aurre-atze eta zeharkakoak.
- Zinta kulunka dabilela hagaxka eskuz aldatzea norberaren atzealdean, aurrealdean, buru gainean, hanken artean, salto eginez, etab.
- Hankak tolestuz eta luzatuz mugimendua erraztea, gorputzaren pisua kulunkaren aldera eramatea.
- Oinez goazela, aurrera edo atzerantz korrika egin dugula, zinta kulunkatzea.

Kulunka ari den zintaren gainetik ibili.

Kulunka ari den zintaren hegaxka sorbalda parean eskuz aldatu.



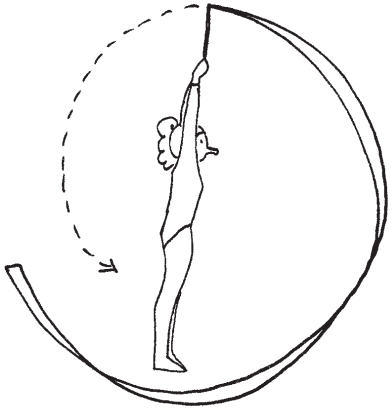
Alboan, zintaren kulunkak.

Euskarri materiala gimnasia erritmikoan

Inguratzeak

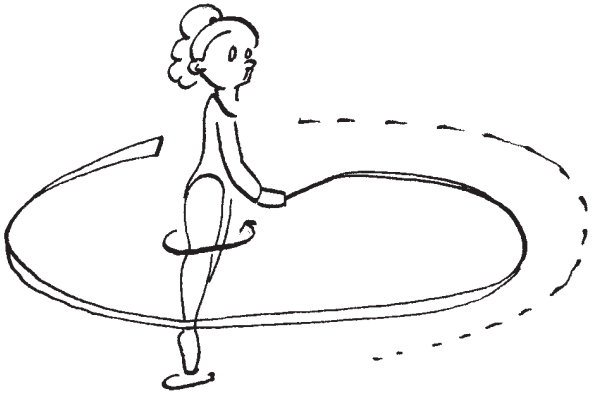
Aukerak:

- Planoaren arabera, eskuin-ezker, aurre-atze eta zeharkakoak.
- Hagaxka eskuz aldatzea buru gainean, aldaken parean, hanken artean edo gorputza biratzean.
- Desplazamenduetan inguratzeak egitea pauso bikoitzak erantsiz eta inguratzeen gainetik oinez, korrika edo saltoan pasaz.



Zinta inguratu norberaren eskuin eta ezkerraldean. Hagaxka eskuz aldatuz buru gainean.

Salto egin inguratzeen gainetik.



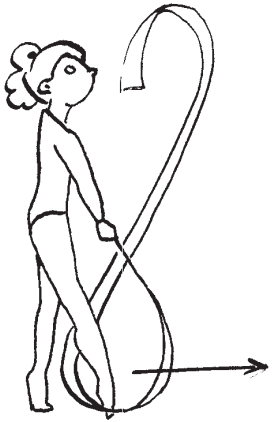
Zintaren inguratzeak zeharka. Bira egin eta hagaxka eskuz aldatu aldakaren parean.

"Zortziak"

Norabide askotako inguratzeak konbinatzeari deitzen zaio "zortziak".

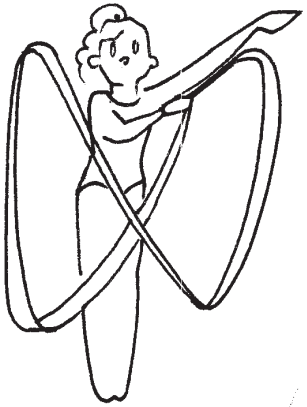
Aukerak:

- Planoaren arabera, eskuin-ezker, aurre-atze eta zeharkakoak.
- Ardatz bakoitzean osa daitezkeen "zortzi" motak: bertikalak eta zeharkakoak.
- "Zortziaren" kiribiletariko batean hanka sartu eta pausoa ematea.
- Zintaren ertzari esku askearekin edo hagaxkari eusten dioenarekin heltzea.



