Entrenatzaile eta irakasleentzako

FITXA DIDAKTIKOAK

AURKIBIDEA

INDIAKA

BADMINTON-A

PATINAJEA

KirOl ALTERNATIBOAK (II)

DEBA BAILARAKO
EUSKARA ETA KIROL
ZERBITZUAK

AURKIBIDEA

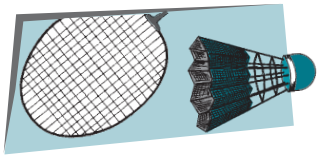
KREDITUAK

SARRERA

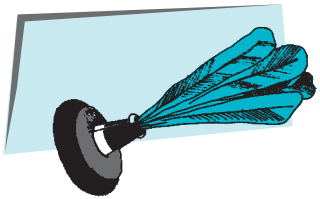
HIZTEGIA

BIBLIOGRAFIA

Badminton-a



Indiaka



Patinajea

Marrazkilariak:
ARMANDO
(Malabar jolasak, Badminton-a, Frisbee-a, Patinajea)
UNAI CECIAGA
(Indiaka)
Maketazioa:
Maite Rementeria

Egilea:
ZIGOR GARTZIA ARREGI
(Soin Hezkuntzan diplomatua)

ESKER ONEZ

Modu batien edo bestien lagundu dustienei. Pazientziaz itxoiten izen ditudanei. Zuri, irakurleari, lasai-lasai txostena leiru eta ondo erizten badutzezu praktikan jarriko dozun horri. Kirolak, euskaraz, abian ipini eta egindako beharrari etekina aterako dutzezun horri. Danontzat, kostata izen arren, eskuartean dauketzu horrenbeste denbora xahutu dusten lan mardula.

Hartuizue agurrik goxuena eta...

mila esker danoi.

"Kirola eta hizkuntza,
horra hor bi gauza
luza dezaketenak herriaren hatsa;
baldin ez bazerauku erdalduntzen plaza,
salbatzen garela badut esperantza."

XALBADOR

AURKIBIDEA

SARRERA

Kirol alternatiboei buruzko txosten honek zenbait atal ditu. Hasiera batean eta labur-labur bada ere, arlo honek irakaskuntzarekin, heziketa fisikoarekin hain zuzen, izan ditzakeen loturei buruzko gogoeta egin nahi izan da.

Ondoren, alternatibotzat hartutako bost kirol landu dira. Historia pixka bat, arlo zein elementu teknikoak, beroketa eredu bana eta progresio didaktikoa azaltzen dira jarraian.

Beroketa ereduak mugimendu artikularretan oinarritutakoak dira. Beroketa espezifikoa izango da; giharrak luzatzea exijitzen duten jarduerei baino gehiago, aurkeztutako kirol bakoitzean gehien sufritu dezaketen giltzadurak berotzeari ematen baitiogu garrantzia.

Progresio didaktikoa, malabar jolasetan izan ezik, beste bi azpi-ataletan dago banatuta: trebetasun jolasak eta talde jokoak, alegia. Lehenengoan ohitzeko eta bakarka zein taldeka praktikatzeko jarduerak, jolasak proposatzen dira. Bigarrenean, ostera, arututako talde jokoak.

Malabar jolasei dagokienez, zenbait material aurkeztu nahi izan dira eta berauekin aritzeko jarduerak: zapiak, malabar pilotak, diaboloak eta deabruaren makilak.

Azkenik, irakurleari baliogarri izan dakiokeen hiztegi laburra eta lana gauzatzeko erabilitako zenbait libururen bibliografia aurki daitezke.

KIROL ALTERNATIBOAK ETA HEZIKETA FISIKOA

Hitza bera definitzera ez naiz ausartuko, adiera oso zabala izan baitezake. Hala ere, esan daiteke, material ez konbentzionalez osatua egoteaz gain, edozeinek praktikatzeko modukoa eta aisialdiaz eta denbora libreaz gozatzeko baliogarria izan beharko lukeela kirol alternatiboak.

JOKO ETA KIROL ALTERNATIBOAK HEZIKETAN

Talde kirolak eta kooperazio jolasak

* Frisbee-a
* Balonkorf-a
* Floorball-a
* Indiaka
* Fun-ball-a (Lacrosse)
* Jausgailua
* Globo eta baloi erraldoiak

Gurpilez desplazatzeko bakarkako kirolak

* Skate-a
* Gurpildun patinak
* Bizikleta

Aurkaria duten jolas eta kirolak

* Indiaka
* Pala
* Badminton-a
* Shuttleball-a
* Ball Netto-a
* Peloc-a

Jaurtiketa jolasak

* Frisbee-a
* Boomerang-a
* Malabar jolasak
* Fun-ball-a
* Peloc-a

BESTE BATZUK:

- Bertako jolas eta kirolak
- Ingurune naturalean praktikatzekoak:
    * Mendizaletasuna: Ibilaldiak, eskalada, orientazioa, eskia, mendiko bizikleta...
    * Ura: Surf-a, Windsurf-a, bela, piraguismoa...
- Eskolaz kanpoko jarduerak, monografikoak, astebeteko ikastaroak,...

Gerardo Ruiz Alonso-k jolas eta kirol alternatiboak sailkatzeko erabilitako taula.

Zergatik egon dira orainarte eskoletan baztertuak? Irakasleen ezjakintasunagatik, ikasleen ohiko jolasak ez direlako edo berriak izaki, promozionatu gabe daudelako? Egokia al da, hauei ematen zaien erabilera?

Zeintzuk dira komunean dituzten ezaugarriak?

- Material ez konbentzionalak erabiltzea.
- Ohiko instalazioetan praktikatu edo leku ezberdinetara moldatu ahal izatea.
- Jarduera errazekin ikasteko modukoa, jokoaren egoera erreala bizitzeko aukera eskaintzen duena.
- MALGUTASUNA. Arauetan, jolas eremuan, partaide kopuruan, iraupenean, etab.
- LUDIKOTASUNA. Jolasean perfekzionatzeaz gain, primeran pasatzeko modukoa.
- Hezkidetza. Hasieran behintzat, kirolaren ezagupenari dagokionez, ez dago sexu bien arteko ezberdintasunik.
- Hastapen eta hobekuntzaren ostean, jolas edo joko ezberdinen intentsitatea partaideen trebetasun mailaren eta egoera fisikoaren araberakoa izango da.
- Errekurtso didaktiko eta hezitzaile berriak.
- Ikastolan ohiko diren kirolen alternatiba. OCD-aren III. edukin multzoan kokatuko lirateke, lehen zein bigarren hezkuntzan. Beste edukin multzoekin ere badu loturarik.
- Aplikazio ezberdinak.

ORIENTABIDE METODOLOGIKOAK

Kirol alternatiboak planteatzerakoan aurrera eraman beharreko metodologiaren zenbait ezaugarri lirateke, nire iritziz hauek:

- Lan autonomo eta ezberdina, pertsona edo talde bakoitza bere mailan eta erritmoan ibil daiteke eta.
- Ikaskideek elkar behatuz, bata bestearen erreferentzia izatea.

- Egindako jardueraren hausnarketa egitea.
- Mugimenduak errepikatzea bultzatu beharrean, iniziatiba eta ikertzeko gogoa suspertzea.
- Klasera datorren pertsona edo talde orok, gorputz aukera eta/edo aukera motrizaren handitze kualitatiboa nabaritzea.
- Ikasleen partaidetza handitzen eta bakoitzaren autonomia garatzea.
- Kritikoagoak, kreatiboak, kuriosoak, ikertzaileak izan daitezen exijitzea, ikaskideekin kooperatiboagoak diren heinean.

Hezkuntza aukera zabala eskaintzen dute H.F.-an espezialista den irakaslearentzat, eskolaz kanpoko kiroletako monitorearentzat, aisialdiko begiralearentzat. Praktikatzeko eta erabiltzeko aukera anitz eskaintzen dituzte; jolasa, kirola eta entretenimendua hezkuntza maila ezberdineko ikasleei eta herritarrei orokorrean.

GOGOETA

Zer lortu nahi dugu hauekin? Beste kirol batzuekin lortu nahi duguna lortu nahi dugu hauekin ere? Zerbait berezia egin? Heziketa fisiko tradizionalari berrikuntzak sartzeko balioko lukete aternatibo legez aurkezten ditugun kirol hauek guztiek edo... H.F. ez-tradizionala (edukin eta helburuak berriztu, metodologi berriak martxan jarri..) bultzatzen dugu honekin guztiarekin?

PATINAJEA

Balazta: e; Freno. f; Frein.

Babesle: e; Protección. f; Protecteur.

Bulkada: e; Impulso. f; Élan.

Galgatu: e; Frenar. f; Frainer.

Hesgailu: e; Cierre. f; Fermeture.

Kokoriko: e; En cuclillas. f; Accroupi, croupetans.

Olgetan ibili: e; Andar jugando. f; en jovant.

BADMINTON-A

Erpuru: e; Pulgar. f; Pouce.

Erraketa: e; Raqueta. f; Raquet.

Hatz erakusle: e; Dedo índice. f; Doigt indexe.

Hegalaria: e; Volante. f; Volant.

Helduleku: e; Agarradero.

Jarrera: e; Postura. f; Posture.

Luma: e; Volante. f; Volant.

Sakalari: e; Sacador. f; Tireur.

Sokateria: e; Cordelería. f; Corderie.

Talka egin: e; Chocar. f; Chocer.

Urrats: e; Paso. f; Pas.

Zeharkako: e; Del reves. f; A l´envers.

Zoru: e; Suelo. f; Sol.

FRISBEE-A

Ahur: e; Palma de la mano. f; Paume de la main.

Besagain: e; Antebrazo. f; Avant-bras.

Erkin: e; Dedo índice. f; Doigt index

Ernamuin: e; Yema del dedo. f; Bourgeon.

Harrerak: e; Recepción. f; Réception.

Imintzio: e; Imitar. f; Imiter.

Oratu: e; Agarrar. f; S´accrocher, attraper.

Uztaia: e; Aro. f; Cercle.

INDIAKA

Aiute: e; Lavativa. f; Seringe à lavements.

Aldaka: e; Cadera f; Hanche

Apar: e; Espuma f; Mousse

Gomabitis: e; Goma espuma.

Gosnatu: e; Acolchar. f; Matelasser.

Haril: e; Ovillo. f; Peloton de fil.

Zinta-isolatzaile: e; Cinta aislante. f; Ruban Isolant.

MALABAR JOLASAK

Antze: e; Arte. f; Art.

Betegarri: e; Relleno. f; Remplissage.

Irme: e; Firme. f; Ferme.

Jariakortasun: e; Fluido. f; Fluide.

Labain egin: e; Resbalarse. f; Glisser.

Mailakatua: e; Escalonar. f; Échelonner, étager.

Maneiakor: e; Manejable. f; Maniable.

Putz egin: e; Soplar. f; Souffler.

Turrusta: e; Cascada. f; Cascade.

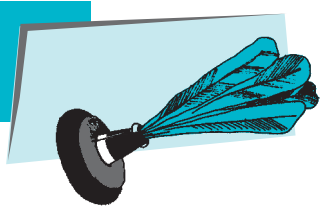
Zutabea: e; Columna. f;Colonne.

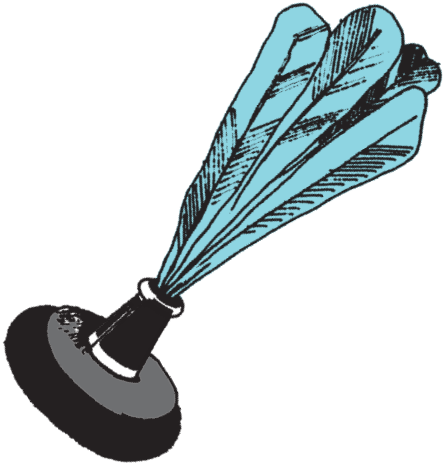
BIBLIOGRAFIA

- VIROSTA, Alberto: DEPORTES ALTERNATIVOS en el ámbito de la educación física. Ed. Gymnos 1994.
- RUIZ ALONSO, J. Gerrado: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS en la programación de educación física. Agonos 1996.
- CAPLLONCH BUJOSA, Marta: UNIDADES DIDACTICAS PARA PRIMARIA III. Habilidades y destrezas básicas.
- J.L. Marqués. INICIACION A JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS. Actividades de educación física. Ed.Escuela española.
- BAROJA BENLLIURE, Víctor; SEBASTIANI I OBRADOR, Enric Mª: UNIDADES DIDACTICAS PARA SECUNDARIA IV. Jugar,jugar,jugar. Edit. INDE.1996.
- BARNET, Paul; TINER, Ron: JUEGOS MALABARES Y DE DESTREZA. Edit.DEBATE, S.A.1993.
- HERNANDEZ VAZQUEZ, Manuel; LOPEZ RAMON, FCO: EL POMPOM. Quinta alternativa,S.A.1992.
- AGUADO JÖDAR, Xavier; FERNÁNDEZ ORDÖÑEZ, Ana: UNIDADES DIDÁCTICAS PARA PRIMARIA II. Los nuevos juegos de siempre. Juegos malabares. Edit. INDE.1992.
- MISTER BABACHE. DIABOLO DE A a Z. Jonglerie Diffusion S.A. 1995.
- AGUADO JÖDAR, Xavier; FERNÁNDEZ ORDÖÑEZ, Ana: JUEGOS MALABARES. Perspectivas 5, 30-33 orri. 1990 ko abendua.
- CAJA ARACIL, Angeles: DISCO PORTERO. Revista E.F. Renovación de Tº y P- Nº40 1991.
- MARTINEZ, Enrique: Cómo jugar al disco frisbee. Revista E.F y deportes Nº14.
- VIROSTA, Alberto: INICIACION AL DISCO VOLADOR. Ed. Gymnos 1993.

- AGUADO JÖDAR, Xavier; DEL RIEGO GORDÓN, Marisa: MATERIAL ALTERNATIVO EN EDUCACIÓN FÍSICA. ¿Como fabricar Indiacas?. Perspectivas de la actividad Física y el deporte. 1991ko martxoa. 6.zenb.
- Indi-shock. Revista de educación Física. Renovación teórica y práctica. 1991. 41. zenb.
- VELÁZQUEZ CALLAD, Carlos: ACTIVIDADES PRACTICAS EN E.F. Cómo utilizar materiales de desecho. Ed. Escuela Española.
- CALLEJON MARTIN, Jose Antonio; DE HARO ROLDAN, María Isabel: ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA E.F: La Indiaca. REEFD 1981.21.zenb. (36-39)
- DISFRUTA DE TU TIEMPO LIBRE CON EL BADMINTON. Ed. Consejo superior de deportes.
- IGUACEL LINARES, Manuel y OCHOA, Manuel: INICIACION AL BADMINTON. Ed.Cepid 1990.
- HERNANDEZ VAZQUEZ, Manuel: INICIACION AL BADMINTON. Ed.Gymnos 1989.
- FERNANDEZ, Gilles: LA PRACTICA EN EDUCACION FISICA Un ejemplo de badminton. Revista de E.F. Renovación de Tª y P. Nº44. 1992.
- EDWARDS, Chris: JÓVENES PATINADORES EN LÍNEA. Ed. Molinos 1997.
- RAPPELFELD, Joel: PATINAJE EN LÍNEA. Ed.Martinez Roca 1994.
- POWEL, M. y SVENSON, J.: PATINAJE EN LÍNEA. Ed. Hispano Europea 1995.
- DIAZ BURRULL, Jordi: UNIDADES DIDACTICAS PARA SECUNDARIA VI. Juegos y actividades sobre patines enlinea. Edd. Inde.1997.
- J. I. Barbero, N. Cortés y C. Astrain. Facultad de Educación - Univ. De Valladolid. REEFD Nº 2 1996.
- DIEZ RECHOU, Rita: JUEGOS SOBRE PATINES. Reef Nº55.

INDIAKA





1. **INDIAKAREN HISTORIA LABURRA**

2. **ARLO TEKNIKOA**

3. **BEROKETA EREDU BAT**

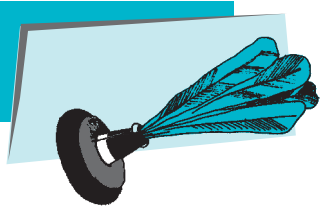
4. **PROGRESIO DIDAKTIKOA**

   4.1 NOLA EGIN GURE INDIAKAK
   - 4.1.1 Zenbait Indiaka

   4.2 TREBETASUN JOLASAK
   - 4.2.1 Ohitzea
   - 4.2.2 Trebetasun jolasak

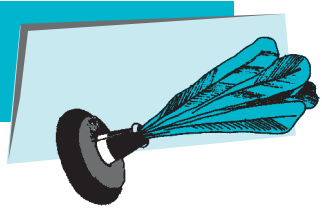
   4.3 TALDE JOKOAK
   - 4.3.1 Petaka
   - 4.3.2 Indi-shock

1 Historia laburra



Baliteke jolas honek jatorria Hego Amerikan izatea. Jolasa bera, ez da berria; zenbait mende atzerago jada praktikatzen zen jolasa baita.

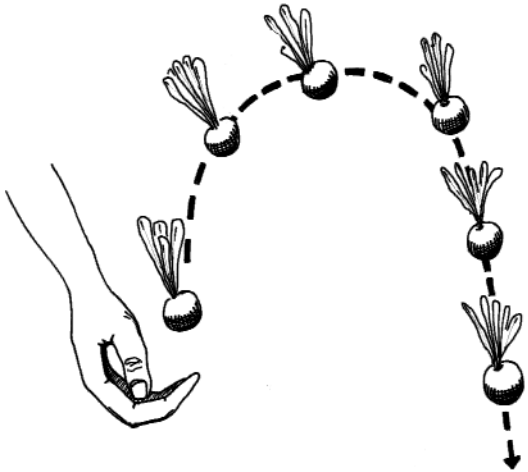
1936an Alemaniara ekarri zuen Karlhans Krohn heziketa fisikoan irakasle denak, Brasilen Petaka izenez ezaguna den jolasa. Bertan, larruzko zorrotxoetan harea sartu, lokatzaz lumak itsatsi eta ondoren, sokaz lotzen zituzten. Alemanian, ostera, formaz aldatu eta Indiaka izenez hedatuko zen.



2.1 JOLASA BERA

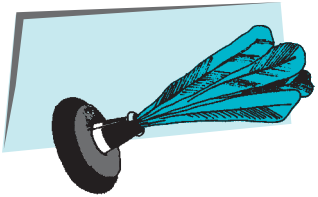
Ondo pasatzeko soilik jolasten dutenekin batera, taldeka antolatuta jokatzen dutenak ere badaude; indiakak eskaintzen digun eremua zabala baita.

Indiakaren burua izango da jo beharrekoa. Hegaldian, puntu gorena lortu eta gero, burua aurrera duela eroriko da.



Jolasaren oinarrizko helburua indiaka aurkarien eremuan jausiaraztea izango da. Eskuarekin kolpatu ohi da; horrek, ordea, ez du eragozten indiaka gorputzaren beste atal batzuekin jo ahal izatea. Arututako jolasak, egon badauden arren, guk geuk ere antola ditzakegu nahi ditugun moduan, nahi ditugun arauak erabiliz...

Indarra, trebetasuna eta erresistentzia garatzeko egokia izan daiteke. Sorbaldak, besoak eta hankak neurri berean lantzen dira jolasak eskatzen duen azkartasun eta trebeziagatik. Indiakekin egindako jolasek izan dezakete eragin positiborik erraketa erabiltzea beharrezkoa den kiroletan: tenisean, badminton-ean, ...

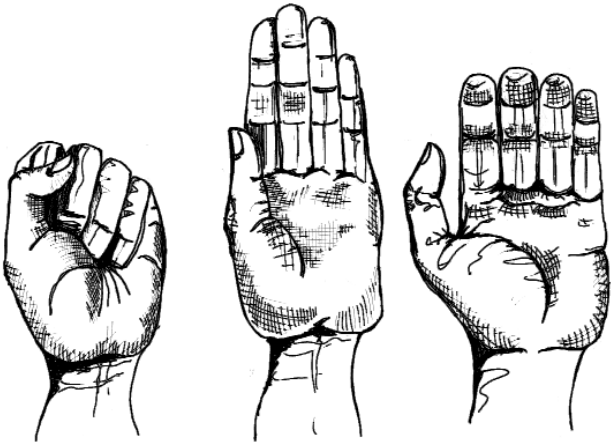


NOLA JARRI ESKUA:

1.- Kolpea prestatzerakoan, itxita eta estututa edukiko dugu ukabila.

2.- Kolpea emateko garaian, ireki egingo dugu eskua eta hatzak ahalik eta elkartuen izango ditugu.

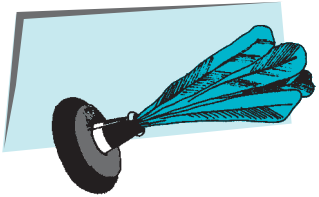
3.- Kolpea eman eta gero, erdi itxita izango dugu eskua; erlaxatuta hain zuzen ere.



KOLPE MOTAK:

Oinarrizko kolpea: Posizio errazena eta erabiliena da. Puntu kritikoa indiaka altuera galtzen hasten denekoa da.

Airean jotako kolpea edo bolea: Zailagoa denez gero, agian, gutxiago erabiltzen da. Dakartzan abiadura eta altueragatik, eskuari ematen dion kolpea handiagoa da. Erasoa bizkortzeko erabiltzen da, aurkariak indiaka harrapatzea zailtzeko.

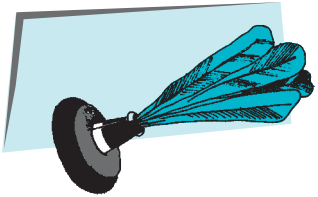


Berandu jotako kolpea: Lurretik oso gertu kolpatu behar da indiaka. Ez da erraza kolpe hau ondo jotzea.

2.2 JOLAS EREMUA

Jokalari kopuruaren arabera neurriz aldakorra izan daitekeen laukizuzena da. Luzeran hamar metrotik hemezortzira eta zabaleran lau metro eta erditik bederatzi metrora izan ditzake. Jolas eremua bitan bereizten duen sarea 1,6m-tik 2,15m-ra jarri behar da.

Badminton-eko jolas eremua ere erabili ohi da sarritan.

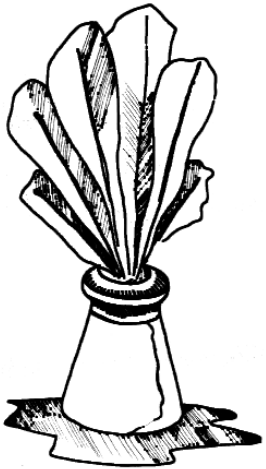


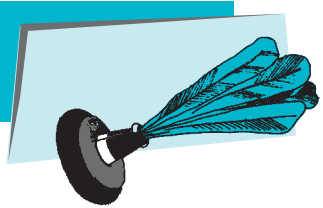
2.3 MATERIALA

Gaur egun, merkatuan dagoen eskaintza zabala den arren, garestiak dira oro har guztiak. Beheko hauek dira merkatuan aurkitu ditzakegun indiakak. Aurrerago, ordea, progresio didaktikoaren barruan jaso ditugu garbi asko indiaka mota ezberdinak egin ahal izateko hainbat prozedura.

Turnier: Zazpi zentimetroko diametroa eta biko lodiera duen diskoa da. Barrenean prentsatutako goma-aparra dauka, guztia, larruz estalia. Goiko partean hogei zentimetro luze diren lau luma ditu. Lumak alda dakizkioke.