"Zortzi" bertikalak. Beheko kiribilean hanka sartu eta ibili aurrerantz.

Zintaren ertzari esku askearekin heltzen zaiola, zeharkako "zortziak.



"Zortzi" bertikalak. Inguratzeak alde batean eta bestean txandakatu.

Lur gaineko zeharkako "zortziak".

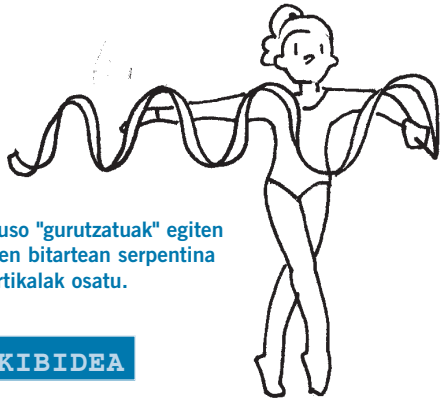
Euskarri materiala gimnasia erritmikoan

■ Serpentinak

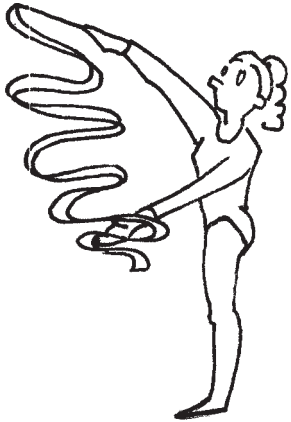
Mugimendu hauetan zinta sigi-saga ibiltzen da.

Aukerak:

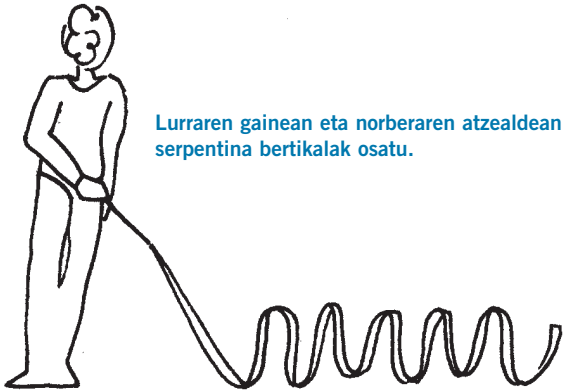
- Planoaren arabera, eskuin-ezker, aurre-atze eta zeharkakoak.
- Serpentina bertikalak, sigi-saga dabilen zintaren irudia eta lurra elkarzut daudenean, eta zeharkakoak, sigi-saga dabilen zintaren irudia eta lurra paralelo daudenean.
- Lurraren gainean, gorputzaren atal baten gainean edo airean.
- Pauso erritmikoak erantsiz.
- Hagaxkari bi eskuekin, bakarrarekin edo eskuz aldatuz eutsita.



Pauso "gurutzatuak" egiten diren bitartean serpentina bertikalak osatu.



Esku askearekin zinta gorantz bildu.



Lurraren gainean eta norberaren atzealdean serpentina bertikalak osatu.

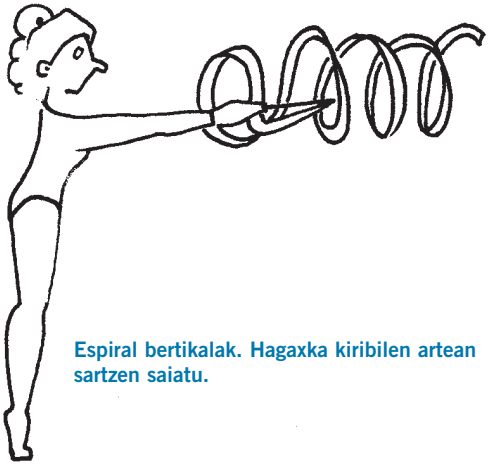
Espiralak

Espiraletan zinta kiribilka ibiltzen da.