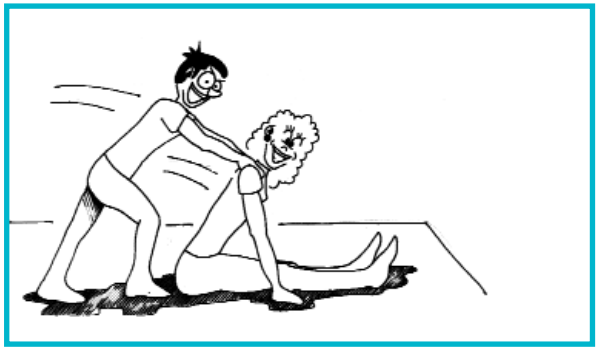
Play: Hamar zentimetroko luzera eta seiko diametroa duen goma-aparrez egindako diabolo baten antzekoa da. Gainerakoa turnier motakoaren antzekoa da. Aurrekoa baino arinagoa

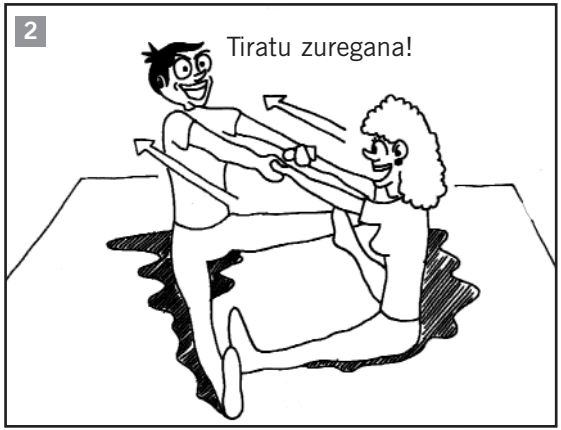


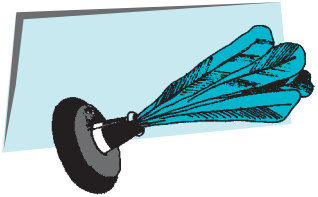


MUGIMENDU ARTIKULARRAK

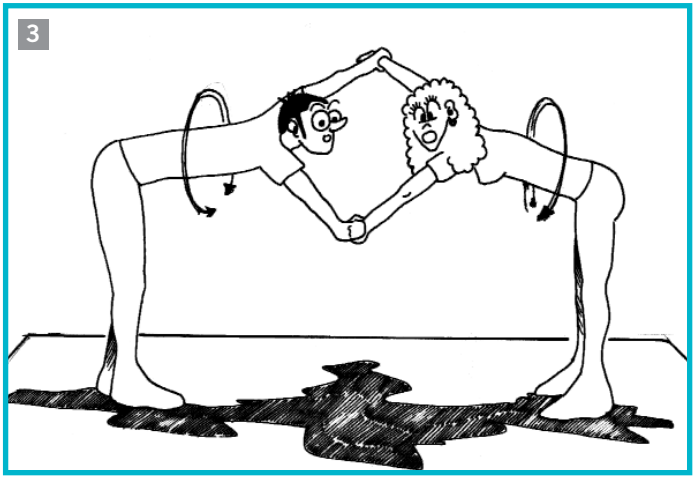
ALDAKAK



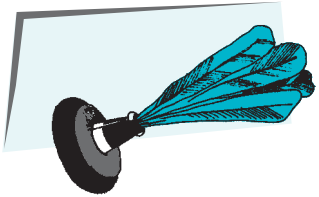


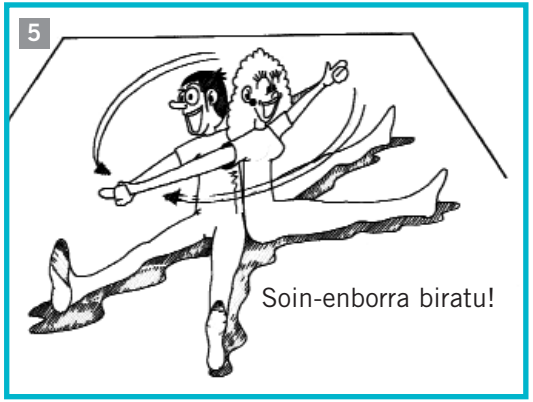


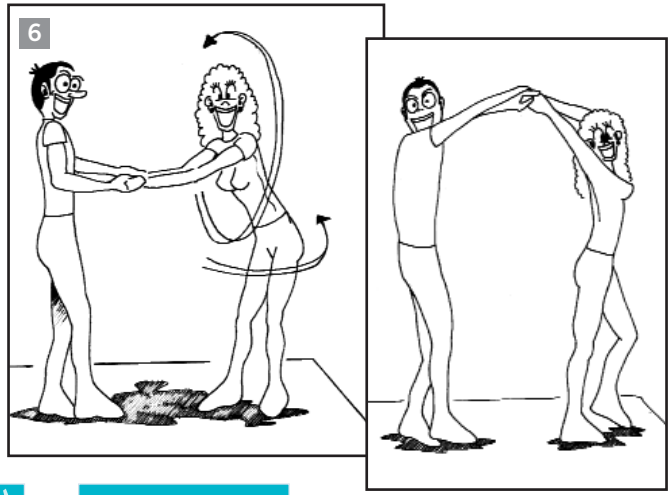
ENBORRA

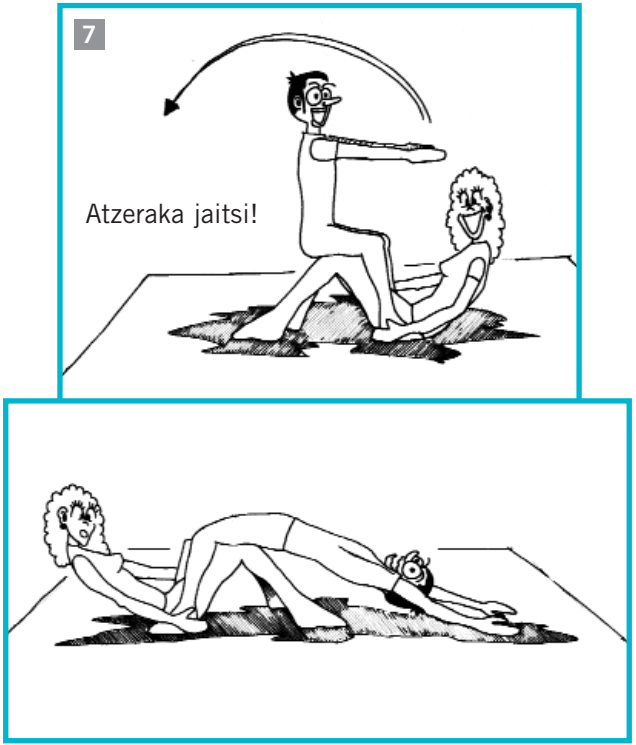


3 Beroketa eredu bat

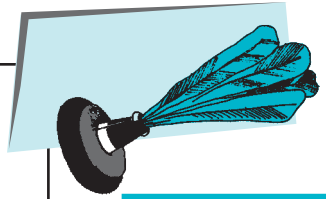


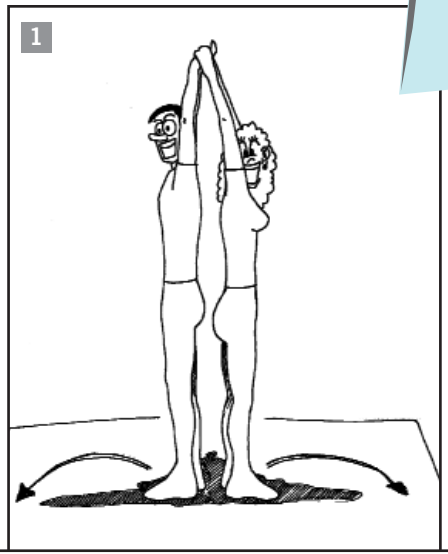


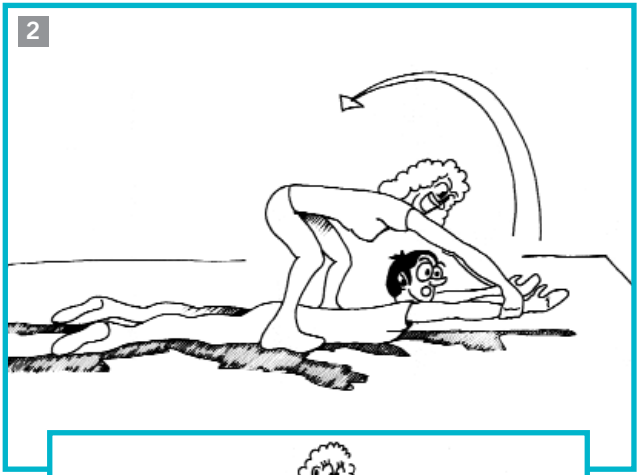


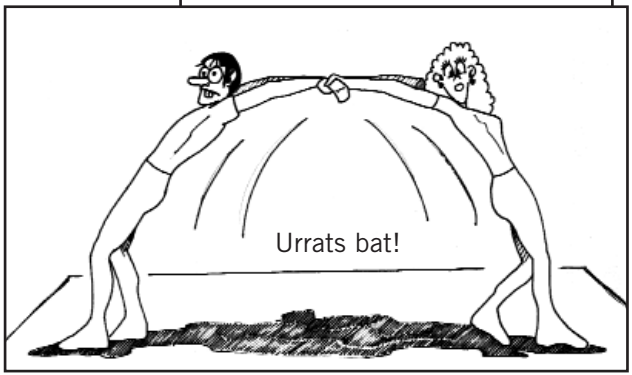


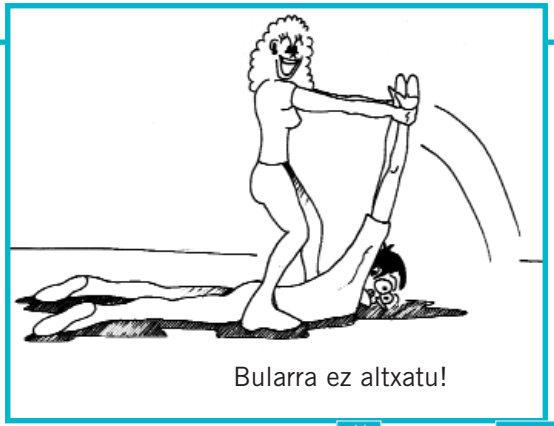
SORBALDAK

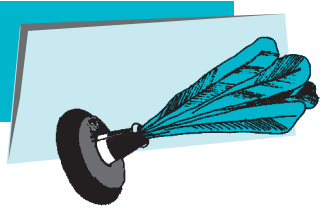












4.1 NOLA EGIN GURE INDIAKAK

4.1.1 ZENBAIT INDIAKA

Indiakak guk geuk egiteko era edo modu ezberdinak aztertzea eta erabilera ezberdinak aurkitzea litzateke helburua. Horretarako, eredu batzuk azaltzen dira ondoren, indiaka konbentzionalen ordez erabili daitezkeenak.

Jo ahal izateko burua gosnatuta daukan hegalari bat besterik ez da indiaka, material bigunez egindakoa; goma, larrua... Beste aldea, buztana izango da. Erresistentzia jartzen dio honek indiakari, burua aurretik joan ahal izatea ahalbideratzen du. Buztana egiteko material anitz, guztiak ere ezberdinak, erabil ditzakegu; puxikak, kartoizko uztai edo lumak, zapiak, paper zatiak,..

Burua buztana baino dentsitate handiagokoa izango da, erresistentziarik jar ez dezan. Indiakak hegaz ondo egiten ez badu, bi izan daitezke arrazoi nagusiak: erresistentzia txikiegia daukan buztana izatea edo erresistentzia handiegia daukan burua izatea. Kasu horietan, pisua jar diezaiokegu buruari edo erresistentzia handiagoa buztanari.

Ondo egindako indiakak, buruz behera behar luke erori; hau da, burua aurretik duela.

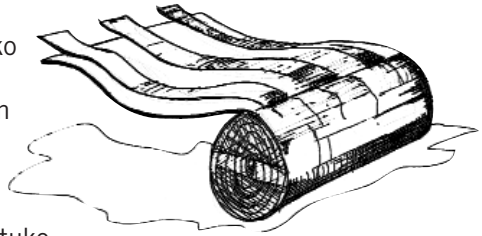
- **Erroiluarekin egindako indiaka:**

Erabiliko dugun materiala:

. Komuneko paper erroilu bat, erdi amaitutakoa.

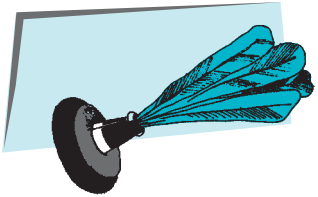
Prozedura:

Paperaren bi buelta aske utziko ditugu buztana egiteko. Erroiluan geratzen den papera zintarekin edo klip batzuekin lotuko dugu.



Oharrak:

Buztan horrek ahalbidetuko du erroilua horizontalean jaustea. Buztanari zinta isolatzaile tira batzuk jar diezazkiokegu gogorragotzeko.



Madariaren antzeko indiaka:

Erabiliko dugun materiala:

. Aiutean erabili ohi diren madari txikiak

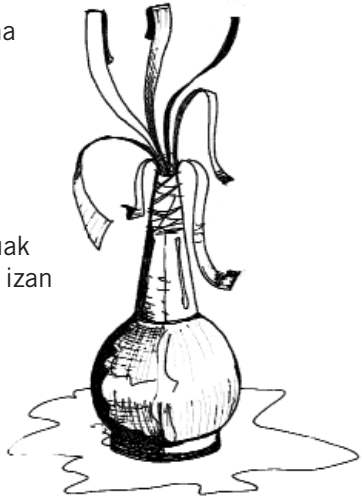
. Koloretako zintak.

Prozedura:

Burua madaria izango da eta horren muturrean lotutako zintek buztana osatuko dute.

Oharrak:

Indiaka jausterakoan modu egokian jo ahal izateko, zintak jarriko zaizkio, harik eta buruak erresistentzia nahikoa izan arte.



Alkatxofa moduko indiaka:

Erabiliko dugun materiala:

. Dutxako alkatxofa bat

. Aparra

. Kortxo bat

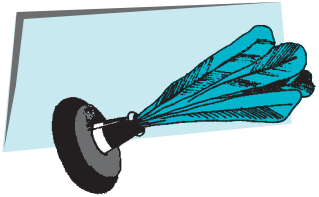
. Lumak

Prozedura:

Erabiliko ez dugun tapa kenduko diogu alkatxofari, aparrez bete eta goiko muturrean kortxoa jarriko diogu, bertan, lumak itsasteko.

Berezitasunak:

Alkatxofaren ertzetatik gainezka egon beharko du aparrak, jotzerako orduan minik har ez dezagun. Lumak handiak izan beharko dira eta enbor sendodunak. Lumak malguegiak badira, kola eman diezaiekegu gogortasuna hartzeko.



Pote baten moduko indiaka:

Erabiliko ditugun materialak eta egiteko jarraituko dugun prozedura alkatxofaren moduko indiakarekin erabilitako bera izango da. Buruaren osagaia baino ez da aldatuko; txanpu-potearen tapa bat edo moztutako pote txiki bat erabiliko dugu kasu honetan.

Oharra:

Burua pisuz eskas badabil, barruan plastilina sar diezaiokegu.

"Hegalaria" I:

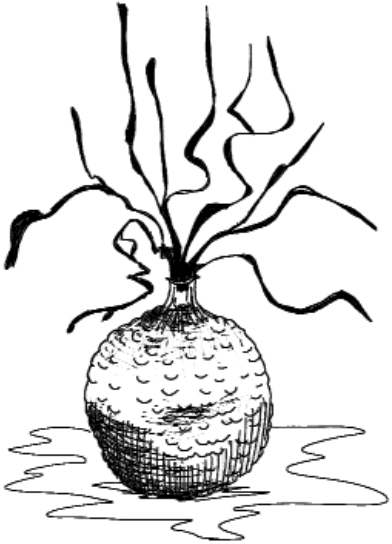
Erabiliko dugun materiala:

. Teniseko pilota bat.

. Zintak edo zapiak.

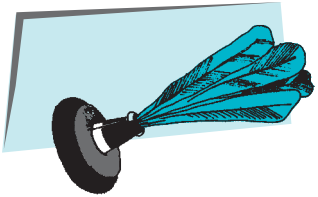
Prozedura:

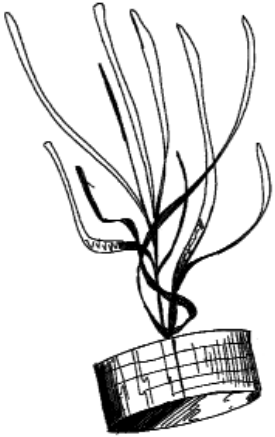
Artaziekin zuloa egin pilotari. Zintari edo zapiei muturretako batean korapiloa egin. Ondoren, artazien laguntzarekin pilotaren barruan sartu egindako korapiloa. Topea egingo du korapiloak eta buztanak alde egin dezan eragotziko.



Oharrak:

Buztantzat jarritako zinta edo zapiak jaurtitzean eta hartzean heltzeko erabil ditzakegu.





"Hegalaria" II:

Erabiliko dugun materiala:

. Lau puxika

. Egunkari orriak edo galtzerdi zahar bat

. Koloreteko poltsak edo oihal zati luzeak

. Zinta isolatzailea

Prozedura:

Lepoaren punta moztuko diegu puxikei. Ondo zapaldutako egunkari orriak edo galtzerdia sartu puxika baten barruan eta eskuekin ondo biribildu. Beste puxika bat jarri pilotari. Poltsekin egindako 3x30cm-ko zintak edo oihal zatiak pilotaren inguruan lotuko ditugu. Geratzen zaizkigun puxiketan sartuko dugu pilota baina zinta zatiak zulotik kanpora aterata. Puxika eta zintak zinta isolatzailez ondo lotu eta zuloa ere estali.

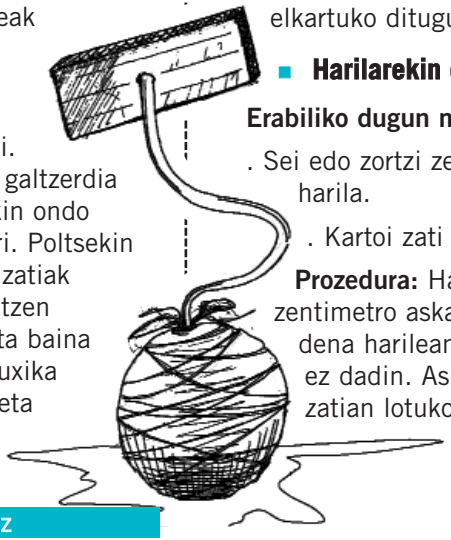
Larruzko uztaiekin egindako indiaka:

Erabiliko dugun materiala:

. Larru zati bat

. Oihalezko zintak

Prozedura: Diametroa 2 edo 3cm-koa duten larruzko uztaiak moztu eta bakoitzaren erdian zulotxo bat egin. Lokarriz elkartuko ditugu guztiak; bai uztaiak bai zintak.



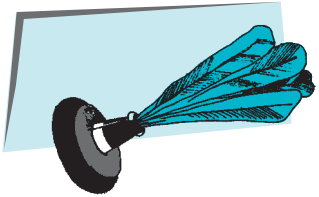
Harilarekin egindako indiaka

Erabiliko dugun materiala:

. Sei edo zortzi zentimetroko diametroa duen harila.

. Kartoi zati bat.

Prozedura: Harilaren hamabost-hogei zentimetro askatu egingo ditugu eta geratzen dena harilean bertan ondo lotuko dugu aska ez dadin. Askatutako hariaren muturra kartoi zatian lotuko dugu, hegazkinaren buztanaren antzera.



4.2 TREBETASUN JOLASAK

4.2.1 OHITZEA

- **Bakarkako aurkikuntza !!**

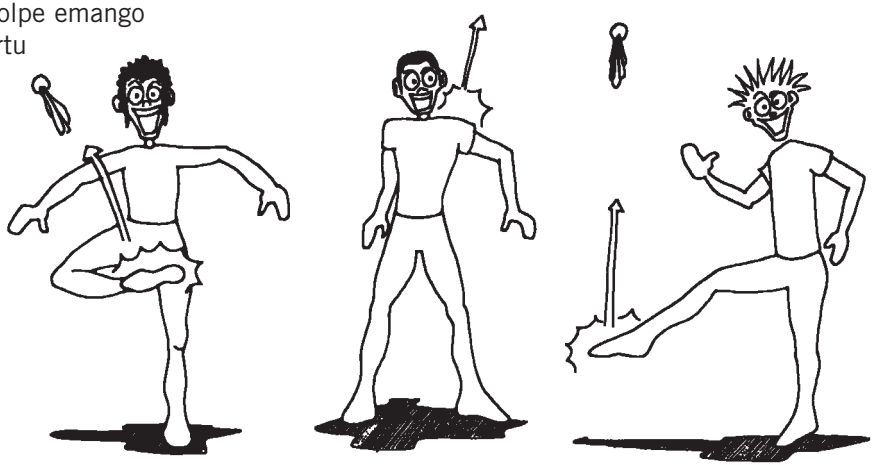
Antolaketa: Pertsona bat.

Materiala: Indiaka bana.

Garapena: Bakoitza bere kasa ibiliko da bere indiaka gora jaurtitzen. Horrela dabilen bitartean indiaka kontrolatu eta zenbait kolpe emango dizkiogu, indiaka eskuarekin hartu gabe ahalik eta denbora gehien irauteko.

Esku batekin edo bestearekin jo, kolpe azkarrak eta ez oso altuak, kolpe altuak, lurretik ahalik eta gertuen jaso, gorputzaren atal ezberdinekin kolpatu, kontrola galdu gabe lurrean eseri, hankarekin kontrolatu,... eta beste asko egin ditzakegu indiakarekin jolasean.

Aldaera: bikoteka, hirukoteka..., distantziak handituz...

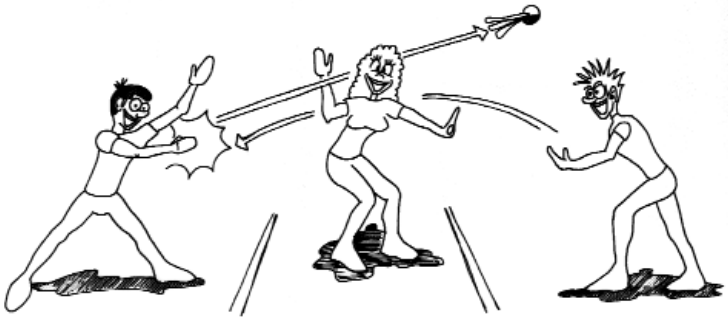


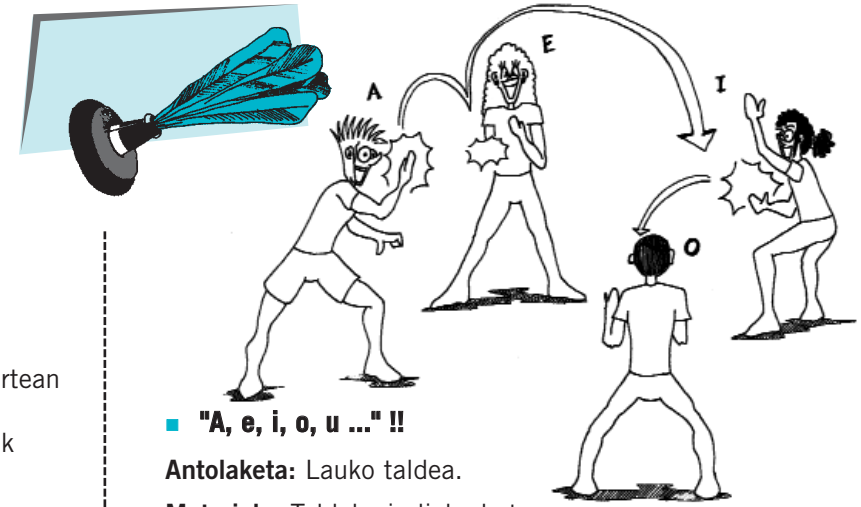
Eman, eman gogor !!

Antolaketa: Hiruko taldea.

Materiala: Indiaka bat.

Garapena: Eremu txiki eta mugatuan, biren artean indiaka pasatuz hirugarren laguna jotzen ahalegindu. Hainbat aldiz jo eta gero, paperak aldatu.



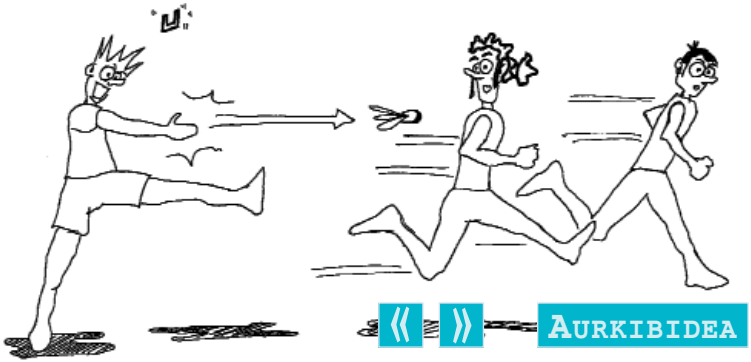


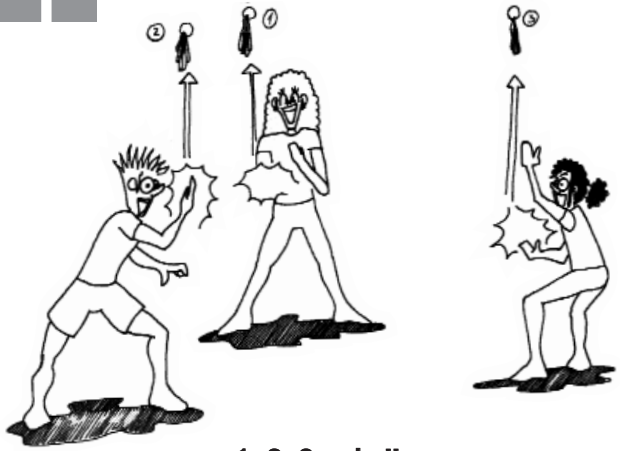
"A, e, i, o, u ..." !!

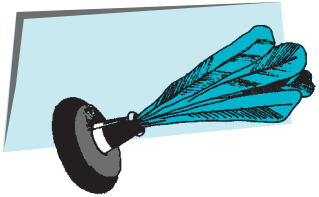
Antolaketa: Lauko taldea.

Materiala: Taldeka indiaka bat.

Garapena: Era librean batak besteari pasatuko dio indiaka, baina kolpe bakoitzean tokatzen zaion bokala oihukatuko du. "u" -ra iritsitakoan, indarrez jo beharko da indiaka taldeko norbait despistatuta harrapatzeko ahaleginean. Indiakak ez du hurrenkera zehatzik jarraitu beharrik.







1, 2 ,3 ... ia !!

Biribilean jarrita daudela, abisua entzutean, aurrez esandako norabidean mugituko dira partaideak. Indiakak lurrera ez erortzea da helburua.

Antolaketa: Seiko taldea.

Materiala: Indiaka bana.

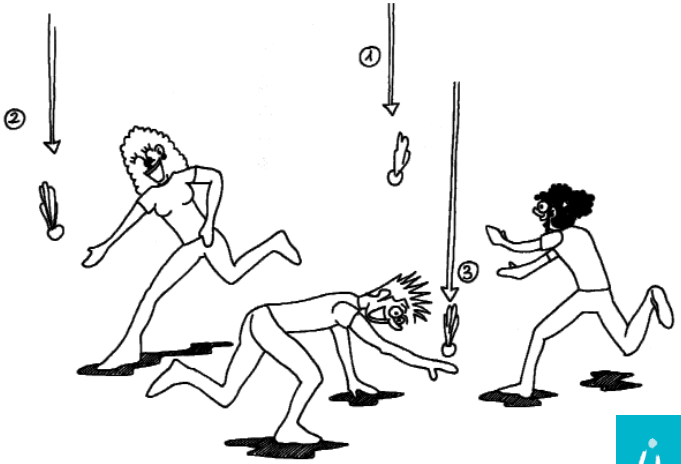
Garapena: Jokalariak bere indiaka eskuan dutela, biribilean eta zutik jarriko dira. Abisua ematean gorantz eta zuzen jaurtiko dituzte indiakak eta eskuinean daukaten lagunarena harrapatzen ahaleginduko dira, eskuinetara urrats bat emanda..

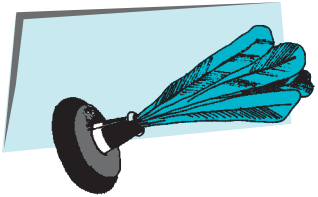
Aldaerak:

a) Altuera ezberdinetara jaurti indiakak.

b) Albokoarena harrapatu ordez, honen ostekoarena harrapatu...

c) Erritmo jarraia lortzen ahalegindu.





Indiaka guztiekin ere gai gara !!

Norberari zuzendutako indiaka beste norbaiti pasatu. Zaildu egingo da jolasa kolpe kopurua gutxitu edo indiaka kopurua gehitzen denean.

Antolaketa: Seiko taldea.

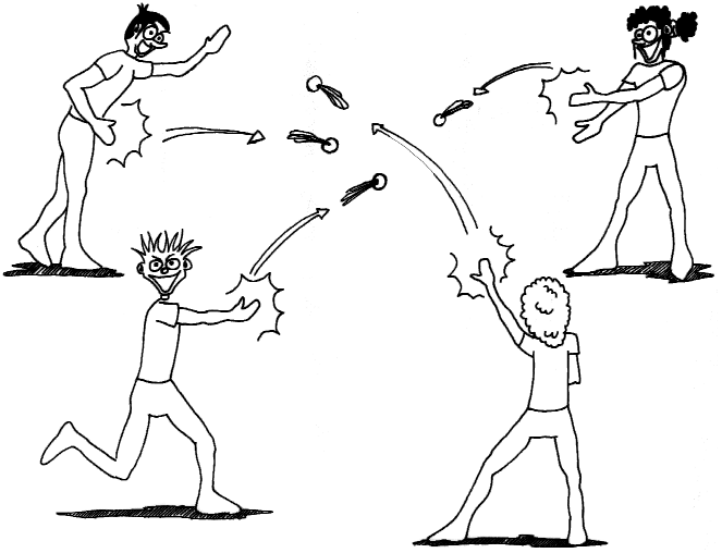
Materiala: Hiru-lau indiaka

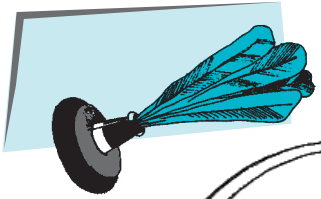
Garapena: Biribilean kokatuta, elkarri indiaka pasatuko diote. Sakean beharrezkoa izango da hiru aldiz behintzat indiaka ukitzea; ezin da zuzenean jaurti. Nori doakion ere esan beharko da. Eman beharreko kolpe kopurua mugatu.

Aldaera:

a) Indiaken kopurua gehitu edo kolpe kopurua gutxitu.

b) Rondo, erdian jokalari bat dagoela. Erdikoak indiaka bereganatzea izango du helburu.





4.2.2 TREBETASUN JOLASAK

Harrapaketan !!

Hasieran bi izango dira harrapatzaileak; poliki-poliki, guztiak harrapatzaile izan arte.

Antolaketa: Talde osoa.

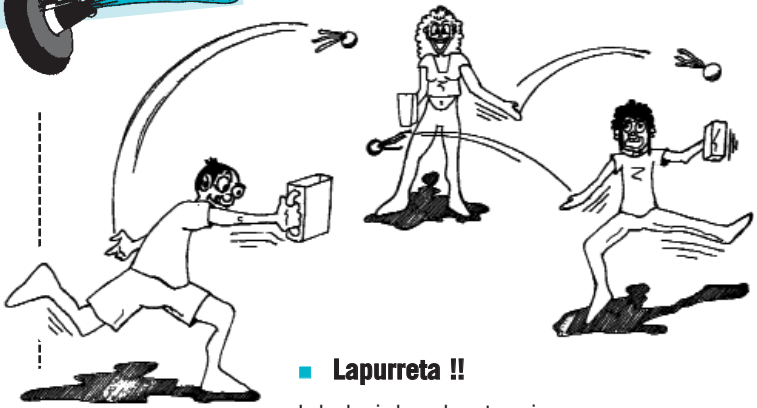
Materiala: Zenbait indiaka.

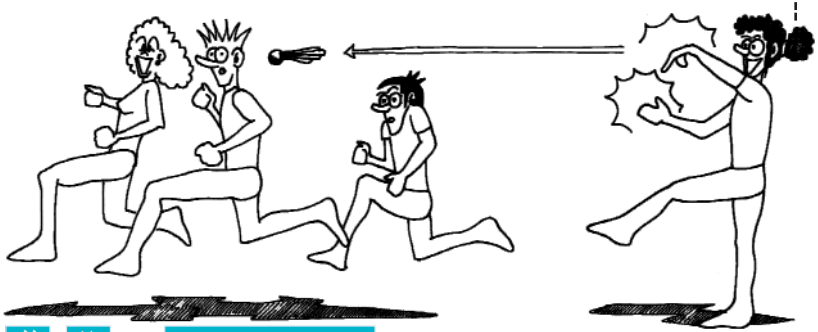
Garapena: Harrapatzaileak indiakarekin ukitu, harrapatu, beharko ditu besteak. Indiaka daukanak ezin du korrika egin.

Aldaerak:

a) Eremua txikitu.

b) Indiaka kopurua gehitu.





Lapurreta !!

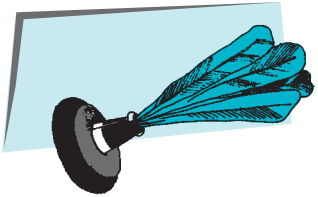
Jokalariek eskuetan izango dituzten poltsekin edo poteekin ahalik eta indiaka gehien lortzen ahalegindu.

Antolaketa: Talde osoa.

Materiala: Indiaka eta poltsa bana.

Garapena: Eremuan zehar sakabanatuko dira partaideak, indiaka eta poltsa bana eskuetan hartuta. Abisua entzutean, ahalik eta altuen jaurtiko dituzte indiakak. Jaistean, gurea ez den beste indiaka bat harrapatzen saiatuko gara.

Harrapatu ez diren indiakak jolasetik kanpo geratuko dira. Harrapatzeko indiakarik geratzen ez denean amaituko da jolasa.

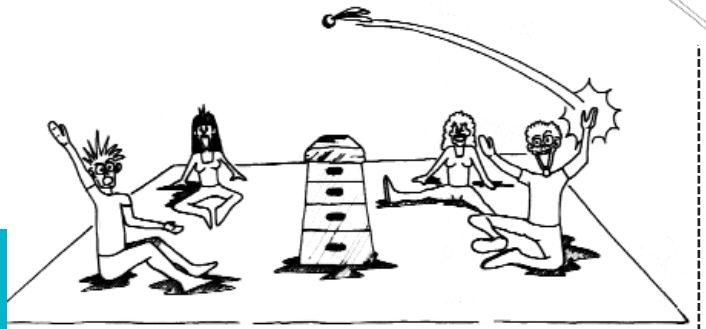


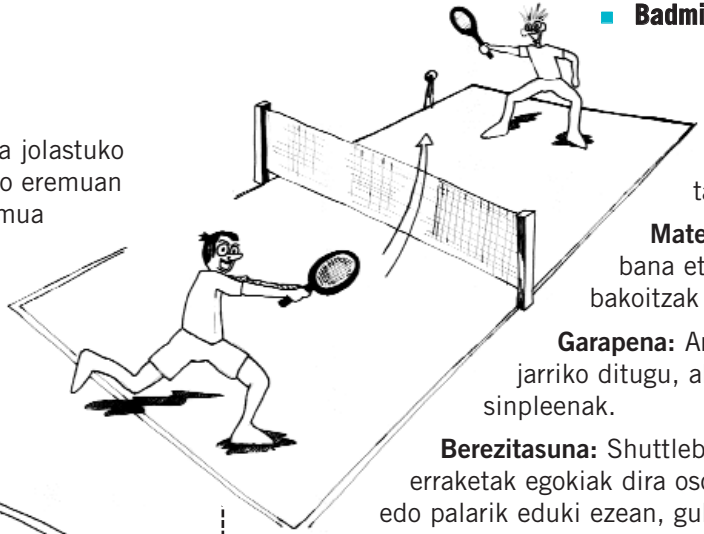
Ez altxatu ipurdirik !!

Antolaketa: Lauko taldea.

Materiala: Indiaka bat.

Garapena: Bi bikotek elkarren aurka jolastuko dute. Lurrean eserita, ± 2,5x5 m-ko eremuan jolastuko da; talde bakoitzaren eremua plinton batez bereiztuta. Talde bakoitzak hiru kolpe eman ahal izango ditu baina ez pertsona berak bi aldiz jarraian. Ezingo da belauniko edo zutik jarri. Indiaka lurrera erortzen den bakoitzean puntuak emango dira.





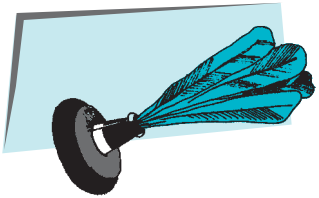
Badminton-indiaka !!

Antolaketa: Bi pertsona edo biko bi talde.

Materiala: Erraketa bana eta talde bakoitzak indiaka bat.

Garapena: Arauak geuk jarriko ditugu, ahalik eta sinpleenak.

Berezitasuna: Shuttleball-eko erraketak egokiak dira oso. Erraketa edo palarik eduki ezean, guk geuk sor ditzakegu erabilgarri suerta dakizkigukeenak. Nola? Kartoi gogorra eta goma elastikoa erabiliz: (Bi edo hiru kartoi zati moztu. Biribilak edo karratuak izan daitezke, baina gure eskuaren tamainakoak baino handiagoak. Bi kartoi zati, bata bestearekin kolaz itsatsiko ditugu. Kartoi horietan bi zulo txiki egin, goma pasatzeko modukoak, eta hirugarren kartoi zati bat itsatsi gainean.)

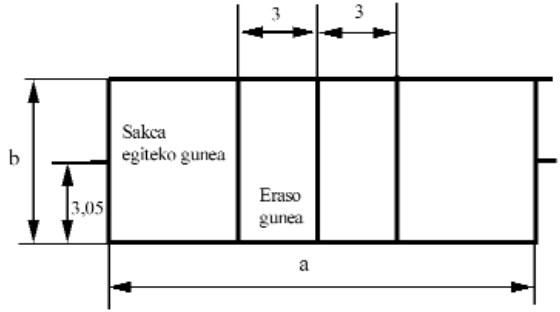


4.3 TALDE JOKOAK

4.3.1 PETAKA

Jolaskideen helburua indiaka aurkarien eremura jaurtitzea litzateke, ez harrapatzeko moduan. Puntua lortuko da aurkarien eremuan indiakak lurra jotzen badu edo aurkariek kale egiten badute.

Joko eremua: Eremuaren neurriak eta makila nahiz sarearen altuera aldakorrak izan daitezke jokalari kopuruaren arabera.

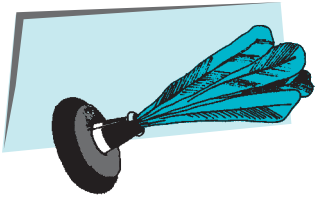


Sakea egiteko gunea atzeko marratik atzera geratuko da. Eskuinetatik hasi eta 3,05m-ko tartea hartuko du.

Eraso gunea erdiko marratik eraso marraraino dagoen 3m-ko tartea izango da.

Partaideak: Bat, bi, bost edo sei laguneko taldeak izan daitezke.

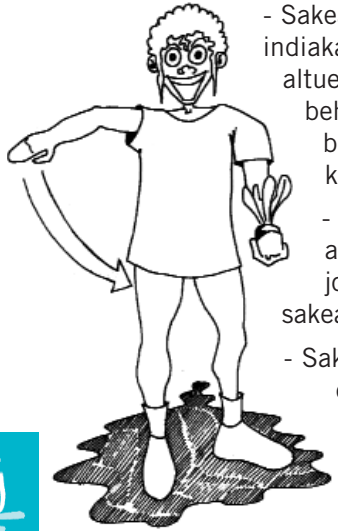
JOLAS	EREMUAREN NEURRIAK			
	Luzera (a)	Zabalera (b)	Sarea	Makilak
Bakarkako jolasean	10,00 m	4,50 m	1,83 m	1,85 m
Bikoteka	13,40 m	6,00 m	2,00 m	2,00 m
5 jokalariko taldeak	16,00 m	6,10 m	2,15-2,20 m	2,35 m
6 jokalariko taldeak	18,00 m	9,00 m	2,15-2,20 m	2,35 m



Hasierako egoera:

. Taldeka jolasten denean, talde bakoitzeko jokalariek lerro bi osatu beharko dituzte beraien eremuetan. Lerro bat sarearen aurreko aldean kokatuko da eta bestea aurrekoaren atzean, baina atzeko lerrotik gertu.

. Sakea:



- Sakea egiteko gunean jarriko da indiaka jokoan. Jokalariak aldaken altuera baino beheragotik egin beharko du sakea, indiaka behetik gorako norabidean kolpatuz.
- Set bakoitzaren hasieran aurreko setean atera ez duen jokalari edo taldeak egingo du sakea.
- Sakea egitean indiakak sarea jo edo eremutik kanpo irtenez gero, galdu egiten da sakea.

Arauak:

. Talde bakoitzeko ordezkari bat aukeratuko da, beste taldeko ordezkariarekin batera, sakea egin edo zelaia aukeratzeko.

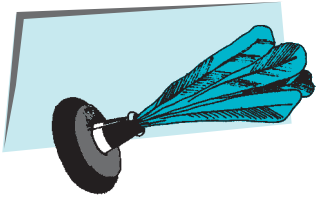
. Puntu edo set bakoitzaren hasieran, boleibolean egiten den antzera, errotazio mugimenduaren hasieran zuten posizio berean egon beharko dute jokalariek.

. Jokalari batek ezingo du indiaka bi aldiz jarraian jo.

. Jokalariek ezingo dute sarea ukitu ez eta erdiko lerroa zeharkatu.

. Ezingo da indiaka aurkarien eremuan jo.

. Onartuta dago sarea jo eta aurkarien eremura pasatzea indiaka.



Iraupena: Partidaren iraupena jolasten hasi baino lehen erabaki beharko dute parte hartzaileek; bi aukera daude:

. Hamabost puntuko hiru set irabazi arte. Hamalauna berdinduz gero, bi taldeetako batek edo jokalarietako batek bi puntuko aldea lortu arte.

. Hamar minutuko bi tarte. Erdian, bost minutuko atsedenaldia. Denbora horretan puntu gehien lortu duen jokalaria edo taldea izango da irabazlea.

Bete beharrekoak:

. Indiaka nola jo:

Eskuz bakarrik jo daiteke.

. Pase kopurua:

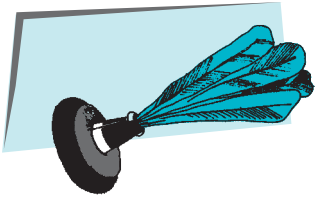
a) Bakarkako edo binakako jokoetan kolpe bakarra onartuko da.

b) Taldeka jokatzen denean, jokalari kopuruaren arabera arautu dezakegu kolpe kopurua: bi kolpe lau edo bost jokalari direnean eta hiru kolpe sei jokalari aritzen direnean.

. Puntua lortuko da:

Sakearen jabe izanik, jokalari batek indiaka jo eta aurkarien eremuaren barruan lurrera erortzen bada.

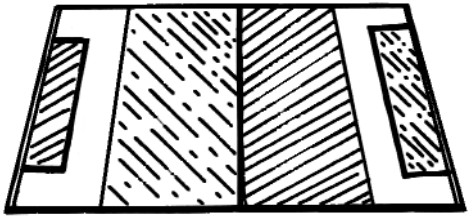
Sakearen jabe izanik, aurkariari indiaka jaurti eta gero, aurkariak kolpea huts egin eta indiakak sarea zeharkatzen ez badu, edo eremutik kanpo jausten bada.



4.3.2 INDI-SHOCK

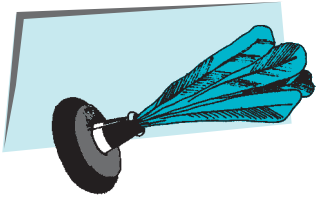
Inbasiozko talde jolasa da Indi-shock izenaz ezagutzen dena. Eremu mugatuan jolasten da, talde bat beste talde baten aurka. Jolaskideen helburua da indiaka taldekideen artean pasatuz, beren atezainari pasatu ahal izatea. Aurkarien jolas eremuan kokatuta dagoen atezainak indiaka harrapatzea lortzen badu, puntua lortuko du bere taldearentzat. Puntu gehien lortzen duen taldea izango da irabazlea.

Jolas eremua: Beste kirol batzuetan (sakibaloia, eskubaloia,..) erabiltzen ditugun jolas eremuak izan daitezke jolas honetarako egokiak. Atezainen eremuak markatu beharko dira egokitutako zelaien alboko lerroetan.



Atezainaren eremu bakoitzaren aurreko aldean, lerro bat markatuko da metro bateko distantziara. Lerro honek eremu neutroa markatzen du; erasoan edo defentsan dabiltzan jolaskideak sartu ezin daitezkeen eremua, alegia. Partida bi lerro horien artean jokatuko da. Taldearen eremua zelai erdiak markatuko du.

Materiala: Indiaka bat eta, atezain bakoitzak, sokarik gabeko erraketa bat. Erraketa, tximeletak harrapatzeko tramankuluaren itxurakoa izango da.



Partaideak: Bi taldek jokatuko dute. Talde bakoitzean egon daitekeen partaide kopurua aldakorra izan daiteke jolas eremuaren arabera. Hala ere, saskibaloiko (Indi-shock eremu bi egongo lirateke hemen) edo boleiboleko eremuan jokatuz gero, atezaina eta lau jokalari egotea litzateke kopuru egokia.

Hasierako egoera:

. Talde bakoitzeko atezaina aurkako taldearen zelaian egongo da, atezainarentzat propio egokitutako eremuan.

. Sakea:

Partidaren hasieran: sakea egin beharreko jokalariak bere zelaian kokatutako taldekide bati zelai erditik eman beharko dio pasea.

Puntua lortu eta gero: gola jaso duen taldeak bere zelaiaren edozein puntutatik jarriko du indiaka jolasean.

Ezingo zaio sakea egiten duenari inolako eragozpenik jarri.

Arauak:

. Talde bakoitzeko ordezkari bat aukeratuko da, sakea egin edo zelaia aukeratzeko.

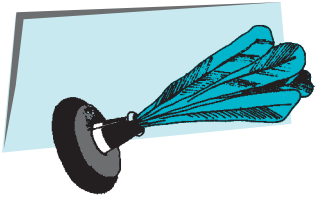
. Epailearen presentzia ez da beharrezkoa. Jokalariek izango dute arauak zaintzeko eta jarrera egokiari eusteko ardura.

. Atezainaren papera edozein jokalarik bete dezakeen arren, jolasa etenda dagoenean soilik egin daiteke aldaketa.

. Beharrezkoa izango da zutik edo beste edozein posiziotan dagoen atezainak, indiaka buruaren altueraz goitik harrapatzea.

. Atezaina ezingo da bere jolas eremutik irten. Era berean, ezingo da jokalaririk sartu eremu horretan. Bi kasuetako bat gertatzen denean, jokaldia eten eta aurkako taldea pasako da indiakaren jabe izatera.

. Ezingo da jokalaririk sartu eremu neutroan. Hori gertatzen bada, jokaldia eten eta aurkako taldeak jasoko du indiaka.



Iraupena:

. Hasi baino lehen erabaki beharko dute partaideek partidak zenbat iraungo duen.; denboraren araberakoa edo lortutako puntuen araberakoa izango da. Halaber, atsedenaldiak eta horiek izango duten iraupena ere orduantxe erabakiko da.

Bete beharrekoak:

. Indiaka nola jo:

Eskuaren ahurrarekin jo daiteke. Esku bien ahurrekin batera ere kolpatu daiteke. Ukondoarekin, belaunekin, oinbizkarrarekin, orkatilaren barne zein kanpo aldeekin eta buruarekin ere eman dakioke indiakari.

Ezingo zaio indiakari ostikorik eman.

. Jaurtiketa kopurua:

- Atezainari indiaka jaurti baino lehen beharrezkoa da taldekideen artean gutxienez hiru jaurtiketa egitea. Tartean aurkariren batek indiaka jasotzen badu, berriz ere hutsetik hasiko da kontatzen.

. Zer egin puntua lortzeko:

Taldekide batek jaurtitako indiaka era egokian harrapatu beharko du atezainak

- Atezainari egindako jaurtiketak jokalarien goitik (± 2 metro) egindakoa izan beharko du.
- Atezainak bere buruaz goitik hartu beharko du indiaka.
- Atezainari jaurtitzean “shock” oihukatu beharko dute jokalariek.

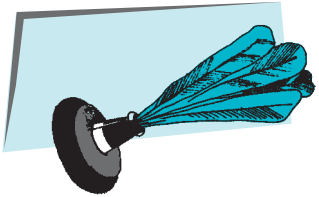
. Ez da punturik lortuko:

Atezainak indiaka harrapatu arren, jokalariak oihurik egin ez badu.

Jokalariak oihu egin eta egoki jaurti arren, atezainak indiaka harrapatzea lortzen ez badu.

Atezainak bere buruaz behetik harrapatzen baldin badu indiaka.

Indiaka harrapatzeko ahaleginean, atezaina bere eremutik kanpo irteten bada.



. Indiaka jolas eremutik kanpo irteten bada, berau ukitu duen azken jokalariari egotziko zaio falta. Aurkako taldeko jokalarietako batek irten den toki beretik jarriko du indiaka jokoan.

. Indiaka lurrera erortzen bada, berau ukitu duen azken jokalariari egotziko zaio falta. Aurkako taldeko jokalari batek, irten den toki beretik jarriko du indiaka jokoan.

. Bi jokalariren arteko lehia:

Indiaka lurrera erori baino lehen azkenekoz nork ukitu duen zalantzarik izanez gero, bien arteko jaurtiketa bat eginda konponduko da auzia:

- Bi jokalariak zelaiaren erdiko lerroaren alde bakoitzean kokatuko dira, indiaka jaurtiko duen beste jokalariari begira.
- Jaurtiketa egingo duen jokalaria eremutik kanpo kokatuko da eta zuzen-zuzenean jaurtiko du beste biak dauden lekura.

Defentsa jarduerak:

. Onartuta dago:

Jaurtiketa bat hartzeko prest dagoen jokalariaren aurreko aldetik defendatzea; baina, aurkaria ukitu gabe. Pasea mozten duen jokalariak, indiakari kolpea emanez moztu beharko du.

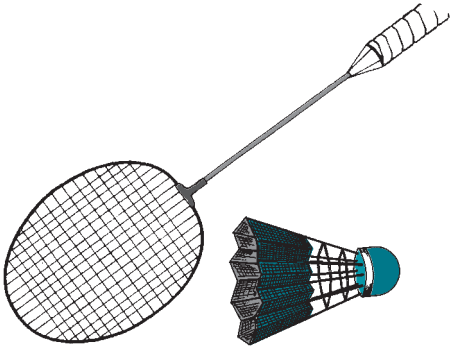
. Ez da onartuko:

Hartu behar duen jokalariaren atzeko aldetik defendatzea. Aurkariak baino lehen indiaka jo nahi eta aurkaria ukitzea.

Aurkariarengandik lar hurbil defendatzen ari garela, aurkariak egoki jaurti dezan eragoztea.

Erasotzen ari den jokalari batek "shock" oihukatu eta gero, atezainari bidalitako jaurtiketa etetea. Kasu horretan, zuzenean jasoko du puntua aurkako taldeak.

BADMINTON-A



1. HISTORIA LABURRA

2. ARLO TEKNIKOA

3. ELEMENTU TEKNIKOAK

3.1 NOLA HELDU ERRAKETARI

3.2 NOLA BIRATU ESKUMUTURRA

3.3 OINARRIZKO JARRERA

3.4 KOKAPENA

3.5 LEKUALDATZEAK

3.6 NOLA JARRI SAKEARI ERANTZUTEKO

3.7 NOLA JARRI ERREMATATZEKO

3.8 SAKEA

3.9 OINARRIZKO KOLPEAK

4. BEROKETA EREDU BAT

5. PROGRESIO DIDAKTIKOA

5.1 TREBETASUN JOLASAK

5.1.1 Ohitzea

5.1.2 Trebetasun jolasak I

5.1.3 Trebetasun jolasak II

5.2 JOKOA BERA: Badminton-a

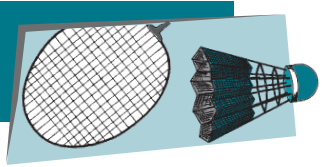
Bakarkako jokoa

Binakako jokoa

AURKIBIDEA

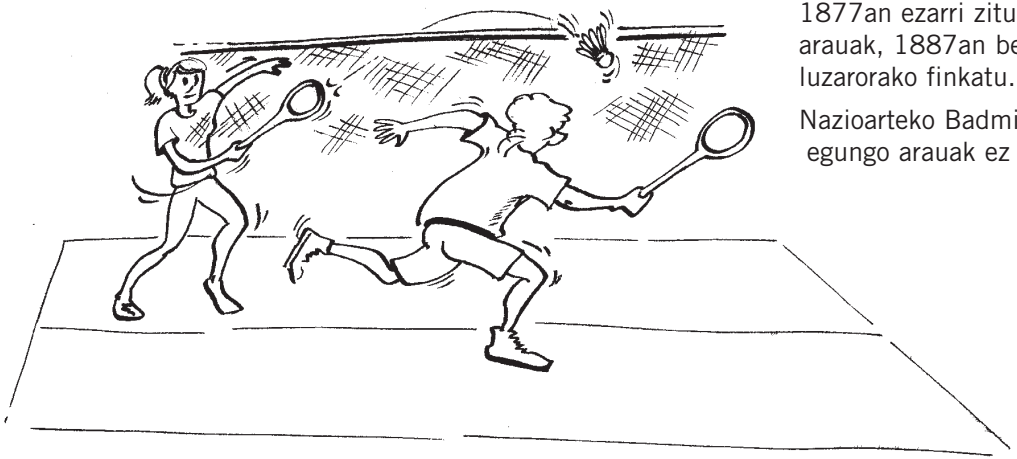
KIROLA EUSKARAZ

1 Historia laburra



Ez da erraza Badminton izenez ezagutzen dugun jokoa praktikatzen non eta noiz hasi ziren zehaztea.