Aukerak:

- Aurrealdekoak eta alboetakoak.
- Zeharkako espiralak eta bertikalak.
- Lurraren gainean eta airean.
- Hagaxkari bi eskuekin eutsita, bakarrarekin, eskuz aldatuz, hagaxka lurrerantz zuzenduta, etab.

Espiral bertikalak. Hagaxka eskuz aldatu alde batean eta bestean.



Espiral bertikalak. Hagaxka kiribilen artean sartzen saiatu.

Euskarri materiala gimnasia erritmikoan

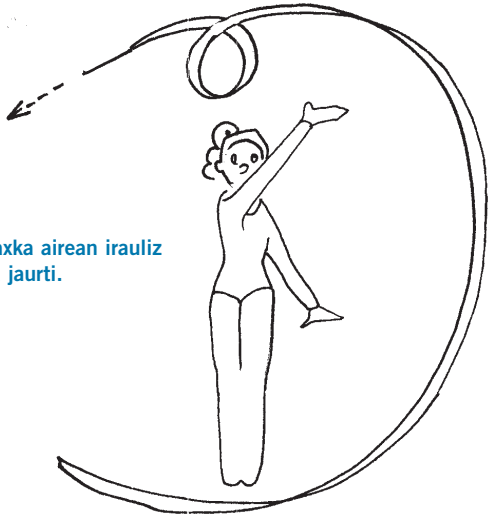
Jaurtiketak

Hankak tolestu eta luzatzeak asko laguntzen du jaurtitzeko momentuan. Zintaren jaurtiketa ez da inoiz bertikala izango, parabolikoa baizik. Zinta jaurti nahi den altueraren arabera besoa ere altuera ezberdinetan blokeatuko dugu.

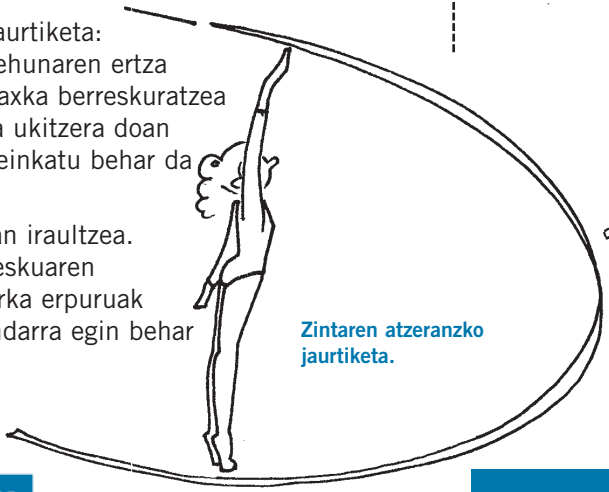
Aukerak:

Planoaren arabera, eskuin-ezker, aurre eta atzeranzkoak.

- Hagaxkarik helduta edo krokaduratik gertueneko ehun zatiari helduta.
- "Bumerang" jaurtiketa: jaurti ostean ehunaren ertza teinkatuz hagaxka berreskuratzea (hagaxka lurra ukitzera doan momentuan teinkatu behar da ehuna).
- Hagaxka airean iraultzea. Horretarako, eskuaren ekintzaren aurka erpuruak beheranzko indarra egin behar du



Hegaxka airean irauliz zinta jaurti.



Zintaren atzeranzko jaurtiketa.

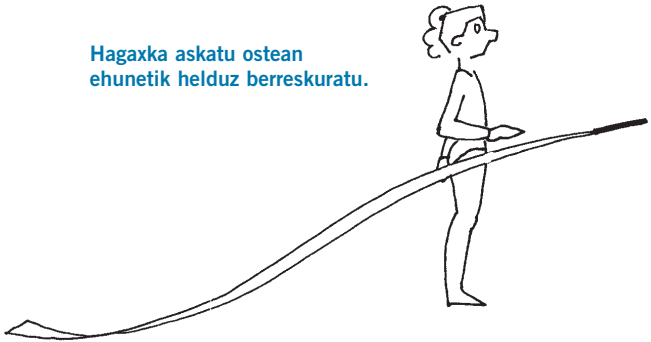
"Bumerang" jaurtiketa.