Iritzirik sustraituena, ordea, XVII. mendetik aurrera Europan praktikatzen zen jolas batean dago oinarritua. Ingalaterran, hain zuzen, non ejertzito britainiarreko ofizialek ondo pasatzeko jolasten zuten. Jokoa Indian jolasten zen POONA deiturikoaren oso antzekoa zen.



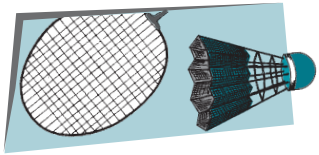
Hau, ingelesek kolonizazio garaian ikasi eta gero inportatu egin zuten.

Zenbaitzuen ustetan gainera, Badminton modernoaren aurretiko zuzena izan daiteke.

Ingeles ofizialen bilera batean, 1873an, teniseko erraketak eta txanpain kortxoak hartu eta ekin omen zioten jolasari. Beaufort konderriko Badminton-House jauregian izan zen batzarra eta hortik dator, hain zuzen, izen berarekin ezagutzen den jokoa: BADMINTON.

1877an ezarri zituzten jokoaren lehenengo arauak, 1887an berrikusi eta 1890ean jada luzarorako finkatu.

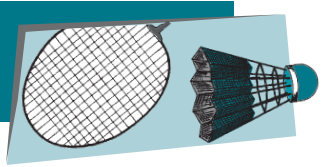
Nazioarteko Badminton Federazioaren gaur egungo arauak ez dira geroztik gehiegi aldatu.



1893an eratu zen Badminton Association of England, kirol honetan izan den lehenengo elkartea eta 1897an, jadanik, Ingalaterrako lehenengo txapelketak antolatu zituzten.

1934tik aurrera, nazioarteko federazioak torneo eta txapelketak antolatu zituen eta Badminton-a mundu osoan hedatu zuen.

Erraketa erabiltzeko erraztasunak, plastizitateak, dotoreziak eta elegantziak izan dute eragina kirol hau praktikatzen diharduen kirolari kopuruak egunez egun gora egiteko. Ondo pasatu eta jolas egiteko soilik izatetik, kartel olinpikoan (Bartzelona 92) sartzerainoko gorakada izan du.



2.1 JOLASA BERA

Ondo pasatzeko eta jolas egiteko pertsona ororentzat egokia da. Kirol konpetitiboa ere izan daiteke, praktikatzeko orduan jarritako erritmoaren gogortasunaren eta exijentziaren arabera.

Sasoi onean egoteko jolas edo jarduera gisa ere erabil daiteke eta eskola alorrean kirol alternatibo bezala ere bai. Heziketa fisikoan hezibide gisa baliogarri izan daiteke, curriculumean maiz agertzen ez diren trebetasunak -erraketa beharreko dutenak- sartzeko aukera ematen baitu.

Erraketa eta hegalariarekin edo lumarekin jolasten den kirola da. Erraketarekin hegalaria jo eta sarearen gainetik aurkakoaren zelaira bota behar dugu; beti ere aurkariaren jolas eremuaren barrura eta aurkariari, hegalaria bueltatzeko ahaleginean, kale eginarazi behar diogu.

2.2 JOLAS EREMUA

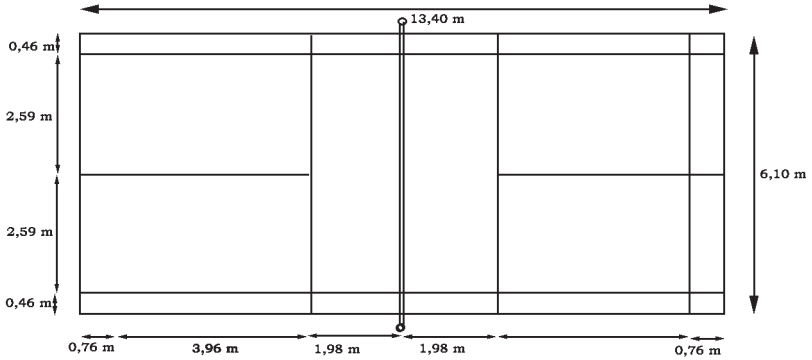
JOLAS EREMUA

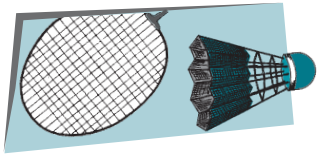
Badminton-ean jolas egiteko zelai laukizuzenak dimentsio hauek ditu:

Binakako jokoan: 13,40 m X 6,10 m

Banakako jokoan: 13,40 m X 5,18 m

Zelaia markatzen duten lerroek 4 cm-ko zabalera izan behar dute eta txuriak edo kolore argikoak izango dira. Zorua, leuna, horizontala eta uniformea izango da.

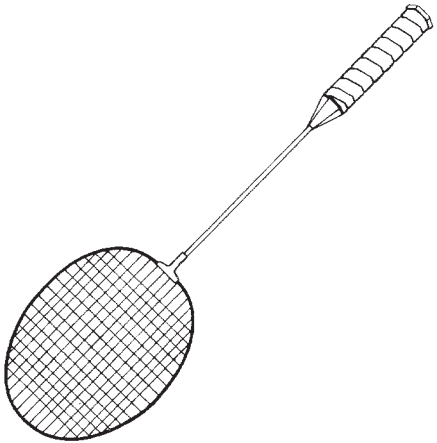


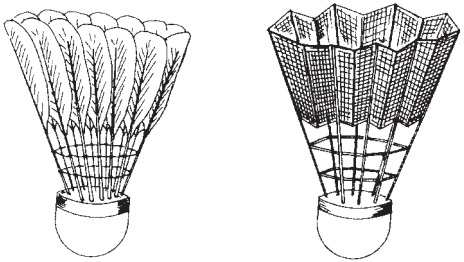


2.3 MATERIALA

ERRAKETA

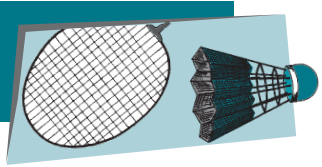
Pisua, materiala, pisuaren banaketa eta heldulekuaren lodiera kontuan hartzeko elementuak dira erraketa bat edo beste aukeratzeko orduan. Egiten dituzten erraketak metalez edo egurrez egindakoak izan ohi dira.





HEGALARIA EDO LUMA

Kortxozko 2,5cm-tik 2,8cm-ra bitarteko diametrodun oinarri batean (burua) 6,4 eta 7cm bitarteko hamasei luma ditu itsatsita. Lumazkoak eta nylon edo plastikoz egindakoak aurki ditzakegu merkatuan. Nylonezkoak dira gogorrenak, gehien irauten dutenak. Lumazkoak, maila handiko txapelketetan erabili ohi dira. 4,75gr-tik 5,5 gr-ra pisa dezake hegalari batek.



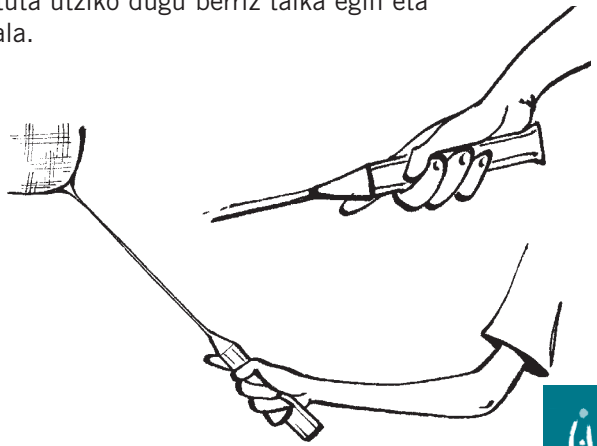
3.1 NOLA HELDU ERRAKETARI

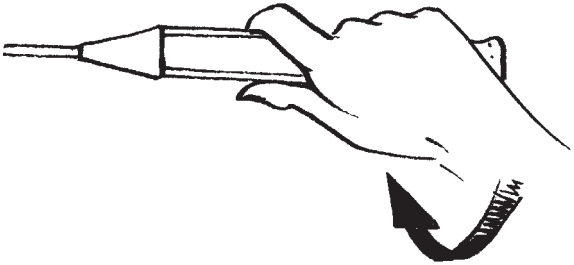
3.1.1 NOLA HELDU

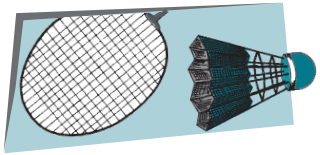
Sokateria lurrarekiko elkarzut dugula kokatuko dugu heldulekua. Egoera horretan heltzen zaio erraketari; atzamarrak itxi eta erpurua, hatz erakuslearen eta beste hatzen artean kokatuko dugu.

Erraketari heltzeko oinarrizko era da hau eta ugariak dira honekin jo ditzakegun kolpeak: goitik jotako kolpeak -sakonean jotako kolpe luzeak eta altuak, dejadak eta erremateak-, beheko kolpeak -sakea, sakonera jotako kolpe luzeak eta altuak, dejadak eta erremateen erantzunak-, eta albotik jotako kolpeak -kolpe luzeak-.

Hegalariarekin talka egin baino unetxo bat lehenago arte tentsioan izango dugu erraketa, gogor eutsiko diogu kolpea jotzeko momentuan eta erlaxatuta utziko dugu berriz talka egin eta berehala.

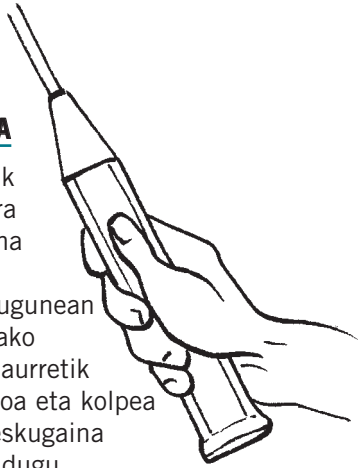






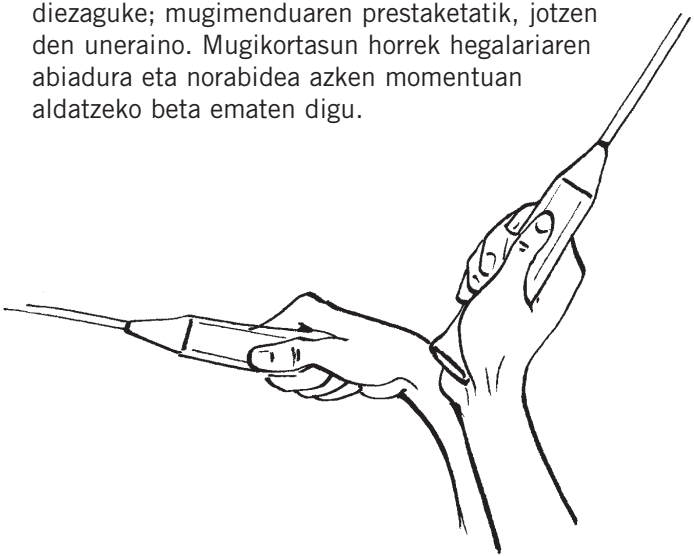
3.1.2 ZEHARKAKO ERA

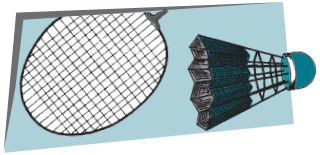
Hegalaria ezkerraldetik etorri eta erraketari era arruntean helduta luma kolpatzearren lekuz aldatzeko astirik ez dugunean erabiltzen da. Zeharkako kolpean, aurpegiaren aurretik gurutzatuko dugu besoa eta kolpea jotzen dugun unean eskugaina aurrera begira izango dugu.



3.2 NOLA BIRATU ESKUMUTURRA

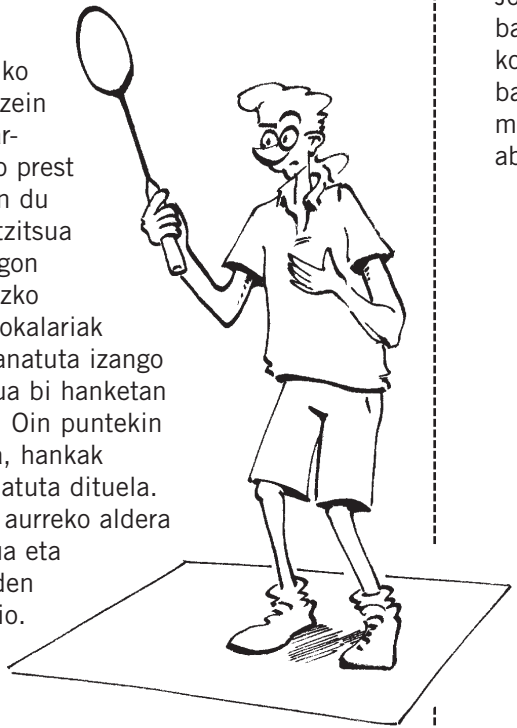
Luma jotzeko inpultsoa eskumuturraren kolpe zakar batez egiten da; besoaren mugimendu motz eta azkarrek lagunduta. Eskumuturra indartsua eta malgua izan beharko da. Eskumuturraren malgutasun onak 180º-ko mugikortasuna eman diezaguke; mugimenduaren prestaketatik, jotzen den uneraino. Mugikortasun horrek hegalariaren abiadura eta norabidea azken momentuan aldatzeko beta ematen digu.





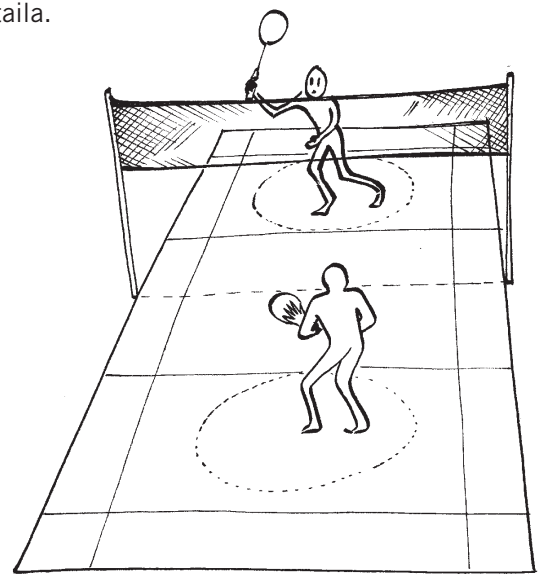
3.3 OINARRIZKO JARRERA

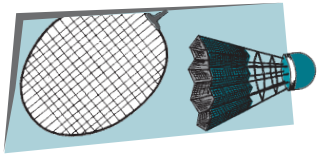
Badminton-a azkartasun handiko jokoa denez, edozein norabidetan azkar-azkar erantzuteko prest egotera behartzen du jokalaria. Garrantzitsua da, beraz, zain egon beharreko oinarrizko jarrera hartzea. Jokalariak parez pare eta banatuta izango ditu hankak, pisua bi hanketan banatuta dituela. Oin puntekin gordeko du oreka, hankak zertxobait flexionatuta dituela. Soin-enborra ere aurreko aldera egongo da okertua eta erraketari sorbalden parean eutsiko dio.



3.4 KOKAPENA

Jokoan ari den bitartean, jokaldi bakoitzean eta baita amaieran ere, jolas eremuaren erdiko aldean kokatzen ahalegindu beharko du jokalariak; bakarkako jokoetan joko eremuaren erdiko aldea mendean hartzen duenak izaten baitu sarritan abantaila.



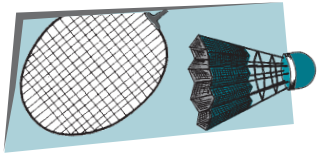


3.5 LEKUALDATZEAK

Jokalaria jolas eremuan ondo kokatzeko, beharrezkoa da kolpe bakoitza eman ondoren oinarrizko jarrerara itzuli eta jokaldia hasteko zain gauden uneko jarrera hartzea. Aurrera, atzera edo albo batera egindako urrats bakarrarekin babes daiteke normalean jolas eremuaren zati bat. Eremua babesteko, bi oinak mugitu beharrik ez dagoen zati horri, babestutako zirkulua deitzen zaio. Luma zirkulu honetatik at irteten denean, beharrezkoa izango da urrats bat baino gehiago ematea; kasu honetan, mugimenduak azkar egin beharko ditugu kolpea ematera iristeko. Urrats bat baino gehiago ematen denean, lehenengoak laburrak izan ohi dira eta azkena luzeagoa izango da luma jo ahal izateko toki egokian kokatuko gaituena. Luma zeharka jotzera behartzen gaituen desplazamendua eginez gero, kolpea joko duen eskuaren aldeko hanka aurreko aldetik gurutzatuko da azkenengo urratsean.

3.6 NOLA JARRI SAKEARI ERANTZUTEKO

Kasu hauetan egin beharreko desplazamendua aurrera edo atzera izaten denez, erraketari heltzen dion eskuaren kontrako hanka aurreratu eta gorputzaren pisua hanka horretan ezarrita kokatuko da jokalaria. Jarrera horretan kokatuko da sake eremuan, sakeko marratik bi metrora. Bikoteka jokatzen denean, sakeko marratik berrogeita hamar zentimetrora kokatuko da jokalaria erraketa buruaren gainetik duela.



3.7 NOLA JARRI ERREMATATZEKO

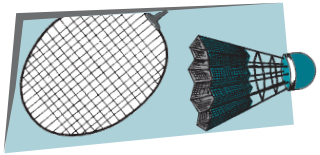
Jolas eremuaren erdian kokatuko da jokalaria, hankak oinarrizko postura baino aldenduxeago eta erraketa gorputzaren aurreko aldean eta gerriaren azpitik duela.

3.8 SAKEA

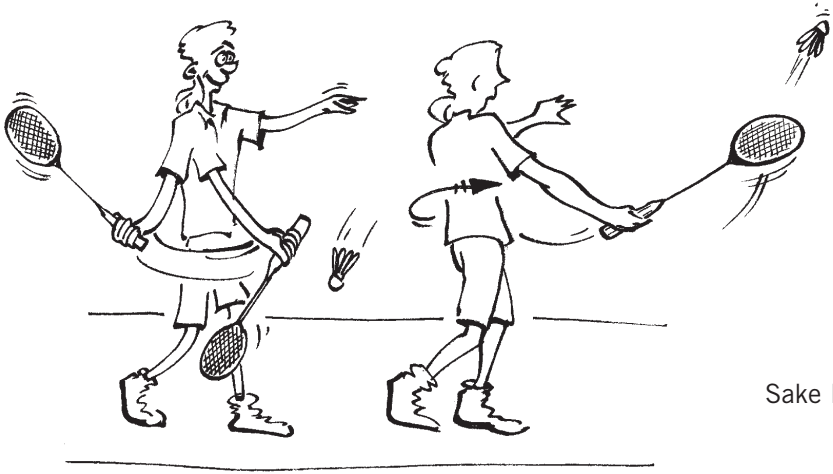
Badminton-ean sakea defentsa jardueratzat hartzen den arren, garrantzia handikoa da, tantoa lortzeko sakearen jabe izatea beharrezkoa baita.

Sakatzaileak eta hartzaileak dagokien sake eremuaren barruan egon beharko dute, bata bestearen aurkako diagonaletan. Bakarkako jokoetan sake luzea erabili ohi da; binakako jokoetan, ordea, sake motzak eta saretik hurbil pasatakoak izango dira nagusi.

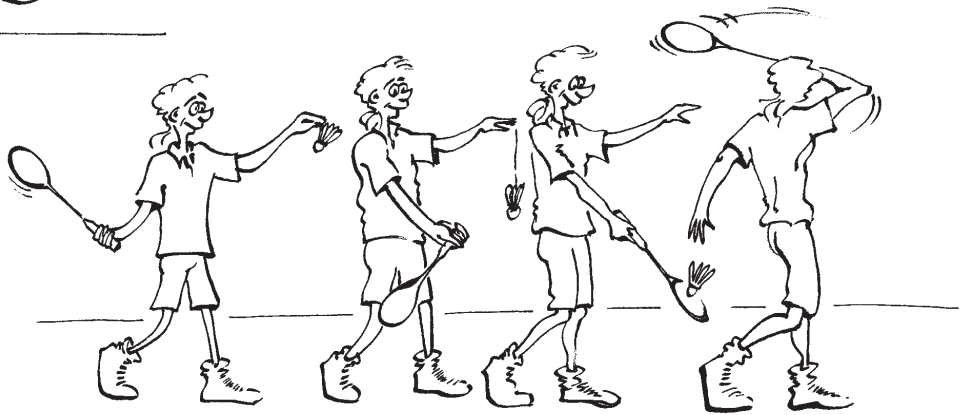
Sakatzailearen erraketak lumaren oinarria jo beharko du luma osoa jokalariaren gerriaren azpiko aldean den bitartean. Kolpe hori jotzen dugun unean erraketaren heldulekua beherantz begira izan behar dugu. Aldi berean, erraketaren burua nabarmen egon behar da erreketari heltzen dion eskuaren altuera baino beherago. Besoak egin beharreko mugimendua atzetik aurrera izango da. Belauna eta gerriaren artean dagoenean joko dugu hegalaria. Lumaren hegaldia sakatzailearen erraketatik gorantzakoa izango da, sarea igaro eta aurkariaren sake eremuan erortzeko modukoa.

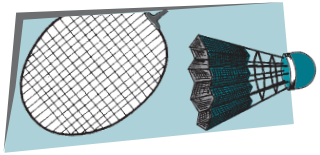


Sake laburraren norabidea



Sake luzea

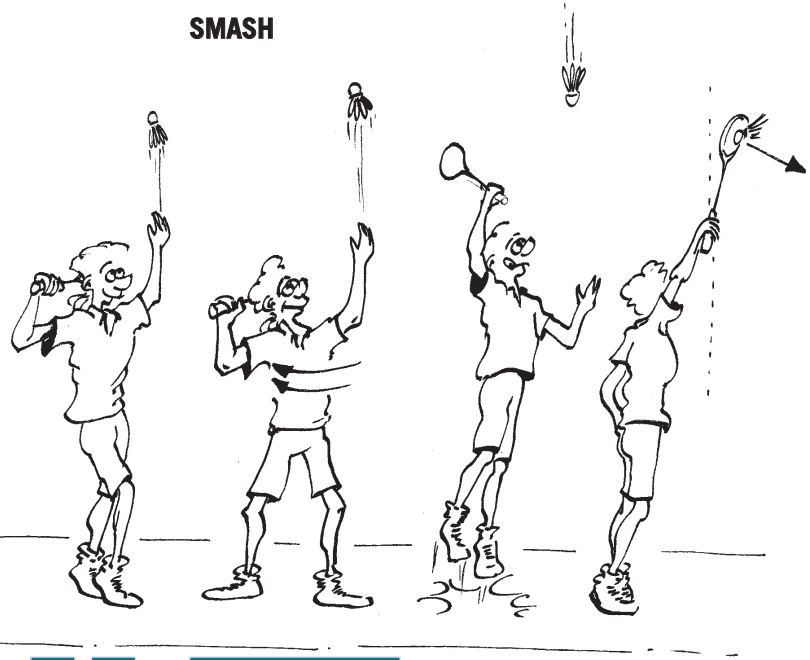




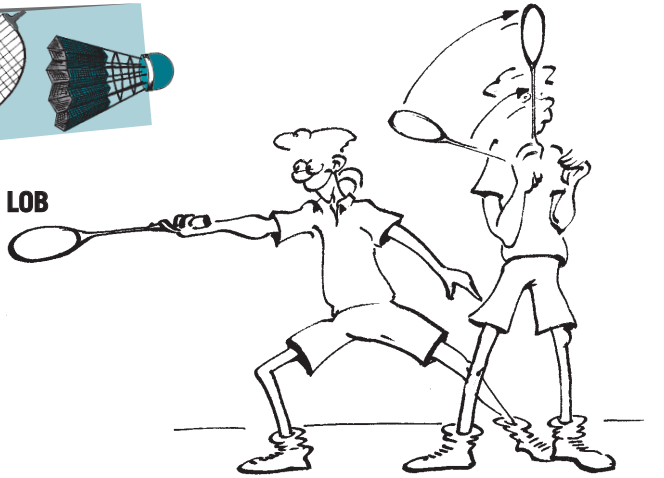
3.9 OINARRIZKO KOLPEAK

Lumari eman nahi diogun norabidearen arabera oinarrizko lau kolpe bereiztuko ditugu: lob, dejada, errematea edo smash eta drive.