Hagaxka askatzea

Eskuak momentu batez hegaxkarekin kontaktua galtzeari deitzen zaio. Mugimendu horrek, batez zinta eskuz aldatzeko edo jaurtiketa handiren bat egiteko balio du.

Aukerak:

- Planoaren arabera, aurre eta albokoak.
- Hagaxka askatu ostean esku atzealdetik birarazi.
- Zintari hagaxkatik edo ehunetik helduz berreskuratu.



Hagaxka askatu ostean ehunetik helduz berreskuratu.

9 Koreografia saioa

Koreografia saioetan, gimnastak oso ongi zaindu behar du bere mugimenduen eta musikaren arteko batasuna. Izan ere, gimnasta, musika eta gimnasia barrutiaren arteko elkarrizketan oinarritzen da koreografiako saio oro. Banakako saioak 1-1,30 minutukoak izaten dira. Taldekoak, berriz 2,30-3koak. Gimnasia barrutia 12 X 12 metroko tapiza da eta gimnastak jakin behar du bere mugimenduekin laukiko espazio osoa bereganatzen.

Koreografiako saioa osatzeko garaian zaindu beharreko alderdiak dira, besteak beste, musika, gimnasia barrutia eta gorputz adierazpena.

9.1 MUSIKA

Musika motak koreografia saioaren estiloa markatuko du. Musika aukeratzeko garaian kontuan hartu behar dira gimnastaren ezaugarri fisiko, emozional eta teknikoak. Horretaz gain, musikak gimnastaren gogokoa izan behar du; izan ere, ez badu erakartzen nekez egingo du musikaren interpretazio egokirik.

Saioa prestatzerakoan garrantzitsua da, beraz, musikaren doinua barneratzea; izan ere, musikaren melodia izan daiteke bizia, indartsua, garratza, leuna... eta gimnastak hori guztia kontuan hartuta prestatu behar ditu bere mugimenduak. Beste aldetik, melodiak izaten ditu bere isiluneak ere, eta horrelakoetan zer egin erabakitzea komeni zaio gimnastari.

Hitz bitan, musikaren adierazkortasunak eta barne egiturak koreografia saioaren adierazkortasuna eta konplexutasuna baldintzatzen dituzte.

JOKO ETA ARIKETA ERRITMIKOAK

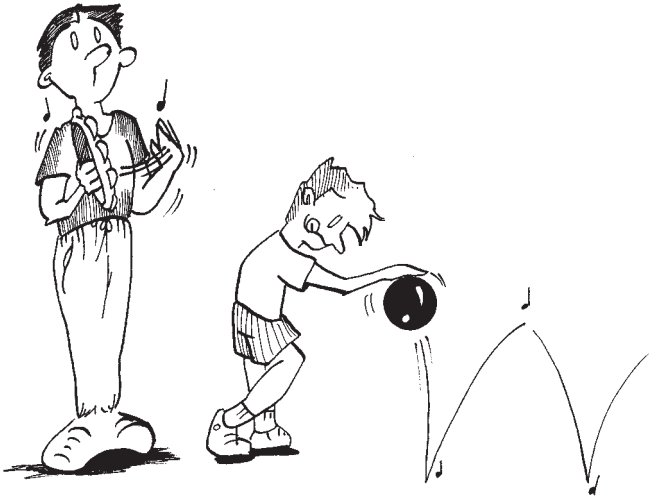
Asko dira musika erritmoaz jabetzeko proposatzen diren ariketak eta jarraian bakar batzuk aipatuko ditugu.

Honekin guztiarekin helburu hauek lortu behar ditu ikasleak:

- Mota askotako erritmoak ezagutzea eta gorputzak edo ahotsak lagunduta edozein erritmo jarraitzeko gai izatea.
- Erritmoa barneratu eta birsortzeko gai izatea.
- Musikako konpasak bereiztea (2/4, 3/4, 4/4) eta konpasen lehenengo denbora identifikatzeko gai izatea.
- Konpas barneko denbora sendo eta ahulak identifikatzeko gai izatea.