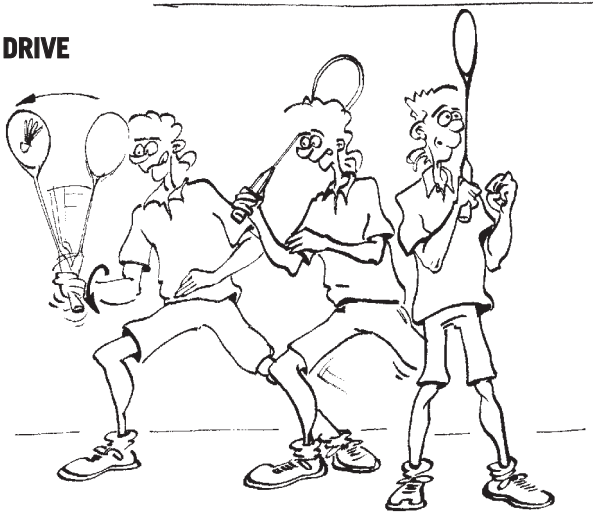
SMASH



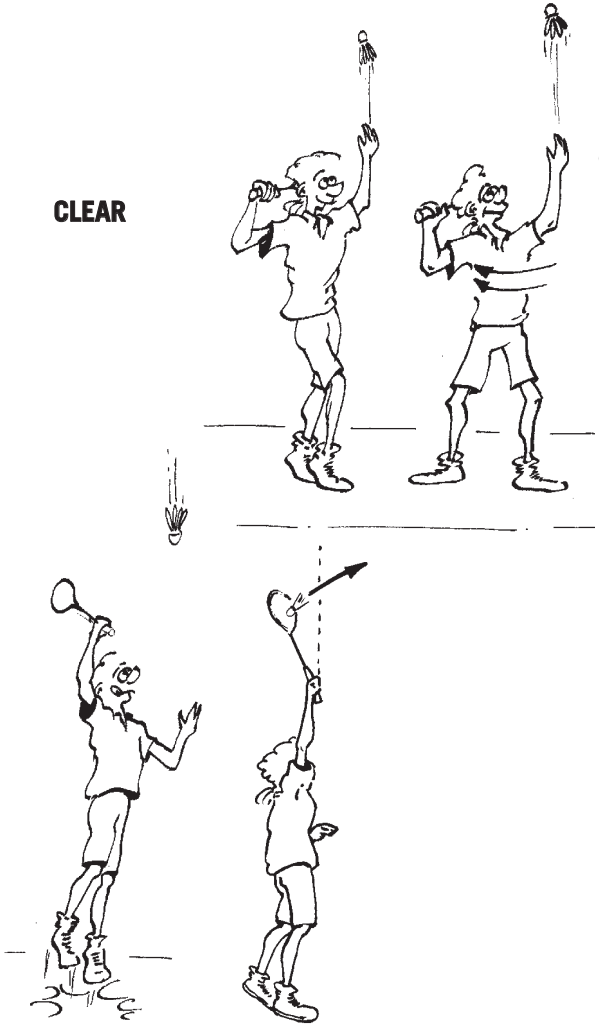
LOB

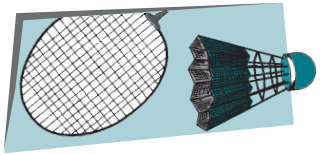


DRIVE



CLEAR





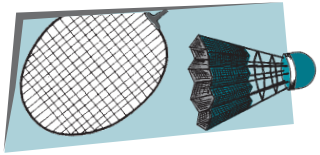
Horiek guztiak eskuineko aldetik edo zeharka jo ditzakegu. Era berean, lob, dejada edo erremateko kolpeak modu berean joko ditugu; mugimenduaren amaieran, eskumuturraren ekintzaren arabera erabakiko dugu kolpe bat edo bestea jo. Garrantzitsua da hori ondo ikastea; horrela, aurkariak ezingo baitu azken unera arte zer egingo dugun jakin.

Lob eta dejada, beheko zein goiko kolpez gauzatu daiteke. Drive egitean, aldaken altueran jotzen dugu hegalaria eta erematean, goitik bakarrik.

Bolea altua, erematea eta goitik egindako dejada egiterakoan mugimendu berdinak erabiliko dira; eskumuturraren azkeneko mugimenduan soilik dira ezberdinak.

Jokalariak aurreko aldean eta gorputzaren ardatz bertikaletik gora jasoko du hegalaria; erraketa duen eskua atzeko aldera eramango du, flexionatua eta ukondoa sorbalden altueran jarrita; erraketa bizkarraren atzean gelditukо da. Eskumuturra flexionatuta egongo da. Luma jotzeko orduan aurreko aldera eramango dugu besoa. Kolpea jotzerakoan luzatuta izango dugu besoa, buruaren gainean eta aurreko aldean.

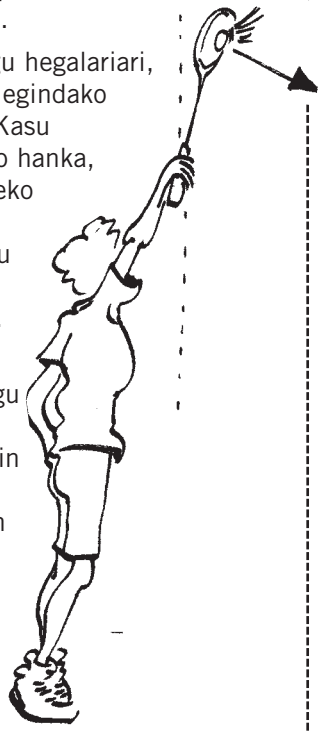
Elementu teknikoak

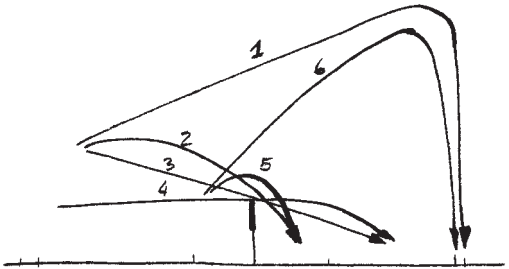


Kolpea ahalik eta altuera handienetik jotzen saiatu behar dugu. Gorputz osoak hartu beharko du parte horretan, pisua aurreratutako hankan jarrita.

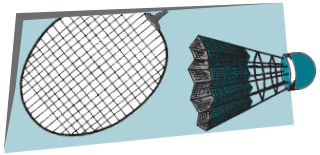
Zeharka eman behar badiogu hegalariari, bolea, erematea edo goitik egindako dejada ere egin ditzakegu. Kasu horietan aurreratu beharreko hanka, erraketa duen eskuaren aldeko hanka izango da. Erraketa bularraren aurretik gurutzatu eta ukondoa sorbalden gainetik jarrita kokatuko da.

Hegalaria ahalik eta altuen dagoenean saiatu behar dugu jotzen. Horretarako, desplazamendu azkarrak egin beharko dira eta kolpea emateko gunea, gorputzaren ardatz bertikalean eta buruaren gainetik kokatu.



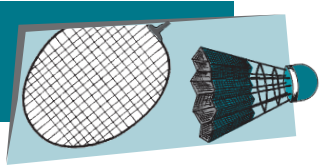


1. CLEAR
2. DEJADA ALTUA
3. SMASCH
4. DRIVE
5. DEJADA BAXUA
6. LOB



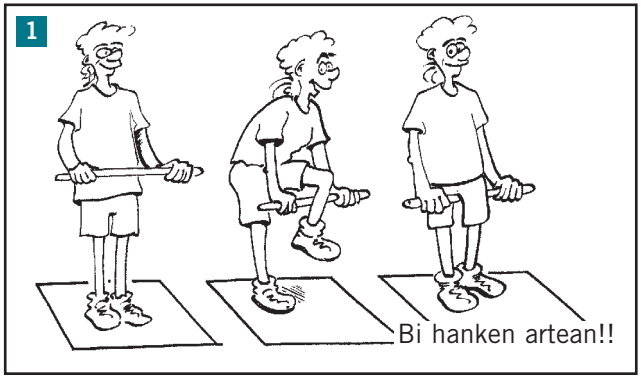
3.9.1 BAKARKAKO ETA BIKOTEKAKO JOKOETAN ERABILI OHI DIREN KOLPEAK

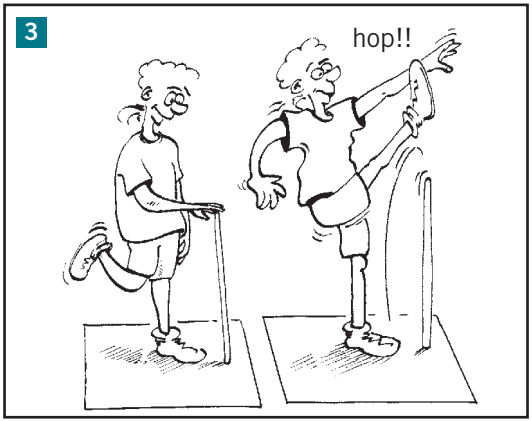
KOLPEA	BAKARKAKOA	BIKOTEKAKOA
Sakea	Altua eta luzea. Aldaera: sake motza eta noizbehinka drive eran egindakoa.	Motza eta saretik gertu.
Lob	Eraso eta defentsa jardueretan oso erabilia.	Eraso lob batean ez bada ez da erabiltzen.
Dejadak	Lob kolpeekin txandatzen dira.	Sarritan erabiltzen da. Dejada motz eta motelak erremate dejadekin txandatzen dira.
Erremate	Tantoa segurua denean erabiltzen da.	Aukera sortzen den guztietan.
Drive	Apenas erabiltzen den. Erremateari erantzuteko egokia da.	Gehien erabilitzen den kolpea da. Baxua eta azkarra izan behar da. Aurkariak erasoa egin dezan saihesten du.
Sare ondoko jokoa	Asko erabiltzen da. Erasoa saihesteko eta jokoa moteltzeko da baliogarria.	Sarritan erabiltzen da. Ez, bakarkakoetan bezainbeste.
Orokorrean	Une egokia bilatu arte ziurtasunez jokatu. ITXAROTEN JAKIN.	Erasoan jardun etsi gabe. Luma datorren bezala kolpatu. BETI ERASOAN.

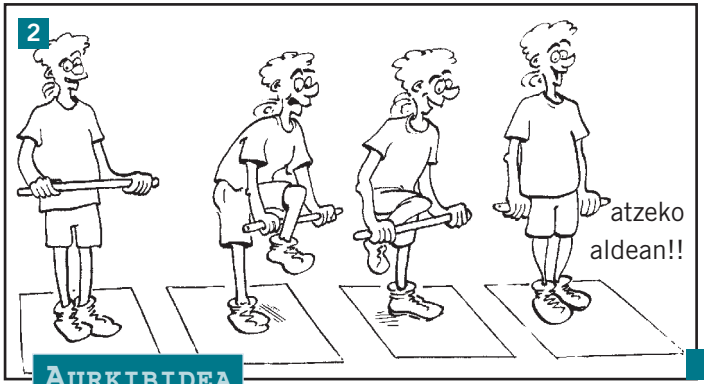


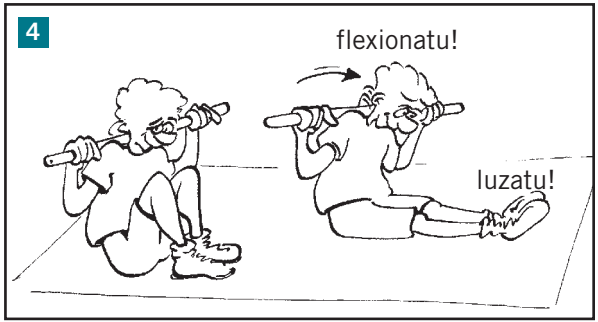
MUGIMENDU ARTIKULARRAK

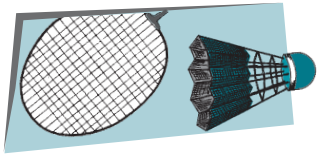
GERRIA



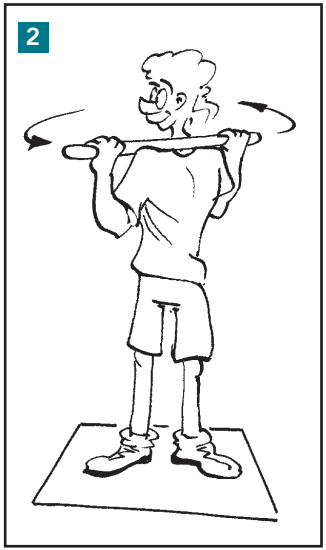


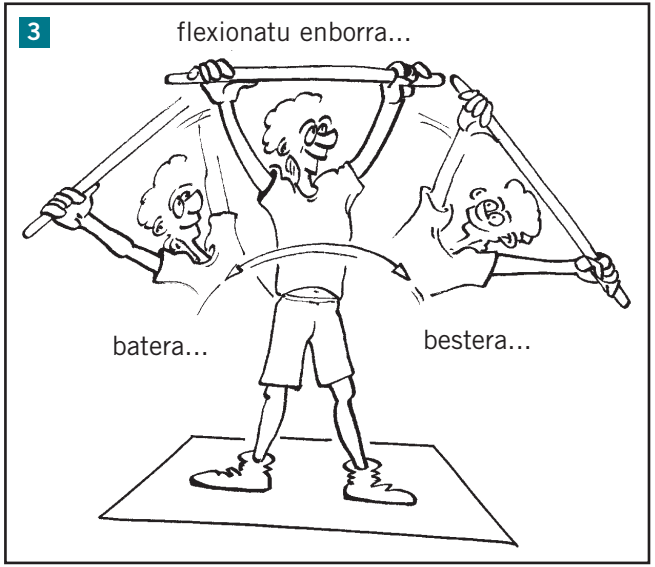




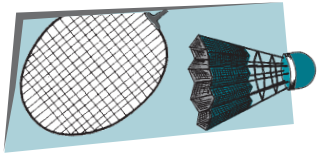


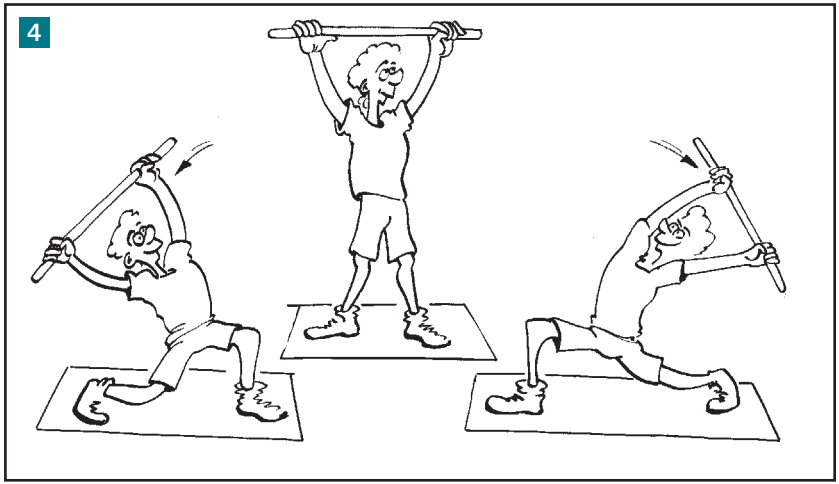
ENBORRA



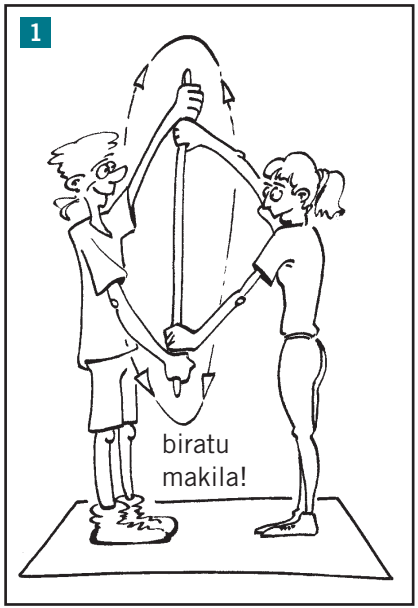


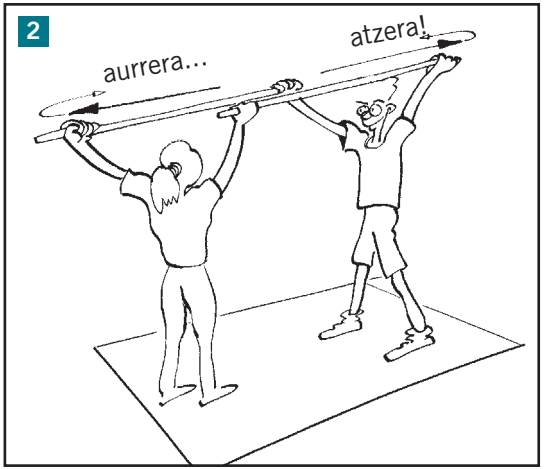
Beroketa eredu bat

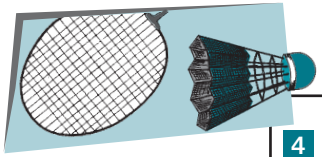


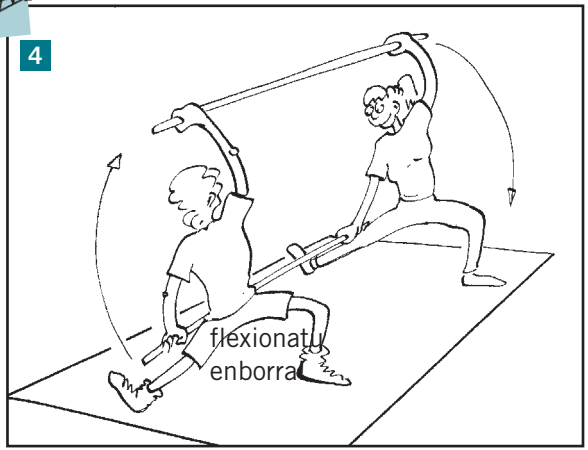


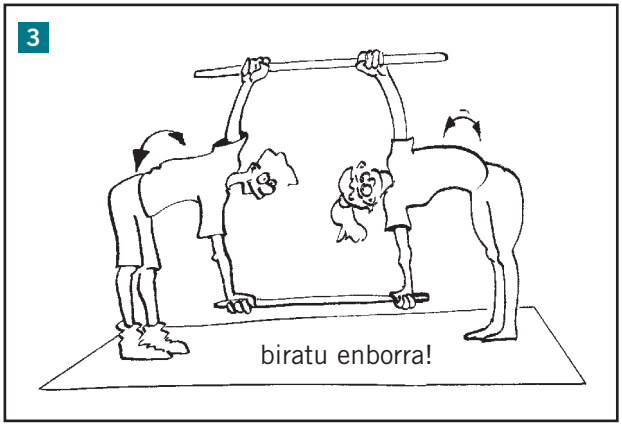
SORBALDA

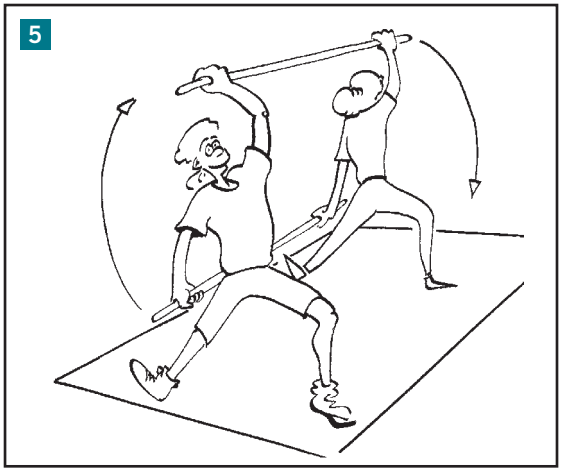


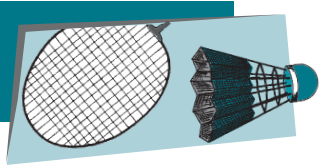

2
aurrera...
atzera!




4
flexionatu
enborra!


3
biratu enborra!


5



5.1 TREBETASUN JOLASAK

5.1.1 OHITZEA

■ Hegalariarekin trebatzen !!

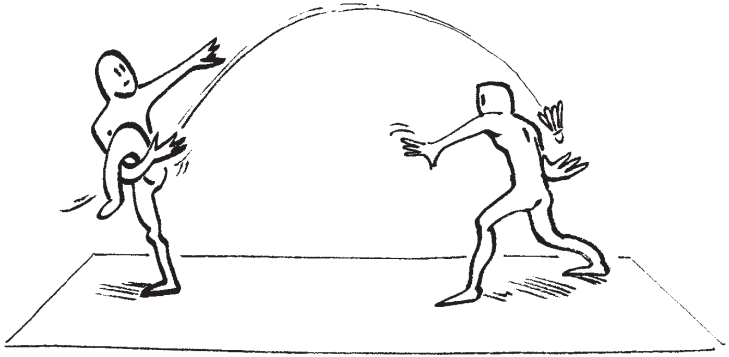
Bururatzen zaizkigun ariketa edo aukera guztiak probatu lumarekin.

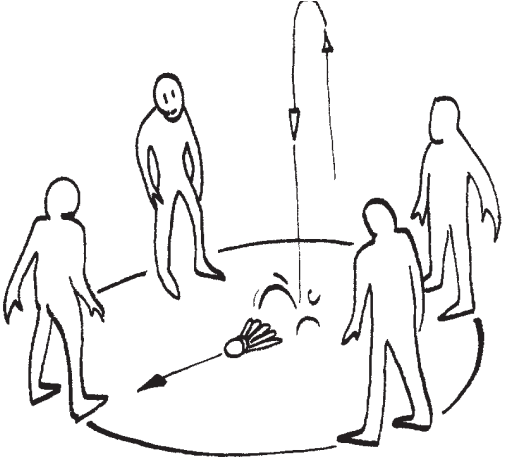
Antolaketa: Bakarka.

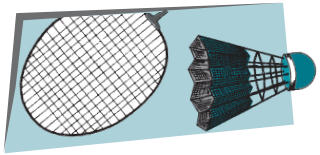
Materiala:
Luma
bana.

Garapena: Indiakak izango balira bezala jokatuko dugu eta gorputzaren atal ezberdinekin jotzen ahaleginduko gara.

Aldaerak: Jolastu binaka, hegalaria batak besteari pasatuz.







Nora begira dago luma !!

Hegalariaren kortxoak seinalatzen duena harrapatzaile izanik, beste norbait harrapatu beharko du.

Antolaketa: Talde txikiak.

Materiala: Hegalari bat.

Garapena: Taldea biribil batean antolaturik dagoela, batek luma gorantz botako du. Lurrera erori eta kortxoak seinalatzen duena harrapatzaile izango da. Honek beste jolaskide bat harrapatu behar du aurrez adostutako puntu batera iritsi baino lehen. Baina, ezingo ditu aldemenean dituen biak harrapatu.

Erraketarekin trebatzen !!

Bururatzen zaizkugun ariketa aukera guztiak probatu erraketarekin.

Antolaketa: Bakarka.

Materiala: Erraketa bana.

Garapena:

Buruan.

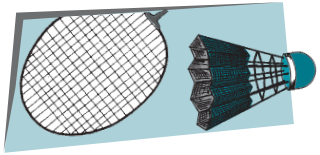
Esku gainean.

Oinaren gainean.

Aldaerak:

1.- Mugitu erraketaren oreka galdu gabe. Lurrean eseri,...

2.- Bikoteka elkartu eta batak besteari era ezberdinetan erraketak pasatu.



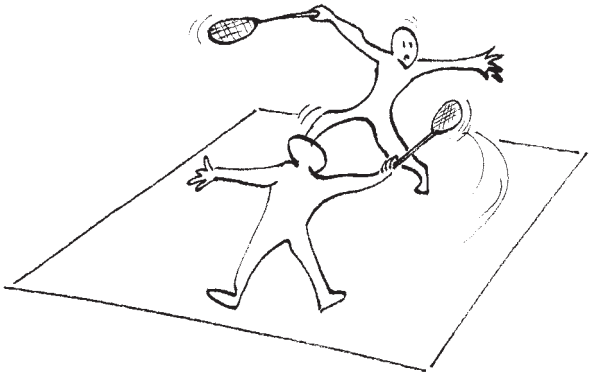
Ipurdia babestu !!

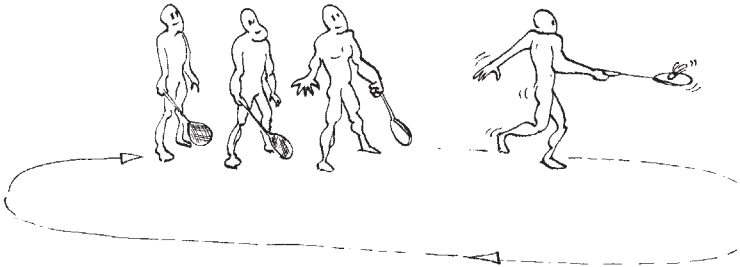
Erraketarekin lagunaren ipurdia jotzen ahalegindu.

Antolaketa: Binaka.

Materiala: Erraketa bana.

Garapena: Lagunaren ipurdia erraketarekin jotzen saiatu behar dugu gurea babesten dugun bitartean. Erraketek ez dute elkar jo behar. Mugimenduen, biraketen eta abarren bitartez babestu beharko dugu ipurdia.





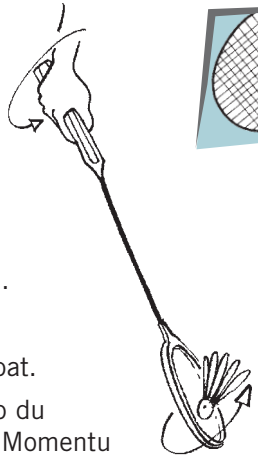
Txandak !!

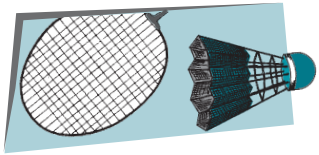
Hegalaria erraketaren gainean eramanda txanda ezberdinak egin.

Antolaketa: Lauko taldea.

Materiala: Erraketa bana eta luma bat talde bakoitzeko.

Garapena: Luma txandaka pasatu erraketa batetik bestera, lekukoa izango balitz bezala.





Korri azkar!!

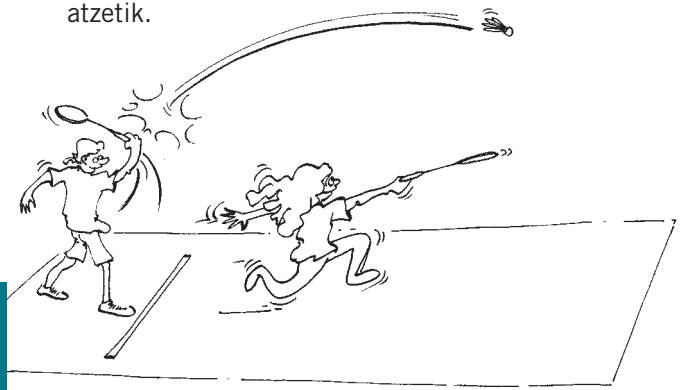
Lagunak jaurtitako hegalaria, erraketarekin airean harrapatu.

Antolaketa: Bikoteka.

Materiala: Erraketa eta luma bat.