1. Pandero baten laguntzarekin, irakasleak erritmo jakin bat markatuko du (erritmoa azkartu edo mantsotzea irakaslearen esku dago):

- Jarraitu erritmoari, oinez goazela, edo pilota botatzen dugula, edo soka saltoan gabiltzala (bakarrik edo lagunarekin).
- Erritmoari jarraituz egin zortzi salto, jarraian zortzi txalo eta, azkenik, eman zortzi izter kolpe.
- Erritmoari jarraituz lau pauso egin eta, ondoren, musikaren lau denboretan zehar ez mugitu.



Koreografia saioa

Itzala

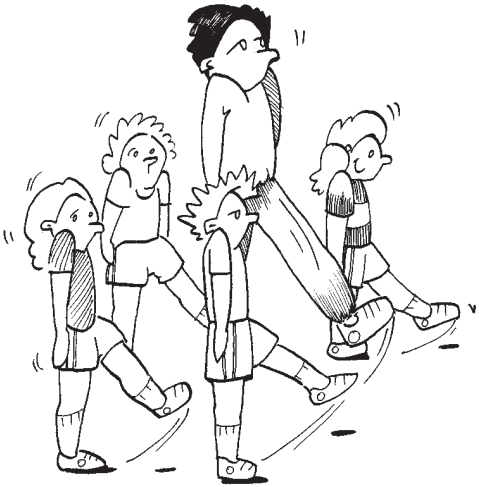
Lagunaren itzala naiz eta, atzetik noala, haren mugimendu guztiak errepikatuko ditut.

Ispiluari begira

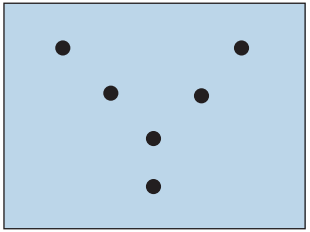
Ispiluari begira lagunaren mugimenduak errepikatuko ditut.

Imitatu niri!

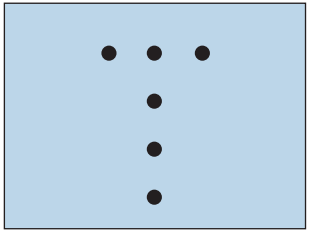
Zirkuluan direnek erdian kokaturiko ikaslearen mugimenduak imitatu behar dituzte. Erdikoa zirkuluko ikasle baten aurrez aurre ipintzen bada, paperak ordezkatuko dituzte.



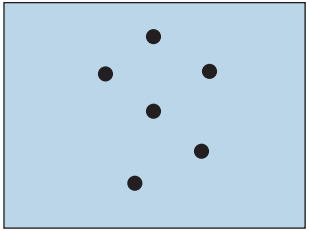
“Y”



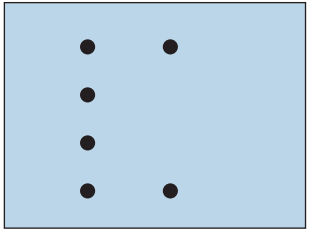
“T”



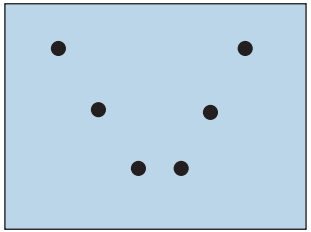
“S”

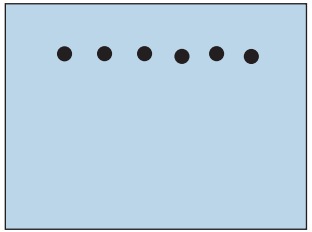


“C”

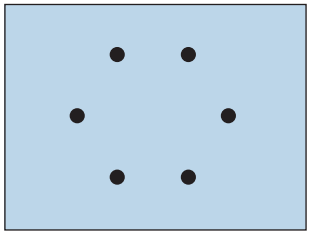


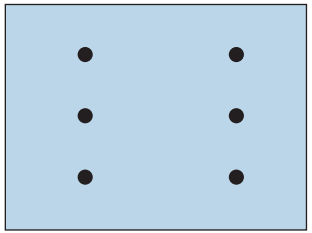
Edozein talde saio formazio bat baino gehiagoz osatzen da eta saioaren garapena formazio batetik besterako aldaketek baldintzatzen dute. Hona hemen adibide batzuk:



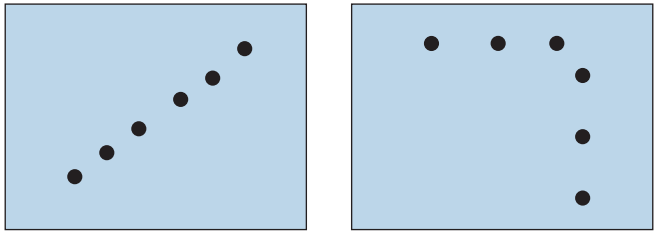


"V" formaziotik atzeko lerro zuzenera.





Zirkulu formaziotik aurrez aurreko bi lerro zuzeneko formaziora.



Zeharkakotik "L" formaziora.

9.3 ADIERAZKORTASUNA

Koreografia saioetan baloratu egiten da gimnastaren gorputz adierazpena.

Koreografia saioa behar bezala burutzeko, gimnastak musika barneratu eta sentitzen duena mugimendu adierazkorren bidez agertu behar dio publikoari. Komeni da, beraz, ariketa eta jokoen bidez ikasleen gorputz adierazpena lantzea.

GORPUTZ ADIERAZPENA LANTZEKO JOKO ETA ARIKETAK

■ Kaixo errege/erregina!

Errege edo erregina den ikaslea lerro batean kokatuko da eta gainontzekoek, gaztelura (lerrora) hurbiltzen ari direla, zera esango diote: "Ezetz asmatu non gauden/ zertan ari garen/ zer jaten dugun / nor garen...". Asmatzen duenean lagunen atzetik irtengo da errege/erregina. Helmugako lerrora iritsi baino lehen harrapatzen duen lehen ikaslea errege/erregina bilakatuko da.

A zer nolako panpina!

Lagunari panpina izango balitz bezala heldu eta nahi dugun gorputz jarreran jarriko dugu.

Ene, zenbat estatua!

Musikaren doinura dantzan gabiltza, musika isiltzen den bakoitzean estatua bilakatuko gara.

Aukera gehiago:

- Sei ikasle talde bakoitzean. Musika isiltzean, talde argazkia atera nahiko bagenu bezala kokatuko gara.
- Musika isiltzean, urrutien geratzen zaigun taldekidea eskuarekin agurtuko dugu.

Koreografia saioa

Itzala

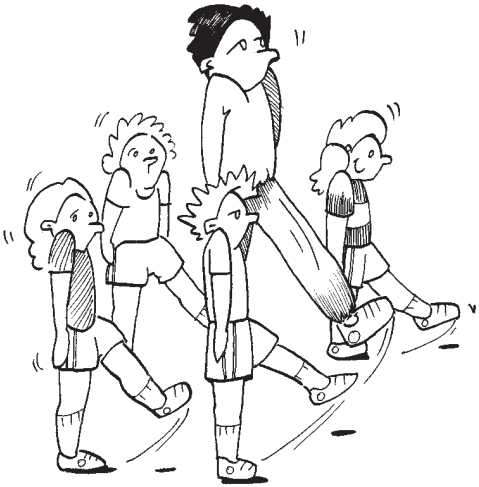
Lagunaren itzala naiz eta, atzetik noala, haren mugimendu guztiak errepikatuko ditut.

Ispiluari begira

Ispiluari begira lagunaren mugimenduak errepikatuko ditut.

Imitatu niri!

Zirkuluan direnek erdian kokaturiko ikaslearen mugimenduak imitatu behar dituzte. Erdikoa zirkuluko ikasle baten aurrez aurre ipintzen bada, paperak ordezkatuko dituzte.



Irudikatu dezagun...

- Lagunak nire gorputza sokez lotu eta sokari tira egiten diola.
- Eskuartean dugun pilotak izugarri pisatzen duela.
- Zorabiatu eta lurrera erori garela.
- Tunel estu-estua zeharkatzen ari garela.

Nire ibilerarengatik ezetz asmatu zer naizen!

Aukerak: mozkorra, harroputza, modeloa, lapurra, baserritarra ...

Ezetz asmatu zer adierazten duen nire aurpegiak!

Aukerak: beldurra, poza, urduritasuna, gogaidetasuna, lasaitasuna, nazka ...

Ezetz asmatu non nagoen!

Aukerak: gelan azterketa egiten, hondartzan futbol partidua ikusten, supermerkatuan, ...

Adierazkortasun: Expresividad.
Arroda(tu) (uztaia): Rodar.
Arrapalada (saltoa): Salto galope.
Atxikipena: Prensión.
Aurreakrobaziak: Preacrobacias.
Aurreko planoa: Plano frontal.

Bakarka: Individual.
Basahuntz (saltoa): Corza.
Berma(tu): Apoyar.
Berme zangoa: Pierna de apoyo.
Besagain: Antebrazo.
Bihurkatu (soka): Serpentear.
Bira(tu) (mazak): Rotar.
Birak: Giros.
Bizkarraldea: Dorsal.
Botatu (pilota): Botar.
Burutzea epaitzen duen mahaia: Jurado de ejecución

Desplazamenduak: Desplazamientos.

Elkarzut: Perpendicular.

Erabilera: Manipulación.
Erkain: Yema del dedo.
Erpurua: Pulgar.
Errotak (mazoak): Molinos.
Esku ahurra: Palma de la mano.
Eskuaren atze aldea: Dorso de la mano.
Eskuen oinarritzea: Apoyo de manos.
Esku libreak: Manos libres.
Eskutoki: Empuñadura.

Gazela (saltoa): Gacela.
Gerrialdea: Lumbar.
Gorputzaren kokatzea: Colocación del cuerpo.
Gorputz euskarria: Soporte corporal.
Gorputz jarrera: Postura corporal.
Gurpila (aurreakrobazia): Rueda lateral.

Hagaxka (zinta): Varilla.
Hatz erakuslea: Dedo índice.
Hegaldia (saltoa): Salto volada.
Herresta(tu): Arrastrarse.
Hondoa (pausua): Paso de fondo.
Horma barra: Espaldera.

Inguratzeak: Circunducciones.
Irauli: Dar la vuelta.
Itzulikatu (soka): Voltear.
Itzulipurdiak: Volteretas.

Jauziak: Saltos.

Kandela (aurreakrobazia): Vela, clavo.
Kiribil(du): Enroscarse.
Kiribil (zinta): Blucle.
Kokoriko: En cuclillas.
Konposizio epaimahaia: Jurado de composición.
Korrikalditxoa: Carrerita.
Krokadura (zinta): Enganche.
Kulunkadak: Balanceos.

Lepo aldea: Cervical.
Loturak: Enlaces.

Multijauziak: Multisaltos.

Oinkada (saltoa): Salto zancada.
Oinzola: Planta del pie.

Orekak: Equilibrios.
Orpazurda: Tendón de Aquiles.
Oskilakor: Oscilatorio.

Pausu bikoitza: Paso doble (chassé).
Pausu erritmikoak: Pasos rítmicos.
Pikatua (aurreakrobazia): Picada.
Proiekzioa: Proyección.

Sartu: Encajar.
Sigi-saga: Zigzag.

Taldeka: Conjunto.
Tankera (aparatua): Forma.
Teinkada: Tirón.
Teinka(tu): Tensar.

Uhinak: Ondas.

Zango askea: Pierna libre.
Zeharkako planoa: Plano transversal.
Zortziak: Movimientos en forma de ocho.