Garapena: Batek luma jaurtiko du eskuekin, ahalik eta urrutien. Momentu horretan irtengo da laguna korrika, jaurtitako hegalaria erraketarekin harrapatzeko asmoz. Lurrera erortzen baldin bada, saiatu erraketarekin berarekin jasotzen.

Aldaerak: Bi hegalari jaurti, bata bestearen atzetik.



Etengabe jo !!

Modu eta egoera ezberdinetan kolpeak eman hegalariari erraketarekin.

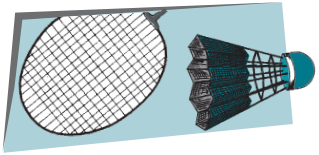
Antolaketa: Bakarka.

Materiala: Luma eta erraketa bana.

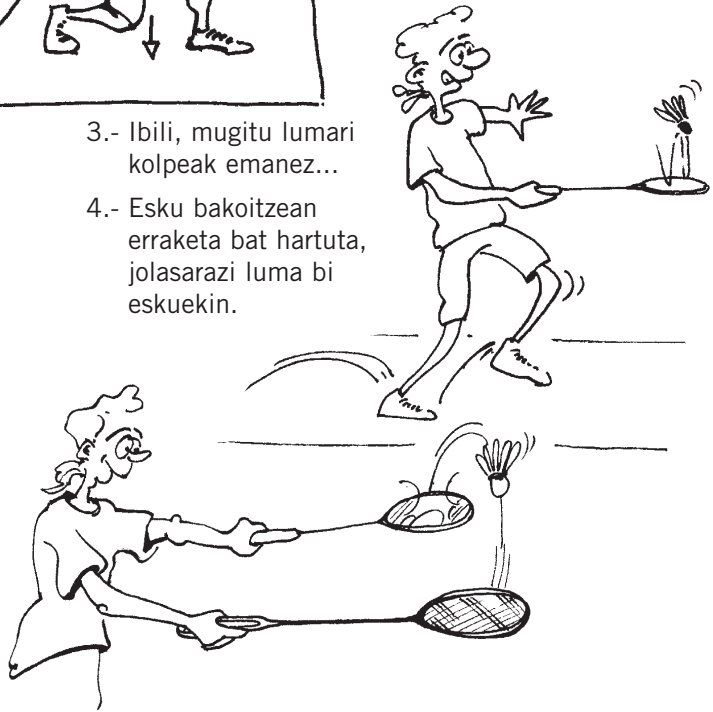
Garapena: Bakoitzak, gelditu gabe, ahalik eta kolpe bertikal gehien eman behar ditu.

Aldaerak:

1.- Gora bota, bira osoa eman eta hartu.



2.- Kolpe txikiak emanez hegalariari, belauniko jarri.



3.- Ibili, mugitu lumari kolpeak emanez...

4.- Esku bakoitzean erraketa bat hartuta, jolasarazi luma bi eskuekin.

Binakako aurkikuntza !!

Bikoteka, elkarri hegalaria pasatuz jolastu.

Antolaketa: Binaka.

Materiala: Luma eta erraketa bana.

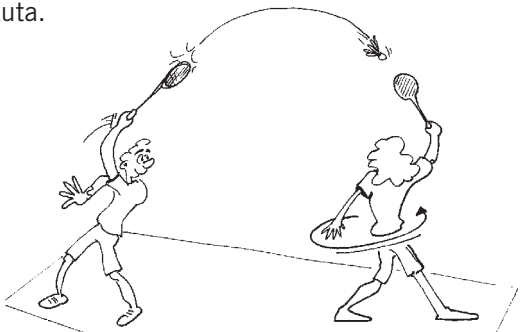
Garapena: Bikote bakoitzak nahi dituen arauak jarriko ditu. Egin beharrekoa: erraketarekin eman daitezkeen kolpe ezberdinak aurkitzea.

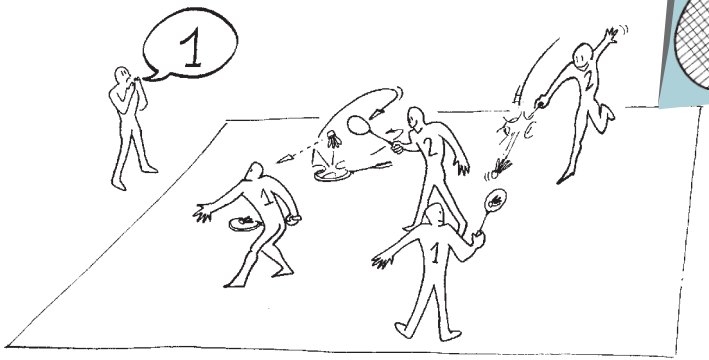
Aldaerak:

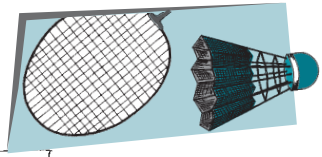
1.- Bien arteko distantzia ezberdinak erabili.

2.- Nola moldatuko gara bi luma aldi berean sartzen baditugu?

3.- Eskuina eta ezkerra, bata zein bestea erabiltzeko jolastu bakoitzak bi erraketa hartuta.







5.1.2 TREBETASUN JOLASAK I

■ Entzun zenbakia !!

Gure zenbakia esatean, gelditu eta aurkariak hegalariaz jo.

Antolaketa: Bi talde handi.

Materiala: Erraketa eta bolante bana.

Garapena: Bat eta bi bezala izendatuko ditugu egindako bi taldeak. Jolas eremuan zehar ibiliko dira denak erraketa eta lumarekin jolasean. Beraien zenbakia entzuten dutenean, dauden tokian bertan geratu beharko dute eta bertatik beste taldeko norbait lumarekin jotzen ahalegindu.

Aldaerak: 1.- Lumak jo dituenak taldez aldatu.

■ Harrapaketa jolasa !!

Hegalariarekin norbait jo eta harrapatzaile bihurtu.

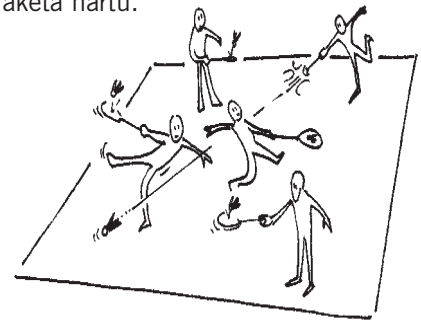
Antolaketa: Talde osoa

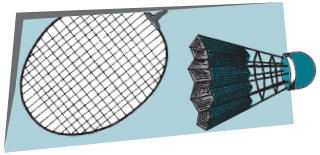
Materiala: Erraketa bana eta lumak.

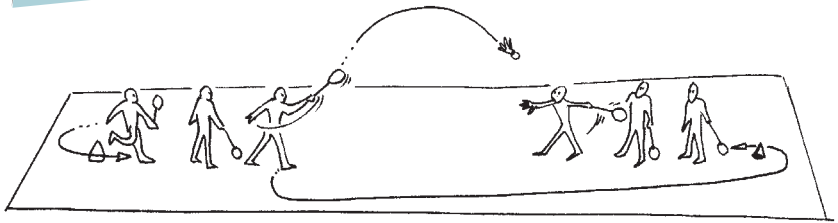
Garapena: Partaide guztiak jolas eremuan sakabanaturik egongo dira erraketa bana eskuetan dutela. Harrapatzaileak emango dio hasiera jokoari. Luma behin eta berriz kolpatuta, norbait harrapatzen saiatu behar du. Harrapatzaileak hegalariarekin norbait jotzen baldin badu, harrapatzaile bilakatuko da hau ere. Jolaskide guztiak harrapatzaile izatetik pasatzea da helburua.

Aldaerak: 1.- Luma bakarrarekin jolastean iheslariak erraketa gabe jardutea; harrapatzen dituztenean erraketa hartu.

2.- Harrapatzaile bakoitzak luma bat izanik, ihesi dabiltzanek erraketa defendatzeko erabiltzea.







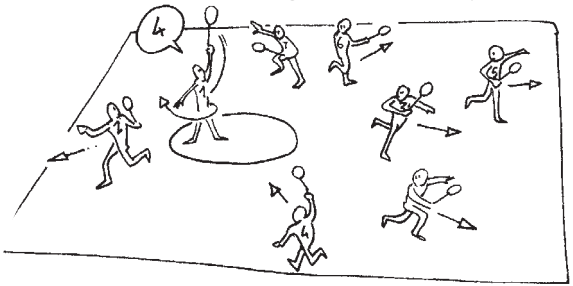
Katu-katu !!

Norberaren zenbakia entzutean, hegalariak lurra jo aurretik harrapatzen saiatu.

Antolaketa: Taldeka.

Materiala: Erraketa bana eta luma bat.

Garapena: Zortziko taldeetan antolatuko dira eta bakoitza zenbaki batekin identifikatuko da. Hasteko, hegalaria gorantz jaurti ahala norbaitek zenbaki bat oihukatuko du eta korrika alde egingo dute guztiek. Aipatutako zenbakia duenak lurra jo aurretik saiatu behar du hegalaria harrapatzen. Lortzen badu, gora bota eta beste zenbaki bat esango du. Bestela, luma lurrera jausten bada, GELDI! oihukatu eta hiru urrats emateko aukera izango du hegalaria norbaiti jaurti aurretik.



Aldaerak: Bururatzen zaizkigun arau eta aldaketa guztiak sartu.

Adi, zure txanda !!

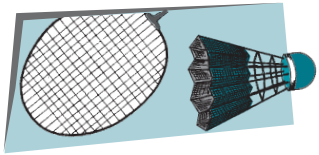
Txanda galdu gabe, hegalaria modu egokian jo eta beste aldera bidali.

Antolaketa: Seiko taldea.

Materiala: Erraketa bana eta hegalari bat hirukote bakoitzeko.

Garapena: Bi hirukote parez pare jarriko dira eremuaren alde bakoitzean. Txandarik galdu gabe jo beharko da luma, eta korrika beste aldera pasatu.

Aldaera: Jolasa biziagotzeko, jopuntu zehatz bat ukitzera bidali jolaskideak, luma jo eta lerroetan jarri aurretik.



Ez galdu zure txanda !!

Antolaketa: Hamabiko taldea.

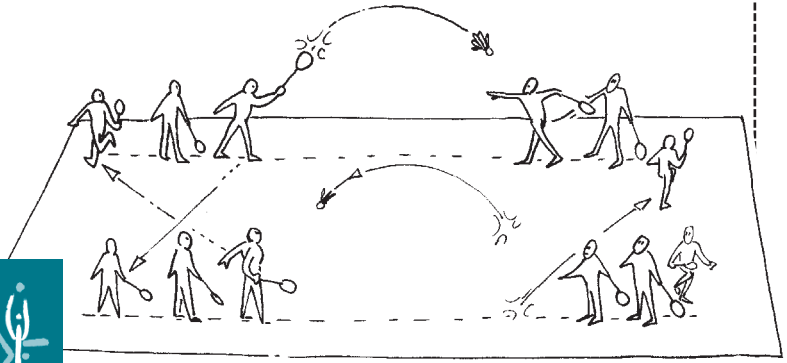
Materiala: Erraketa bana eta zenbait luma.

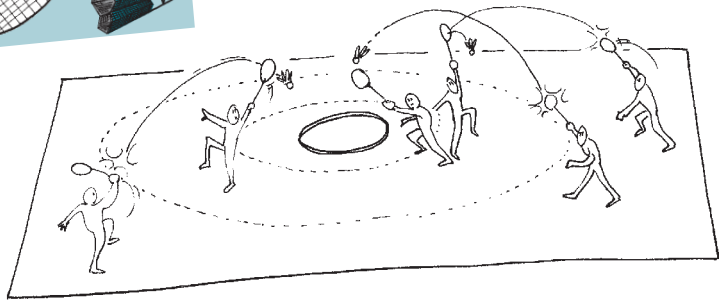
Garapena: Hirukoteka banatuta karratu bat osatu. Luma parez pare dagoen taldeari pasatu beharko zaio beti. Luma jotzen duten bakoitzean taldez aldatuko dira jokalariak.

Aldaera:

1.- Lerro batean hutsunea dagoenean, bixi-bixi dabilenak bete dezake hutsune hori.

2.- Lumak egin beharreko ibilbidea aldatu gabe, jolaskideen biraketaren norantza aldatu.





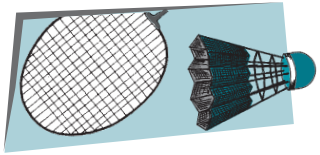
Etxea zaintzen !!

Aurkarien eremuan ahalik eta hegalari gehien sartu.

Antolaketa: Bi talde.

Materiala: Erraketa bana, uztai bat eta luma mordoska.

Garapena: Defendatzaileek, uztai baten inguruan eta metro bateko distantzian, borobil bat osatuko dute. Horiengandik hiru metrora gauza bera egingo dute erasotzaileek. Azkeneko horien eginbeharra hegalariak uztai barruan sartzea da. Defendatzaileek ezin izango dute uztai barruko lumarik atera. Rolak aldatu egingo dira aurrez adostutako denbora iragan ostean edo erasotzaileek lumak agortutakoan.



Luma dantzaria !!

Musika entzuten den bitartean hegalaria pasatu.

Antolaketa: Talde handia.

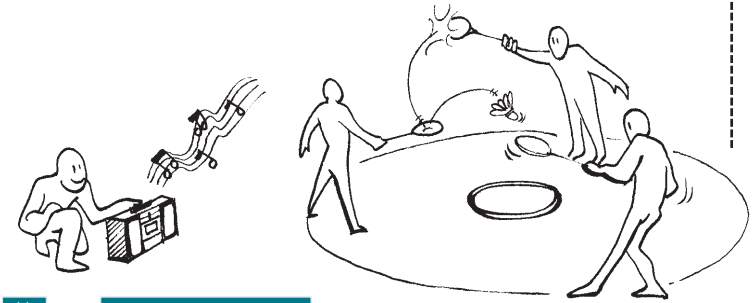
Materiala: Erraketa bana, luma bat eta musika aparailua.

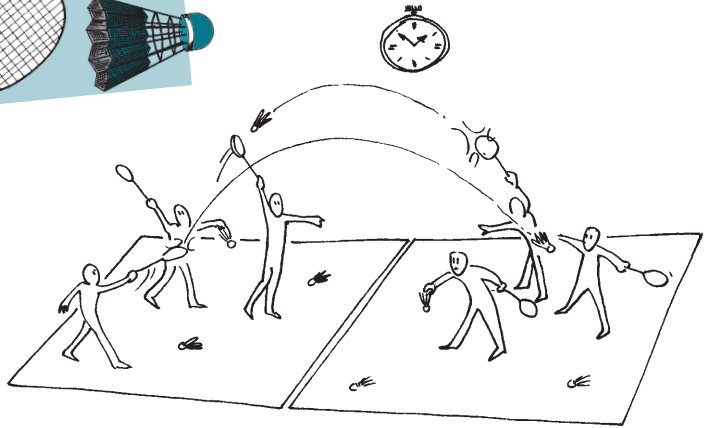
Garapena: Elkarren artean metro bateko tartea utzita biribil bat osatuko da. Musika entzuten den bitartean hegalaria elkarri pasatzen hasiko dira. Musika isiltzen denean, hegalaria duenak edo azkena ukitu duenak borobilari buelta osoa eman beharko dio korrika bere lekura iritsi arte.

Aldaerak:

1.- Bi lumarekin jardun.

2.- Paseak hurrenkera zehatzik gabe egin.



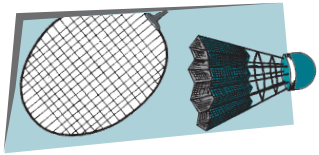


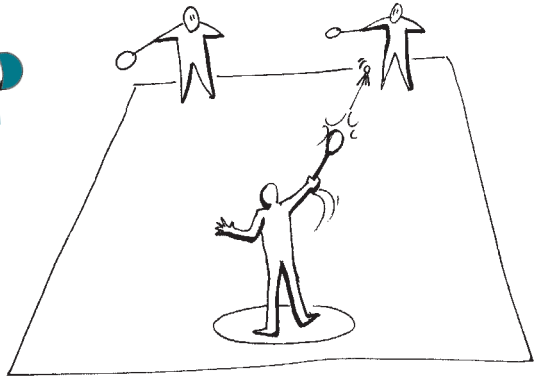
Hegalarien guda !!

Antolaketa: Talde osoa.

Materiala: Erraketa bana eta lumak.

Garapena: Bi zatitan banatuko dira taldea eta jolas eremua. Agindua entzutean aurkarien eremura jaurti beharko dituzte lumak, banan-banan, erraketaren laguntzarekin. Norberaren eremura hegalariak datozen heinean, jo eta beste aldera bidaltzea da helburua. Denbora zehatz bat igaro eta gero, eremu bakoitzean dagoen hegalari kopurua zenbatuko da.





5.1.3 TREBETASUN JOLASAK II

Jo eta erraketa pasatu !!

Hegalaria jo eta lagunari erraketa pasatu.

Antolaketa: Binaka.

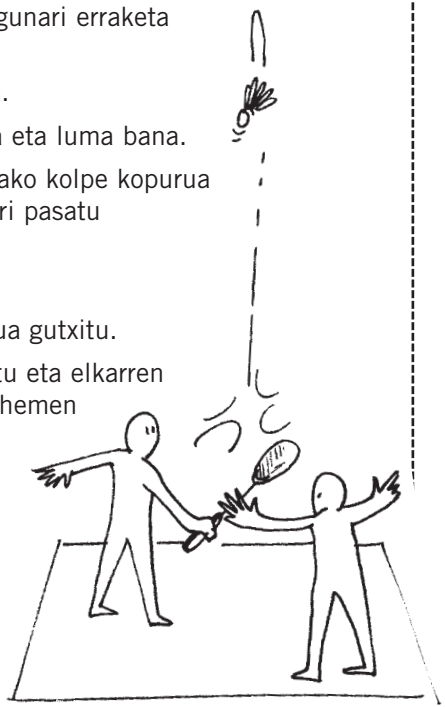
Materiala: Erraketa eta luma bana.

Garapena: Adostutako kolpe kopurua jo eta gero, lagunari pasatu erraketa.

Aldaerak:

1.- Kolpeen kopurua gutxitu.

2.- Bikote bi elkartu eta elkarren artean jolastu; hemen ere kolpe bakoitzaren ostean lagunari pasa beharko zaio erraketa.



Bat biren aurka !!

Txandaka, batari eta besteari hegalaria pasatu.

Antolaketa: Hirunaka.

Materiala: Erraketa bana eta luma bat.

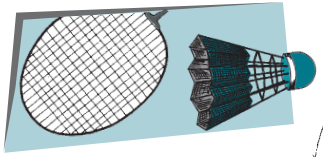
Garapena: Luma pasatzen ari dena leku finko batean egongo da, behin eta berriz beste biei hegalaria pasatzen ari den bitartean. Rolak aldatuko dituzte hegalaria lurrera erortzen den bakoitzean.

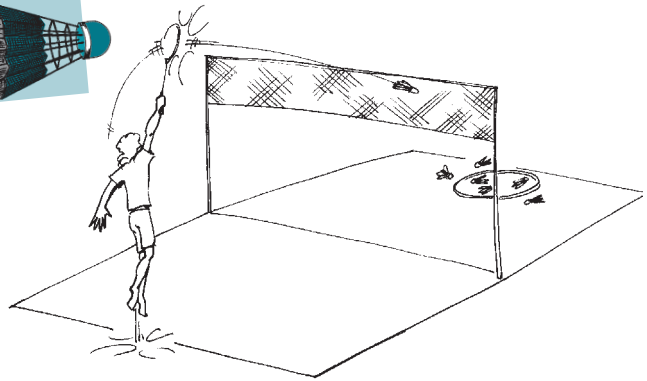
Aldaerak:

1.- Kolpe bat baino gehiago eman diezazkioke bakoitzak.

2.- Bat beste bien erdian jarri eta beraien artean egindako paseak mozten ahalegindu.

3.- Hirukote ezberdinak elkartu eta talde handiagoetan gauza bera egin.





Uztaiaren Barrutik !!

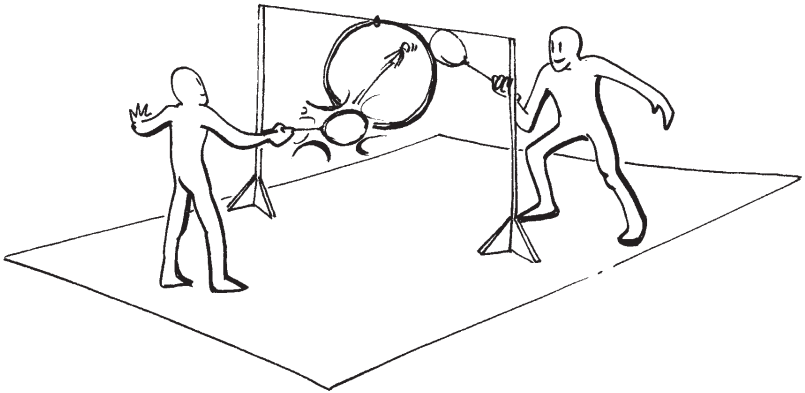
Hegalaria elkarri pasatzerakoan, uztaiaren barrutik igaro behar da.

Antolaketa: Binaka

Materiala: Erraketa bana, uztaia, soka eta hegalaria.

Garapena: Elkarrekin jolasean ibiliko gara eta jaurtitako hegalariak uztaiaren barrutik igaro daitezen ahaleginduko.

Aldaerak: Bi biren kontra jolastu.



Hegalariak uztaietan !!

Sarearen atzetik jaurtitako lumak, lurrean utzitako uztaietan sartu

Antolaketa: Hiru lerrotan.

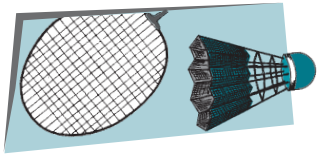
Materiala: Lumak, erraketa bana, sarea eta uztaiak.

Garapena: Sake mota ezberdinak praktikatzeko egokia izan daiteke ariketa hau. Jaurtitzen ari denak hamabi luma jaurtiko ditu segidan. Gero, guztiak jaso beharko ditu hurrengoari prest uzteko.

Aldaerak:

1.- Uztai bakoitzari puntuazio ezberdina eman.

2.- Uztaiak era ezberdinean antolatu.



Tenis- badminton-a !!

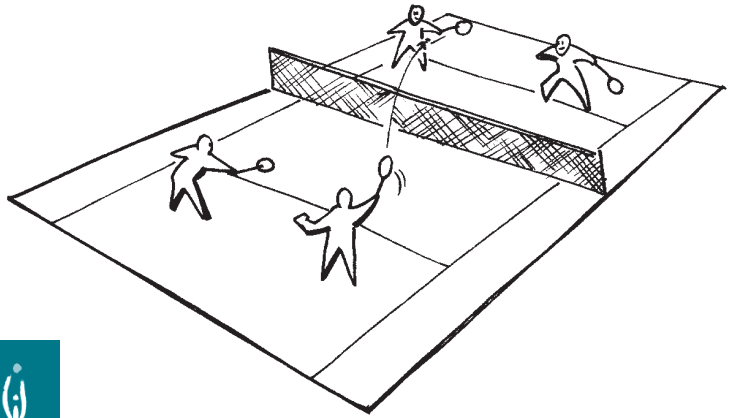
Tenisean ari bagina bezala jolastu.

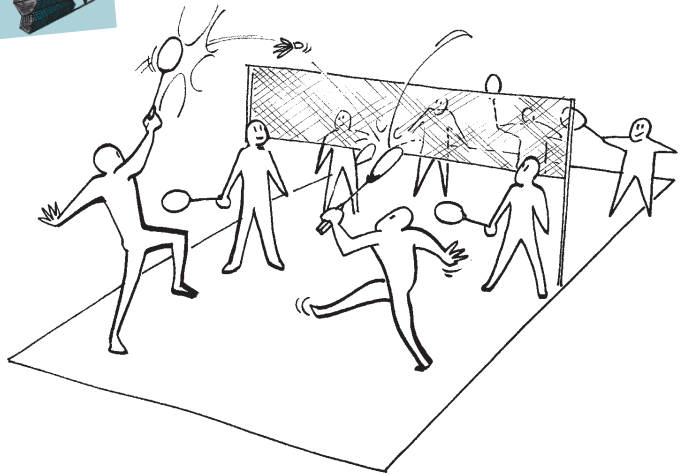
Antolaketa: Binaka

Materiala: Erraketa bana, luma eta sarea.

Garapena: Partidu ezberdinak jolastu, arau gehiegi jarri gabe eta bikoteak maiz aldatuz.

Berezitasunak: Talde guztiak jolastu ahal izateko, sokekin jar dezakegu altuera mugatuko duen zerbait.





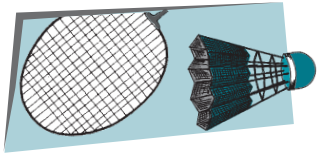
Bolei-badminton-a:

Boleibolean ari bagina bezala jolastu.

Antolaketa: Taldeka.

Materiala: Erraketa bana, hegalaria eta sarea.

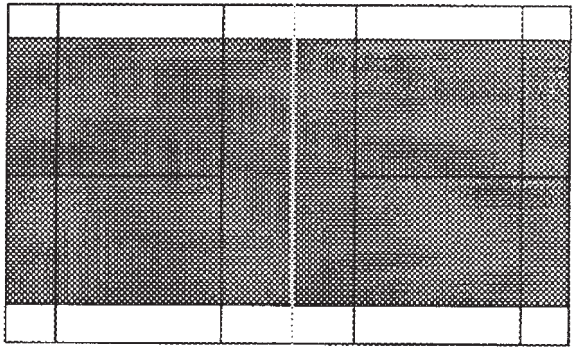
Garapena: Lauko bi talde jarriko dira sarearen alde bakoitzean. Arauak eta jolasteko era jolaskideek beraiek jarriko dituzten arren, boleibolaren oinarrizko arauak behintzat ez ditugu aldatuko. Errotazioa, puntuazio sistema, kolpe kopurua,...