11 Bibliografia

- BARTA, A. y DURAN, C. (1996) **1000 Ejercicios y juegos de GRD**
  Barcelona: Paidotribo
- BODO-SCHMID, A. (1985) **Gimnasia Rítmica Deportiva**
  Barcelona: Hispano Europea
- CANTON, M (1991) **Sereís Campeones**
  La Vanguardia
- FERNANDEZ DEL VALLE, A. (1989) **Gimnasia Rítmica Deportiva. Fundamentos**
  Madrid: Federación Española de Gimnasia
- FERNANDEZ DEL VALLE, A. (1991) **Gimnasia Rítmica. Aspectos y evolución**
  Madrid: Comité Olímpico Español
- FERNANDEZ DEL VALLE, A. (1998) **El Universo de la Gimnasia "Habilidades con la pelota 1"**
- FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GIMNASIA (F.I.G)
  Comité Técnico
  Código de Puntuación: 1997
- GARCIA, H. (1997) **La Danza en la escuela**
  Zaragoza: INDE

- LISITSKAYA, T (1995) **Gimnasia Rítmica. Deporte y Entrenamiento**
  Barcelona : Paidotribo
- MARTINEZ, A (1997) **La Dimensión Artística de la Gimnasia Rítmica Deportiva Análisis del Conjunto como Acontecimiento Coreográfico**
  Centro Galego de Documentación e Edicións Deportivas
- MARTINEZ, A (1992) **La Gimnasia Rítmica: Un planteamiento educativo motriz.**
  Cuadernos Técnicos de Deporte.
- MENDIZABAL,S. (1986) **Iniciación a la Gimnasia Rítmica, Vol.I**
  Madrid: Gymnos
- MENDIZABAL,S. (1988) **Iniciación a la Gimnasia Rítmica, Vol II**
  Madrid: Gymnos
- SCHINCA (1983) **Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal**
  Madrid: Escuela Española, S.A
- ZAMORA, A (1995) **Danzas del mundo**
  Madrid: CCS
- SHEE-IVEF en osaturiko dosierrak (Irakaslea: Aurora Fernandez del Valle).

ERAGILEAK

DEBARROKO
EUSKARA ETA
KIROL ZERBITZUAK

LAGUNTZAILEAK:

EUSKO JAURLARITZA

Bizkaiko Foru Aldundia
Kultura Saila

Gipuzkoako Foru Aldundia

Soin Hezkuntzako Euskal Erakundea

EGILEA: Iratxe Aranburu Epelde.

MARRAZKIGILEA: Goretti Aranburu Epelde.

MAKETAZIOA: Maite Rementeria.

AZALEKO ARGAZKIA: Benito Cantero.

ARGITARATZAILEA: Debarroko Euskara eta Kirol Zerbitzuak.

INPRENTA: Gertu inprimategia, Oñati.

I.S.B.N.:

LEGE GORDAILUA:

2000ko azaroa

ESKURA EZAZU

KIROLARI BURUZKO EUSKAL BIBLIOGRAFIA!

Informazioa eta salmenta Deba Garaiko Mankomunitateko Kirol Zerbitzuan (943 79 55 87) edo Bergarako Udaleko Kirol zerbitzuan (943 77 91 67).

Argitaratutako tituluak:

1. Futbol entrenatzailea. Christian Bourrel eta Maurizio Seno. (Liburua 1.000 pta.)
2. Kirol entrenamenduaren oinarriak. Ina Oiartzabal eta Aitor Zinkunegi. (Liburua 1.000 pta.)
3. Sasoian: zure kirol programa, etxerako ariketaz osatua. (Bideoa 1.000 pta.)
4. Beroketa, saskibaloia, eskubaloia eta errugbiko fitxadidaktikoak. (Karpeta osoa 2.000 pta.)
5. Atletismo eta futboleko fitxa didaktikoak. (Karpeta osoa 1.500 pta.)
6. Igeriketako fitxa didaktikoak. (Karpeta 1.000 pta.)
7. Judoko fitxa didaktikoak. (Karpeta 1.000 pta.)
8. Karateko fitxa didaktikoak. (Karpeta 1.000 pta.)
9. Kirol alternatiboetako fitxa didaktikoak. (2 karpeta, 1.000 pta. bakoitza)
10. Teniseko fitxa didaktikoak. (Karpeta 1.000 pta.)
11. Herri Kiroletako fitxa didaktikoak. (Karpeta 1.000 pta.)