5.2 JOKOA BERA: BADMINTON-A.

5.2.1 BAKARKAKO JOKOA

Jolas eremua:



Partaideak: Jolas eremuaren alde bakoitzean jokalari bat. Sakea duen aldea sakatzailearena izango da eta hartzailearena izango da bestea.

Hasierako egoera:

. Sakea:

Eskuineko sake eremutik egin beharko du sakea sakatzaileak punturik ez duenean edo duen puntu kopurua bikoitia denean. Hartzaileak eskuineko aldetik erantzungo dio.

Ezkerreko sake eremutik egin beharko da sakea sakatzaileak duen puntu kopurua bakoitia denean.

Arauak:

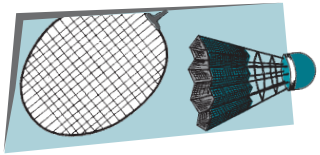
. Jokoan hasi aurretik, zozketaz erabakiko dute bi aldeek, edo sakea egin edo jolasean zein eremutan hasi nahi duten.

. Hegalaria txandaka joko dute, harik eta bietako batek falta egin edo hegalaria lurrera erortzen den arte.

Iraupena:

. Partidak hiru joko iraungo du, baldin eta jokalarietako batek lehenengo bi jokoak jarraian irabazten ez baditu.

. Sakea egin duenak soilik eskura dezake puntua.



. Gizonezkoen arteko partidan hamabost puntura iristen denak irabaziko du jokoa. Hamalauna berdinduz gero, hamabostera egin edo hamazazpira luzatu hamalaugarren tantoa egin duenak erabakiko du.

. Emakumezkoen arteko partidan hamaika puntura iristen denak irabaziko du jokoa. Hamarna berdinduz gero, lehenengo iritsi denak erabakiko du jokoa hamaika puntura egin ala hamahiru puntura luzatu.

. Jokoa irabazten duenak egiten du lehenengo sakea hurrengo jokoan.

Bete beharrekoak:

. Hartzaileak falta egiten badu edo hegalaria hartzailearen eremu barruan lurrera erortzen bada, sakatzaileak puntu bat eskuratuko du. Sakatzaileak ondoko sake eremutik aterako du gero sakea.

. Sakatzaileak falta egiten badu edo hegalaria bere eremuan bertan erortzen bada lurrera, sakatzaileak sakearekin jarraitzeko aukera galduko du. Ordura arte hartzailea zena pasako da gero sakatzaile izatera. Puntua ez du inork eskuratuko.

. Falta izango da:

Aldaken ardatzaren gainetik sakatzea edo sakea egitean erraketaren burua erraketari heltzen dion eskuaren gainetik baldin badago.

Sakea egitean hegalaria dagokion sake eremutik kanpo erortzen bada.

Sakea egitean sakatzailea edo hartzailea dagokion eremutik at baldin badago.

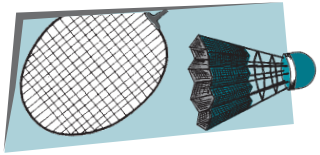
Jokoan zehar hegalaria eremutik kanpo jausten bada.

Hegalariak aurkariaren jolas eremua jotzen badu.

Jokalari batek sarea edo eusteko makilak ukitzen baditu.

Hegalaria sarean edo erraketan kateatuta geratzen bada.

Jolas eremu berean bi aldiz ematen bazaio hegalariari.



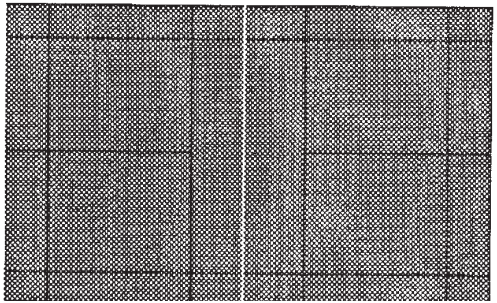
Aldez aldatzea:

Jokalariek eremuz aldatu beharko dute lehenengo jokoaren amaieran; hirugarren jokorik balego, horren hasieran eta hirugarren jokoan edo joko bakarreko partidan bietako baten puntuazioa hamaikako jokoan seira iristean, edo hamabosteko jokoan zortzira.

5.2.2 BINAKAKO JOKOA

Bakarkako jokoan izaten den intentsitate handiko jokoa baino lasaiagoa da binakako jokoa. Bikotea etengabe ados jarri beharreko jokoa da, aurrez ikasi eta praktikan jarritako desplazamenduen bitartez jolas eremu guztia bete behar dute eta.

Joko eremua:



Partaideak: Jolas eremuaren alde bakoitzean bi jokalari. Sakea duen aldea sakatzailearen aldea izango da eta hartzaileena izango da bestea.

Hasierako egoera:

. Sakea:

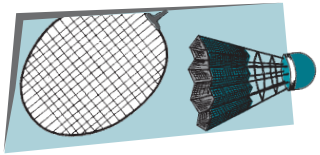
Jokoaren hasieran eta alde bakoitzak sakea eskuratzen duenean, eskuineko sake eremutik egin beharko da sakea.

Arauak:

. Jokoan hasi aurretik zozketaz erabakiko dute sakea egin edo jolasean hasi nahi duten eremua.

. Sakeari erantzun ondoren, sakatzailearen aldeko edozein jokalarik jo dezake hegalaria, txandaka, hegalaria jokoan den bitartean.

. Sakea erantzun ondoren, bikotearen jolas eremuko edozein lekutatik, jo dezake hegalaria.



Iraupena:

. Hiru joko izango ditu partidak.

. Sakea egin duen aldeko bikoteak soilik eskura dezake puntua.

. Hamabost puntura iristen den taldeak irabaziko du jokoa. Hamalauna berdinduz gero, tanto horretara estreina iritsi denak erabakiko du hamabostera ala hamazazpira izango den partida.

. Jokoa irabazten duenak egingo du lehenengo sakea hurrengo jokoan.

Bete beharrekoak:

. Hartzaileak soilik erantzuten ahal dio sakeari: hartzailearen bikoteak jotzen badu hegalaria edo hegalariak jotzen badu bera, sakatzaileak eta haren bikoteak eskuratuko dute puntua.

. Hartzaileen aldekoek falta eginez gero, edo hegalariak beraien eremuan jotzen badu lurra, sakatzaileak eta haren bikoteak eskuratuko dute puntua eta sakean atera duenak jarraituko du sakea ateratzen.

. Sakatzaileek falta egiten badute edo hegalariak beraien joko eremuan jotzen badu lurra, sakatzaileak sakearekin jarraitzeko aukera galduko du, baina puntua ez du inork eskuratuko.

. Jokoaren hasieran sakea egingo duen jokalariak, punturik lortu ez badu edo joko horretan puntu kopuru bikoitia lortu badu, eskuinaldetik aterako du sakea eta erantzun ere alde beretik egingo da. Lortutako puntu kopurua bakoitia bada, ezkerreko aldetik aterako du.

. Falta izango da: ikusi bakarkako jokoan esandakoak.

PATINAJEA

1. HISTORIA LABURRA

2. ARLO TEKNIKOA

3. ELEMENTU TEKNIKOAK

3.1 GORPUTZAREN JARRERAK

3.2 BALAZTATZEKO ERAK

3.3 OINARRIZKO IRRISTAKETA

3.4 BIRAKETAK

3.5 MALDAK, OZTOPOAK ETA JAUZIAK

4. BEROKETA EREDU BAT

5. PROGRESIO DIDAKTIKOA

5.1 TREBETASUN JOLASAK

5.1.1 Ohitzea

5.1.2 Trebetasun jolasak I

5.1.3 Trebetasun jolasak II

5.1.4 Stick-arekin jolasean

5.1.5 Zenbait ingurune

5.2 TALDE JOKOAK

Mini hockey-a patinekin

AURKIBIDEA

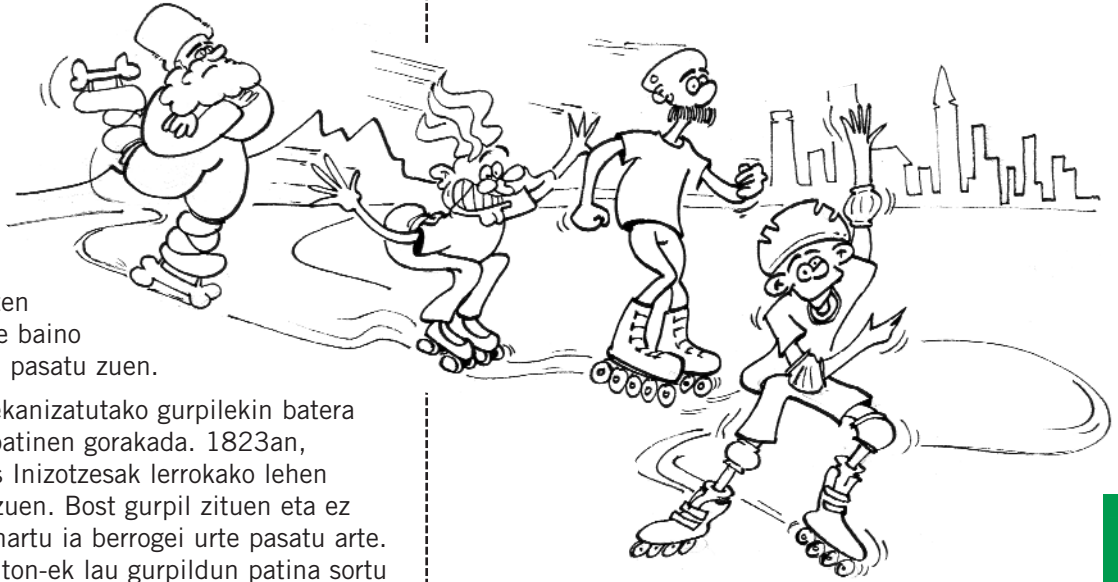
KIROLA EUSKARAZ

1 Historia laburra

X. mendea baino lehen jada bada izotz patinajearen berririk. Erdi aroko eskandinaviarrak hezurrez egindako patinak oinetan lotu eta eremu izoztuen gainean irristatzen ziren orduan. Izotza urtzean, ostera, patinek ez zuten ezertarako balio; are gehiago, arriskutsu ere bihurtzen ziren askotan.

XVIII. mendearen erdialdera Joseph Merlin belgiarrak gurpildun patina diseinatu zuen. Frenatzea eta biratzea ezinezkoa zenez, berehala ahaztu zen ideia eta 100 urte baino gehiago baztertua pasatu zuen.

XIX. mendean mekanizatutako gurpilekin batera etorri zen berriz patinen gorakada. 1823an, Robert John Tyers Inizotzesak lerrokako lehen patina diseinatu zuen. Bost gurpil zituen eta ez zen aintzakotzat hartu ia berrogei urte pasatu arte. Orduan, J.L. Plimton-ek lau gurpildun patina sortu zuen; bi gurpil aurrean eta beste bi atzean. Zorionez, bost gurpildun lerroko patinak ez ziren zeharo ahaztu eta Herbereetan entrenamenduetan, txapelketetan eta garraiobide bezala erabiltzen hasi ziren izotza urtzen zenean.



1980an, azkenean, gaur egunekoen aintzindari diren lerroko patinen ideia kaleratu zuten Minneapolis-eko Scott-ek eta Brenan Olson-ek. Horiek izotz gaineko hockey jokalariak izanik, kirol horretako botak erabili zituzten lerrokatutako lau gurpilak jartzeko.

Abiadura lasterketa, gurpilen gaineko hockey-a, patinaje artistikoa,... patin konbentzionalekin egindako txapelketa guztiak jada, lerrokako patinekin egiten dira gaur egun.

1996ko Joko Olinpikoetan exibizioko kirol bezala aurkeztu zuten. 1998an Munduko Txapelketak Euskal Herrian izan ziren.

2.1 JOLASA BERA

Patinajea, ondo pasatu eta aisialdia betetzeko aukera izateaz gain, txapelketa ikusgarriak eskaintzen dituen kirola ere bada. Patinaje artistikoa, patin gaineko hockey-a edo abiadura lasterketak izan daitezke horietako batzuk. Abiadura lasterketak pistan edo zirkuitoan joka daitezke eta arlo bakoitzean modalitate ezberdinak daude jokoan:

PISTA

- 300 m. Erlojupekoa. E/G
- 500 m. E/G
- 15.000 m. Puntu bidezko kanporaketa. G.
- 10.000 m. Puntu bidezko kanporaketa. E.
- 10.000 m. Puntutara. G.
- 5.000 m. Puntutara. E.
- 1.500 m. Lerroan. E/G
- 10.000 m. Amerikar erako erreleboak. G.
- 5.000 m. Amerikar erako erreleboak. E.
- 20.000 m. Kanporaketa. G.
- 15.000 m. Kanporaketa. E.

ZIRKUITOA

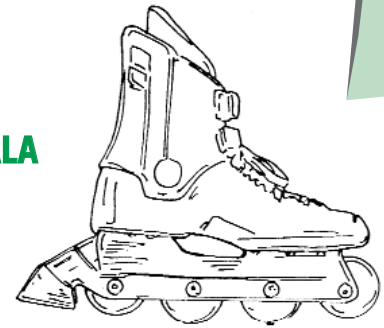
- 300 m. Ordulariaren kontra. E/G
- 500 m. E/G
- 10.000 m. Puntutara. G.
- 5.000 m. Puntutara. E.
- 15.000 m. Puntuen bidezko Kanporaketa. G.
- 10.000 m. Puntuen bidezko kanporaketa. E.
- 1.500 m. Lerroan. E/G.
- 20.000 m. Kanporaketa. G.
- 15.000 m kanporaketa. E.
- 42 Km. Marathoia. G.
- 21 Km. Marathoia. E.

2.2 JOLAS EREMUA

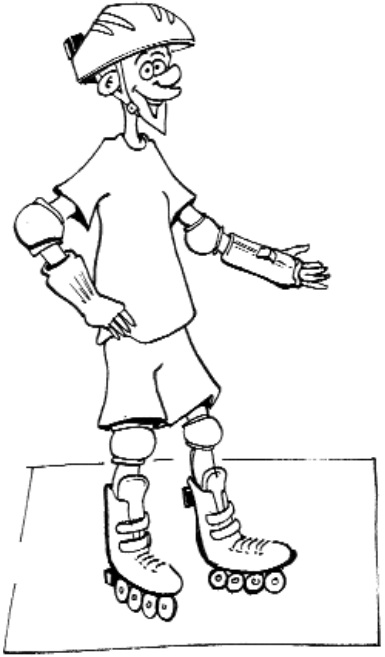
Zoru laua duen tokia. Hasiera batean aldaparik gabea izatea komeniko litzateke, baina patinak menperatzen ditugun heinean, aldapek ere gozatzeko aukera eskainiko digute. Eskoletako patioak, frontoiak, kiroldegiak, parkeak, kaleak... badaude hamaika leku patinekin irristatu ahal izateko. Izotz patinajea ere landu daiteke, baldin eta inguruan izotz pistarik badaukagu.

2.3 MATERIALA

Lerroko patina:



1. Gaur eguneko patinatzeko bota gehienek karkasa gogorra daramate kanpoaldean eta botin biguna barruan orkatilari eutsi eta oina barruan erosoago sentitzeko. Barruko bota lokarriz lotzen da eta karkasak hesgailuak ditu lokarri.
   - Orkatilaren altueran dagoen hesgailua ez gogorregi lotu, egoki patinatzea galaraziko baitizu horrek.
   - Erdiko hesgailua ondo lotu oina ziur senti dadin.
   - Puntako hesgailua ez estuegi lotu, baliteke kalanbreak sentitzea bestela.
2. Gurpilak: abiaduran eragin handia dute gurpilek. Milimetrotan neurtzen dira hauek eta zenbat eta handiagoak izan, orduan eta azkarragoak izango dira. Gogortasun maila ere badute, 74A-tik 93A-ra, zenbaki txikiena da bigunena.
3. Balazta: garrantzitsuena da eta ez ahaztu, erabiltzeko dela.



Babesleak:

Kasko, belaun, ukondo eta eskumuturretan jartzeko protekzioak gomendagarri ez ezik ia ezinbesteko ere badira. Bai eskumuturretako eta bai belaunetako babesgarriek zinta elastikoa daramate velkroz besoan edo hankan ondo lotzeko; ez, ordea, gogorregi lotu, horrek patinatzerakoan egin beharreko mugimenduak eragotz baititzake.

Argi emaleak:

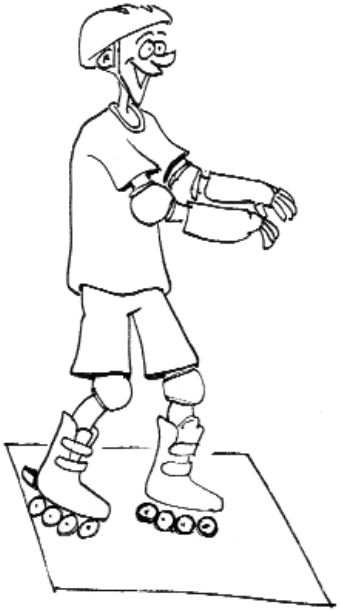
Gauez patinekin ibiliz gero, beharrezkoak izango ditugu, beste ibilgailuek ikusi gaitzaten.

3.1 GORPUTZAREN JARRERAK

Hasierako jarreran hasi eta amaitzen da mugimendu oro lerrokako patinajean. Gorputzak, hankek eta besoek orekatuta eta patinekiko zentratuta egon behar dute. Sudurrak, belaunek eta oin-puntek lerrokatuta egon behar dute. Besoak altxatu eta zertxobait flexionatu. Pisua aurrean igarriko duzu; oinazpian eta patinen lehenengo bi gurpiletan.

V-jarrera: Hankak elkarren ondoan eta oin puntak kanpora begira direla jarri. Gurpilen barne-ertzekin irristatu.

A-jarrera: Biratzean erabiliko den jarrera da. Oinak sorbaldak baino irekiago daude egonkortasun handiagoa lortzeko. Gurpilen barne-ertzetan izango da euskarria.

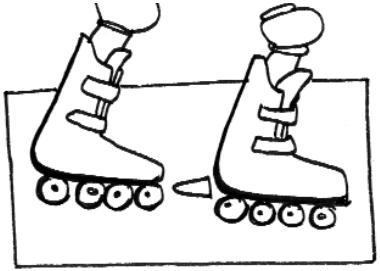


Artazi jarrera: Jarrera hau irristatzeko, biratzeko eta balaztatzeko erabiliko dugu. Bi hankak elkarrengandik 15 cm-ra aldenduak izanik, arrastatu patin bat bestearen aurrera, aurreko aldeko patinaren azken gurpilak atzeko patinaren lehen gurpilaren ondoan izan arte.

3.2 BALAZTATZEKO ERAK

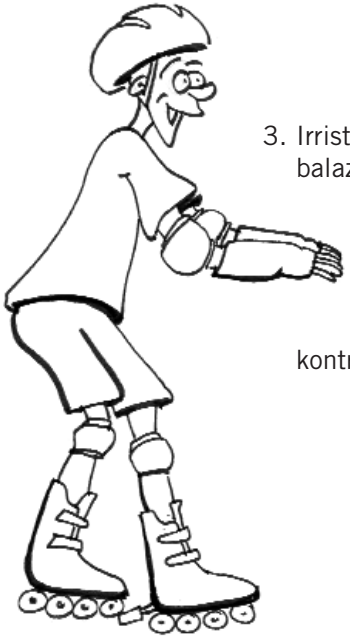
ATZEKO BALAZTA

Balazta hankarik indartsuenean eramatea da gomendagarria, hori baita balaztatzeko erarik eragingarriena.



1. Artazi jarreratik, hankak aurrera irristatu balaztadun hanka aurrean utzita. Balaztak atzeko patinaren aurreneko gurpilaren ondoan egon behar du.

2. Balaztadun patinaren punta altxatu, balaztak lurra ukitzen duela igarri arte. Ez zaitez bat-batean geratu, aurrera irristatu zaitez eta balaztarekiko presioa pixkanaka-pixkanaka handitu.



3. Irristatuz zoazela eta balaztadun patina ondo kokatuta, atzeko belauna flexionatu. Eserita zoazen sentsazioa ematen du horrek eta balaztarekiko duzun kontrola handiagotu egiten da.

T-ERAN

Era honetan balaztatzean ez da atzeko balazta erabiliko. Gurpilen barne-ertzak erabiltzean, ostera, ohi baino azkarrago gastatzen dira gurpilak. Izenak esaten duen legez, patinekin T baten irudia eginez galgatzen da.

1. Artazi jarreran egon behar dute bi patinek, frenatzeko erabiliko duzuna atzean kokatuta.

2. Jar ezazu aurreko hankan (a) gorputzaren pisua, orekari eutsita. Atzeko patinaren punta kanpoaldera begira biratu. Patinaren gurpilak lurrean aurrerantz arrastaka doazela igarriko dugu, barne-ertzetan jarrita.

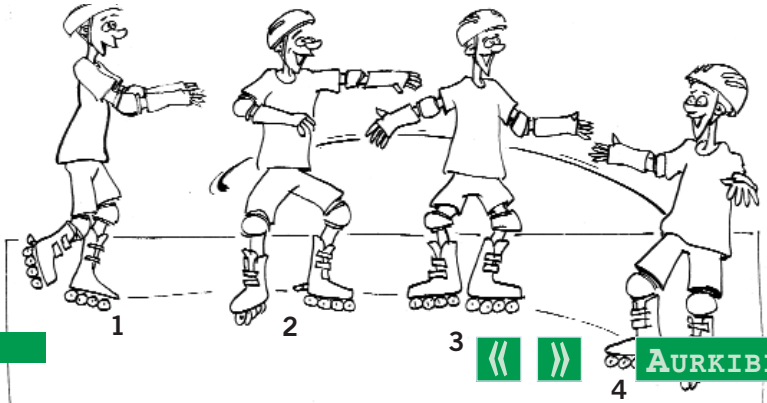
3. Aurreko patina erdiko edo kanpoko ertzen gainean izan. Atzeko hanka aurreko patinaren balaztaren ondoraino arrastaka eraman, T irudia osatu arte. Atzeko hankan zenbat eta presio handiagoa egin, arinagoa izango da balaztada.

4. Balaztaketan garrantzitsua da bi belaunak flexionatuta izatea. Saiatu atzeko patina alde batera larregi ez biratzen, bestela, bira osoa emango baituzu. Gorputzaren orekari eutsi.

BIRAKETAZ

Hemen ere ez da atzeko balazta erabiliko. Motel gabiltzala edo jaustea ekiditeko erabiltzen da.

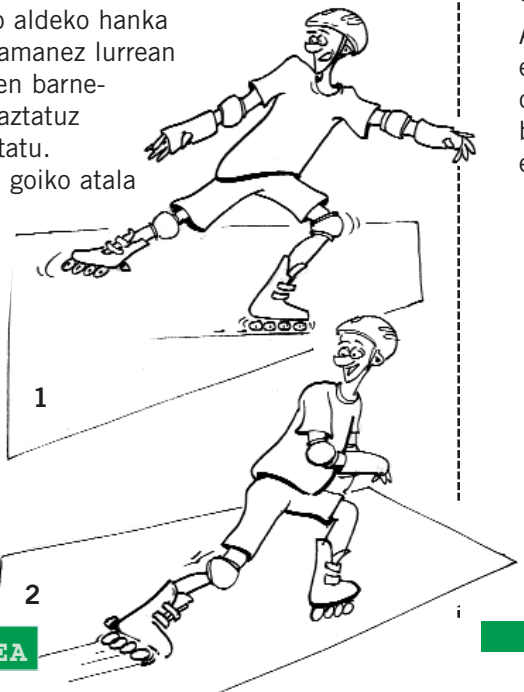
1. Eskuineko patina atzean kokatu balazta altxatuta. Patinaren aurreko gurpila lurrean irristatzen mantendu.
2. Eskuineko belauna kanpo aldera biratu, aurreko gurpilarekin pibotatuz. Hankak irekitzen doazen heinean, ezkerraldeko hanka biratzen hasiko da.
3. Eskuineko patina lurrean jarri. Belaunak flexionatuta eta orpoak elkartuta mantendu. Bira emango dute horrela bi patinek. Kontuz, ez galdu oreka!
4. Bira ematean balaztatuko duzu.



BALAZTADA HANDIA

Geratzeko era ikusgarriena litzateke hau.

1. Lehenik, jar ezazu aurreko hankan (1) gorputzaren pisua, orekari eutsiz. Atzeko patina poliki altxatu eta bira egin punta kanpoaldera jarrita.
2. Gero, atzeko aldeko hanka arrastaka eramanez lurrean jarri. Gurpilen barne-ertzekin balaztatuz zoazela ziurtatu. Gorputzaren goiko atala aurrealdeko patinak duen norabideari so jarriko dugu.

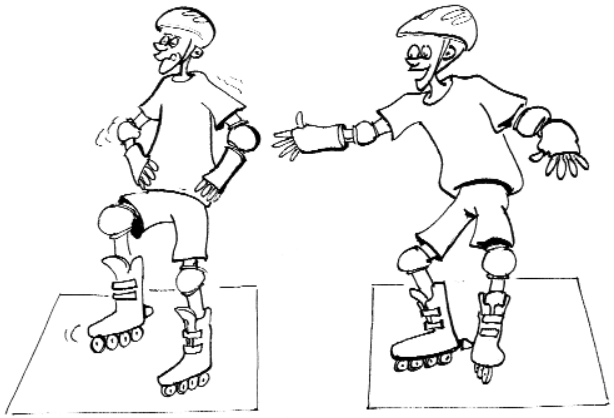


3.3 OINARRIZKO IRRISTAKETA

OREKA

Hanka bakarrean orekari eustea ez da bultzatzeko eta irristatzeko soilik beharrezkoa; konplexuagoak diren mugimenduak ziurtasunez egiteko oinarrizko trebetasuna ere bada.

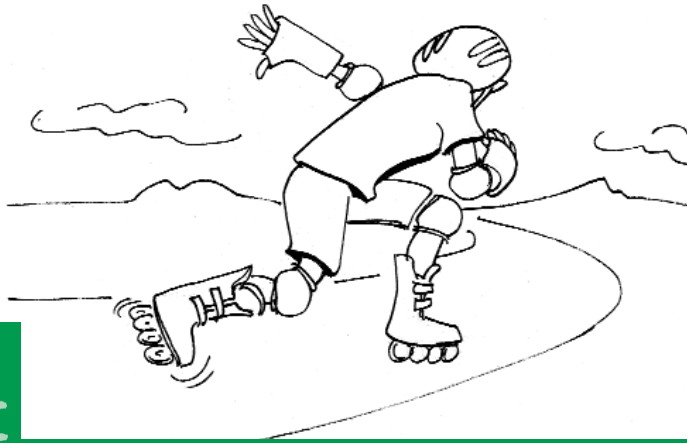
Ahate urratsek aurrera mugitzeko aukera eskaintzen dute. Hankek V jarreran egon behar dute, puntak kanpoaldera begira eta gurpilen berne-ertzak euskarri hartuta. Oin bakoitza altxatu eta urrats txikiak eman ditzakezu aurrera.

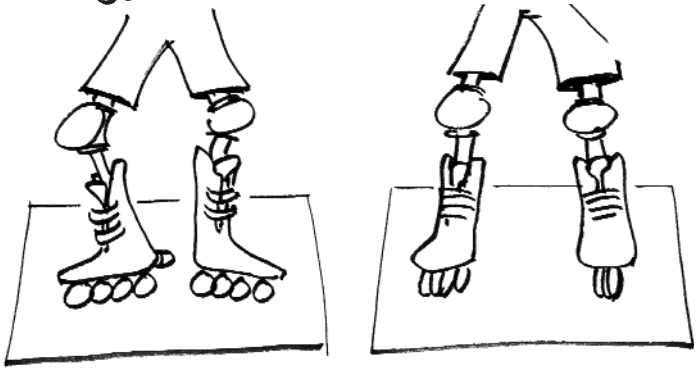


BULKADA eta IRRISTAKETA

LERROKAKO IRRISTAKETA

Aurrera mugitzeko erarik egokiena bulkada hartu eta patinen gainean irristatzea da. Patin batek kanpoaldera eta zetxobait atzeraka egiten du bultz, aurreraka bultzatuz gero. Bestea, esfortzu gabe irristatuko da aurrerantz. Bi mugimenduek elkarrekin urrats bat egiten dute. Mugitzerakoan bulkada txikiak erabiltzeaz gogoratu. Belaunak flexionatuta, gerria makurtuta eta burua goian izatea litzateke jarrerarik egokiena.





S BIKOITZA

Mugimendu hau egiterakoan patinek ez dute lurrarekiko kontaktua galdu behar.

1. Orpoak elkarrekin eta patinen puntak aldenduta mantendu. Flexionatu belaunak eta gurpilen barne-ertzekin irristatu.
2. Hankak zabalduz patinak kanpo aldera bultzatu. Horrek aurrerantz irristatzea onartzen du. Pisua oinazpietan jarri.
3. Patin puntak barruko aldera jarri eta hankak elkartu hasierako egoerara iritsi bitartean.

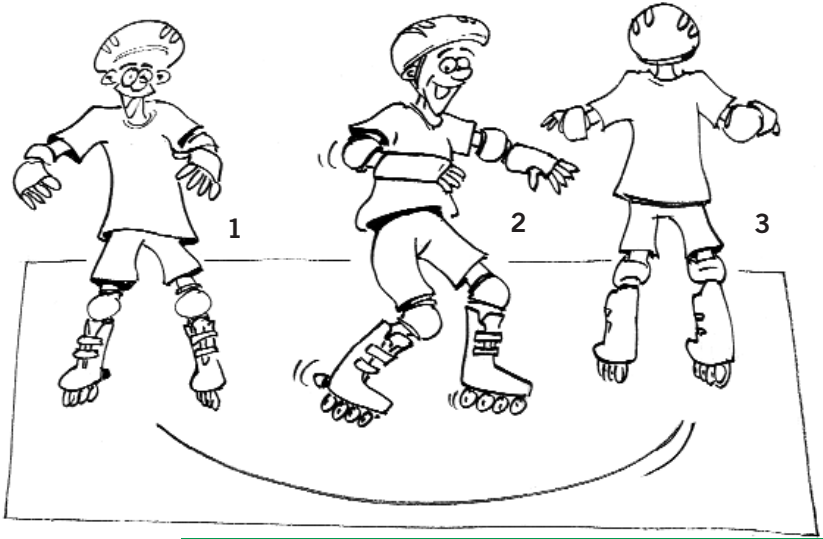
3.4 BIRAKETAK

Norabidez aldatu nahi izanez gero, izkina batean biratu, trabak ekidin, beste patinatzaile batzuk aurreratu edo soilik geratu nahi izanez gero, ezinbestekoa izango zaigu biratzen jakitea. Abiadura kontrolatzeko era egokia ere badira biraketak. Azkarregi joanez gero, biraketa batzuk jarraian egin eta berehala igarriko duzu nola mantxoago zoazen.

BIRAKETA A ERAN

Hankak aldenduta daudenez, egoera egonkorragoa da eta hortaz, erraz ikasteko mugimendua. Biraketa egitean gorputzak A irudia irudikatu behar du. Hankak irekita, barne-ertzak euskarri gisa, aldakak eta belaunak flexionatuta eduki behar ditugu.

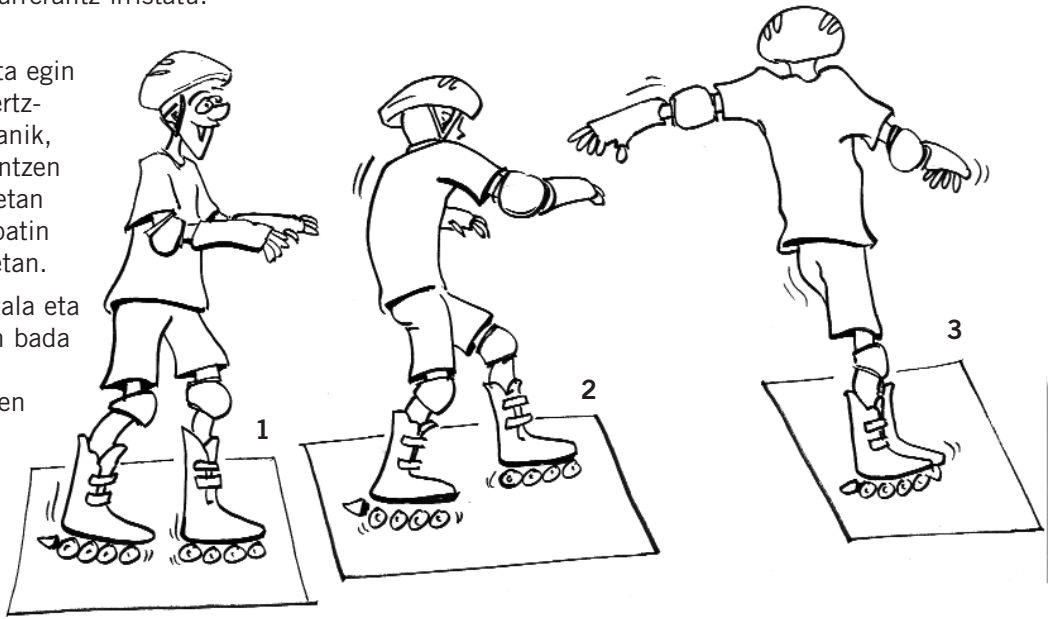
1. Hankak aldaken distantzian jarrita A jarreran irristatu. Pisua bi oinetan izan beharko duzu orekatuta.
2. Ezkerretara bira egiteko, eskuineko belauna ezkerrekoa baino flexionatuxeago izan. Horrek eskuineko oinazpian presio handiagoa egingo du eta patina biraraziko du. Eskuinetara biratzeko ezkerreko hankarekin presioa egin.
3. Bira egiterakoan hankak elkarrengandik aldenduta izan eta patin puntak aurrera begira.

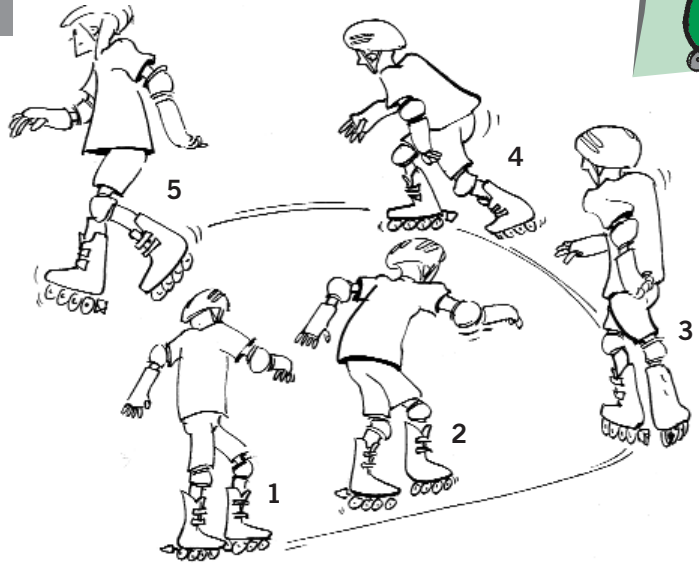


BIRAKETA PARALELOA

Biraketa paraleloa egiteko paraleloan izan behar dira bi patinen ertzak. Aurreko patinak zuzentzen du norabidea. Patin horrek hartzen du norberaren pisuaren %60 eta atzekoak beste %40.

1. Artazi jarreran gaudela aurrerantz irristatu. Abiadura kontrolatu.
2. Makurtu gorputza biraketa egin behar duzun aldera eta ertz-paraleloetan euskarria izanik, irristatu. Norabidea zuzentzen duen patinak kanpo-ertzetan izango du euskarria eta patin laguntzaileak barne-ertzetan.
3. Biratu gorputzaren goi atala eta burua. Ezkerretara egiten bada biraketa, alde horretara begiratu. Gorputzak begien norabideari jarraituko dio. Artazi jarreran mantendu biraketa amaitu bitartean.

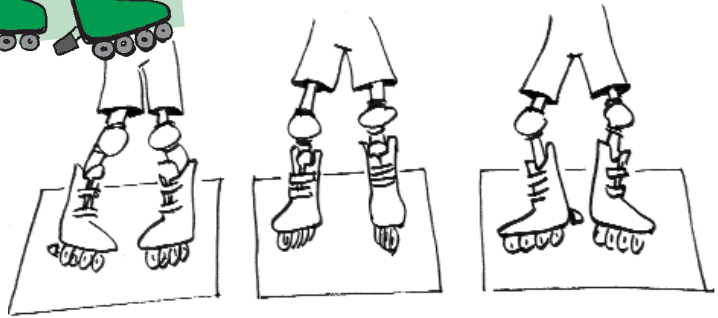




BIRAKETA GURUTZATUA

Biraketa gurutzatuekin abiadura mantendu eta handiagotu ere egin daiteke. Norabide aldaketa azkarrak beharrezko diren egoeretan ezinbestekoa izango da biraketa era hau menperatzea.

1. Artazi jarreran egonik ezkerraldera egindako biraketa batera hurbildu, barnealdeko patina aurrean jarrita eta kanpo-ertzen gainean. Gorputza ezkerretara makurtu eta alde horretako patina ere biratzen hasiko da. Barrualdeko besoa ere atzera bota eta utzi besteari mugimendua zuzentzen.
2. Pisua barne patinera edo aurrealdean daukazunera eraman. Patin horretan orekari eutsi, kanpoaldekoa altxatuz barnekoaren gainetik pasatu, aurrealdera eramaten duzun bitartean. Orekari eusten dion hanka flexionatuta izan.
3. Eskuineko patina ezkerrekoaren gainetik gurutzatu, ezkerrekoaren aurrean, justu, barne-ertzak jarrita. Egoera horretan eta biraketa burutuz, elkar gurutzatuta behar dute egon, eta ezkerreko patina kanpo-ertzetan irristatuko da. Flexionatutako belaunak eskuineko hanka aurrera pasatzea erraztuko du.
4. Aurrera-urratsa ematen duzun heinean atzera ere eman dezakezu bulkada, abiadura handituz. Ezkerreko patinarekin eman bulkada, normalean ematen duzun kontrako aldera.
5. Ondoren, eskuineko patinean jarri pisua, aurrealdean alegia, eta altxatu ezkerreko patina. Atzeko patina hasierako egoerara hurbildu, berriz ere mugimendu berdinari ekiteko.

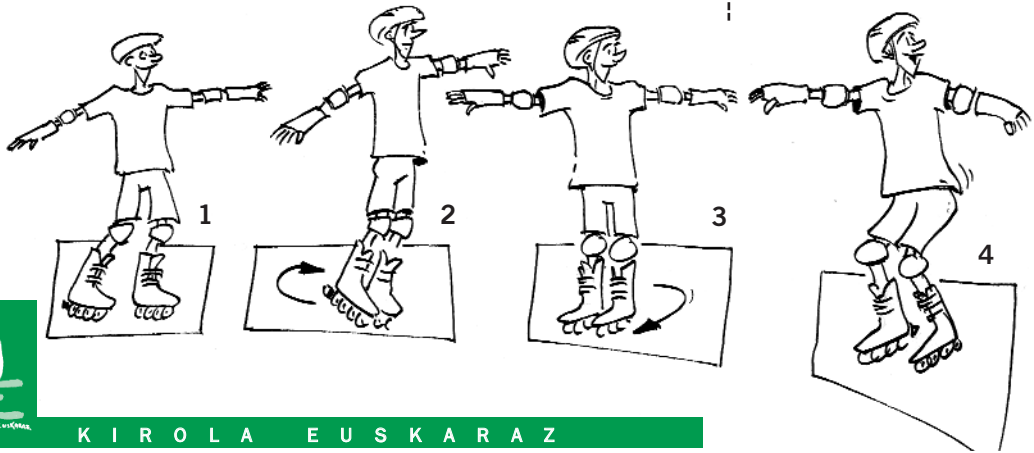


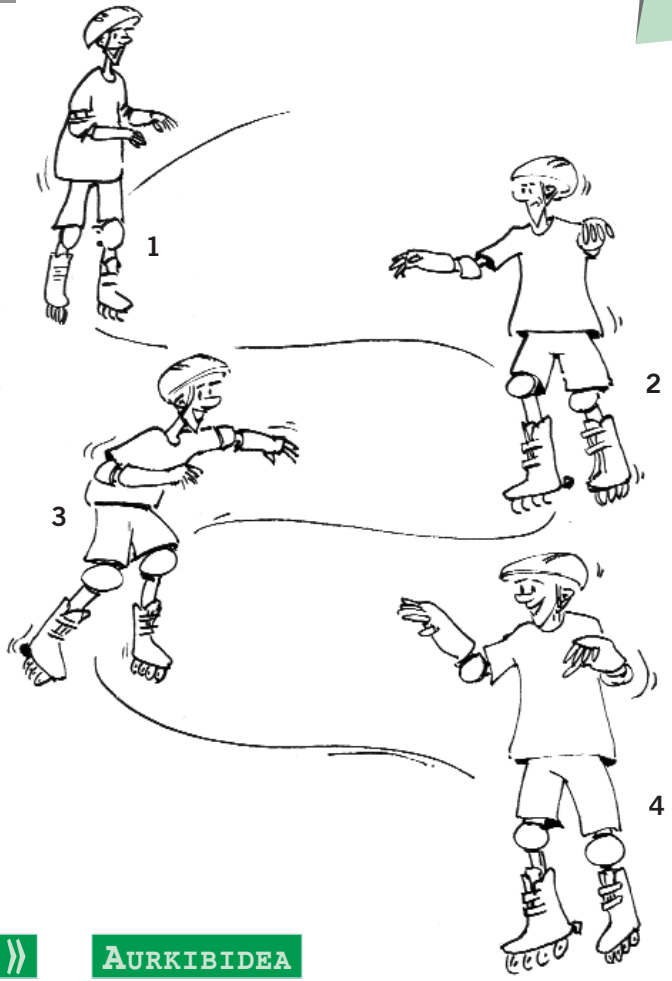
TRANTSIZIO MUGIMENDUAK

1. Artazi jarreran zaudela, ezkerreko besoa eta hanka aurrera bultzatu eta eskuinekoak, berriz, atzera.
2. Gorputza jarrera berdinean izanda orpoak altxatu. Geziak azaltzen duen bezala eman bira.
3. Aurreko gurpiletan pibotatu, puntak biraketa norabideari so jarrita. Ez dira burua eta besoak mugitu behar.
4. Gurpilek ez dute atzera begira egon behar. Lurrerantz jaitsi.

ATZERAKO S BIKOITZA

Aurrera egitearen modukoa da. Atzeraka zoazenez, ostera, sorbalden gainetik atzera begiratu beharra izango duzu nora zoazen jakiteko.





3.5 MALDAK, OZTOPOAK ETA JAUZIAK

MALDAK

Zeharka jaistea erarik seguruena da, abiadura kontrolatzeko aukera baitago. Biraketa paraleloak egitean datza, hau da, malda zuzenean beheraka jaitsi beharrean alde batetik bestera joateko aukera eskaintzen du.

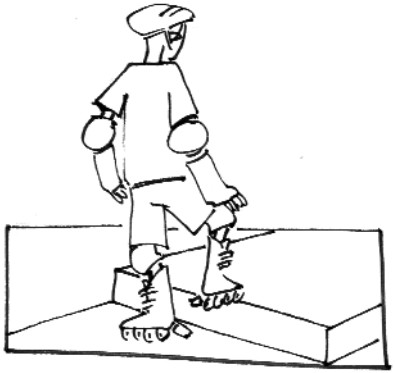
1. Oreka mantentzeko besoak goian eduki eta belaunak flexionatuta eta pisua aurrera botata izanik artazi jarrera hartu. Uneoro, ertzak paraleloan jarrita irristatuz joan behar da.
2. Bira ematen den bakoitzean barneko hanka aurrealdean jarri behar da biraketa egiten den alderantz makurtzeko. Atzeko hankak eusten dizu biraketa egiterakoan, baina barneko hankan jarri behar da pisu gehiena.
3. Azkarregi bazoaz, gehiago biratu eta aldapan gora hasi. Horrek abiadura moteltzera eramango zaitu.
4. Maldaren amaierara iristean atzeko balazta erabiltzeko prest egon. Aurrerako bidea libre izanez gero, segi irristatzen.

OZTOPOAK

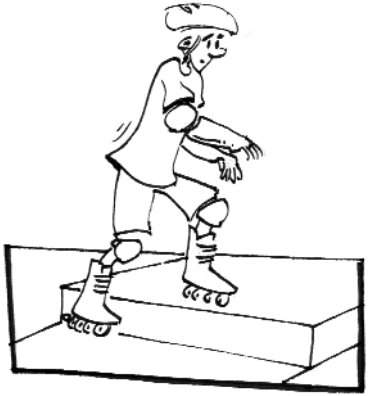
Eskailerak igo

Kalean ibiliz gero patinatzen, ez da arraroa izango eskailerak edo espaloiak igo behar izatea. Behin ikasita, ez da zaila izango.

1. Oinez ibiltzea bezala da espaloira igotzea. Espaloian jarri patin bat eta pisua ere haren gainean jarri. Beste patina altxatu.
2. Pisua espaloi gaineko patinean izanik, atzeko patina jaso behar da. Aurrerantz irristatu bi patinekin pisuari aurrean eutsita.

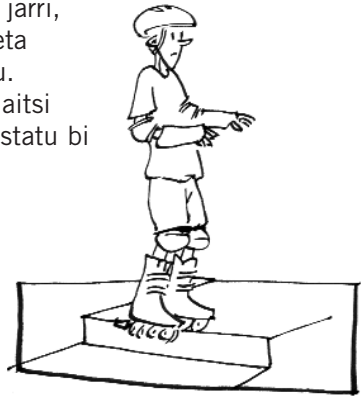


Zeharkako urratsa



Zeharka hurbildu espaloira eta zeharkako urrats bat besterik ez da eman behar.

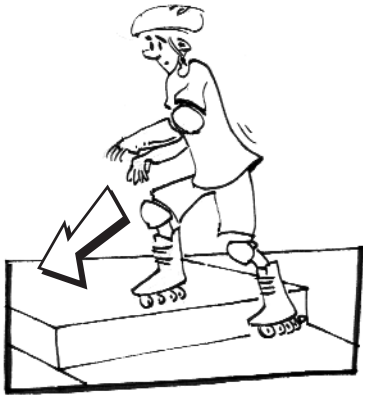
1. Artazi jarrera hartuta espaloira hurbildu, barneko hanka aurreratuta dagoela. Kanpoko hankan pisua jarri eta barruko patina altxatu espaloiaren gainean jartzeko.
2. Pisua goiko patinean jarri, belaunak flexionatu eta beheko patina altxatu. Artazi jarrera hartuz jaitsi hanka eta aurrera irristatu bi patinekin.



Eskailera jaitsi

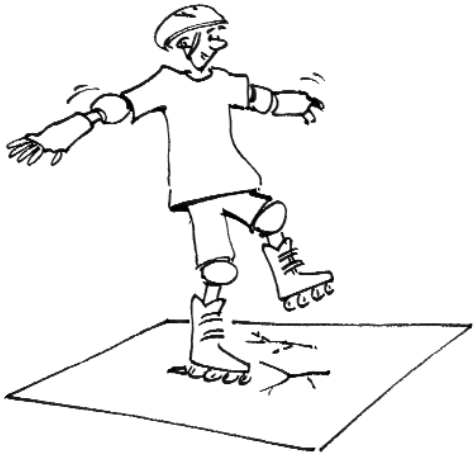
Espaloia jaisteko erarik errazena balaztatu eta oinez jaistea da. Irristatuz jaitsi nahi bada...

1. Artazi jarreran hurbildu ertzera, atzeko balazta atzean jarrita. Pisua 2. eta 3. gurpiletan jarri.
2. Espaloian zehar irristatu. Ez jauzi egin. Gorputza jarrera berdinean mantendu eta orkatilak aurrerantz bota jauziaren talka jasateko.



Trabak zeharkatu

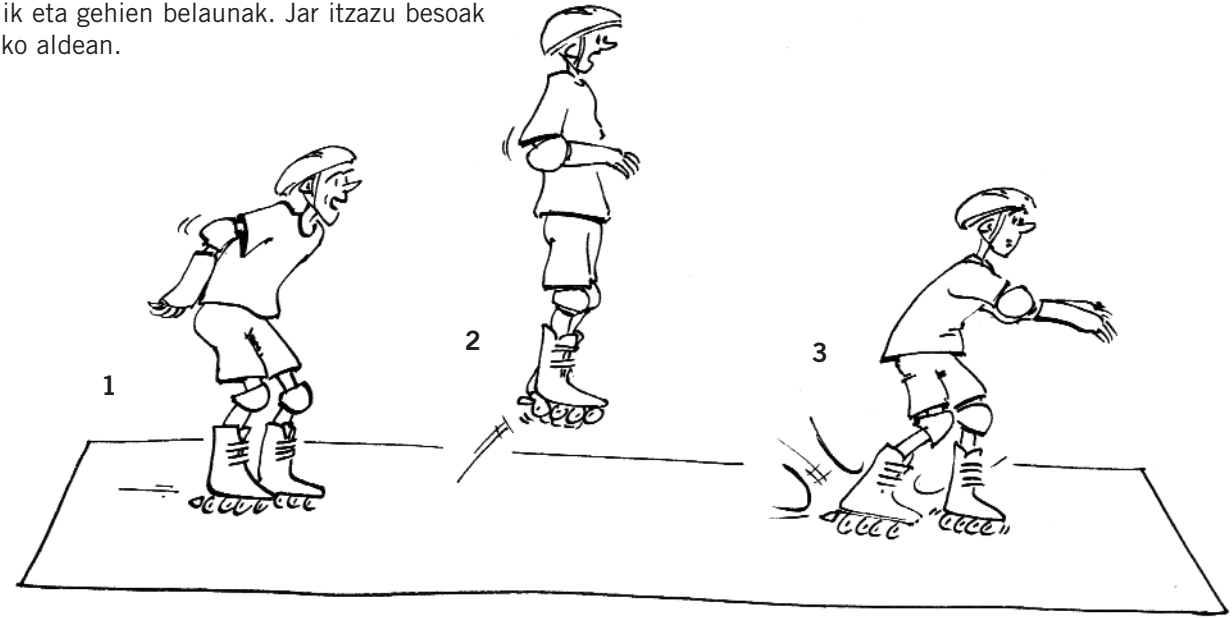
Saiatu bidean aurkitzen dituzun trabak ekiditen; adarrak, makilak, legarrak... hauek guztiak gurpiletan trabatu eta jausi egin baitzaitezke. Urrats motzak eman eta ondo jaso hankak.



JAUZIAK

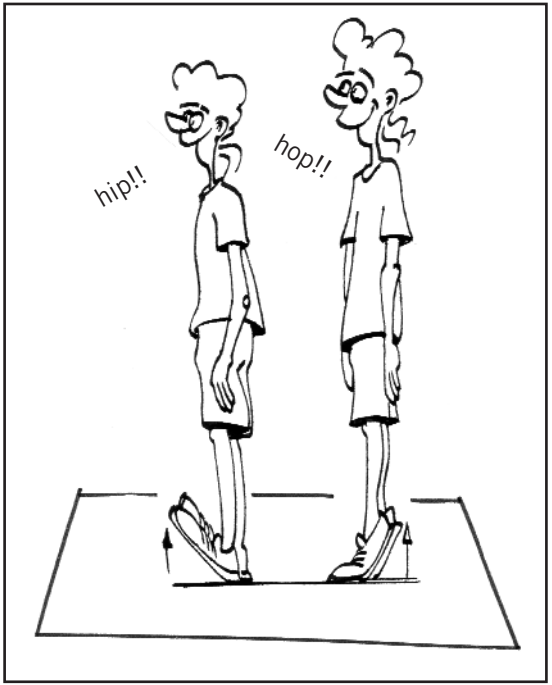
Gorputzaren jarrera, pisuaren banaketa eta abiadura dira jauziaren funtsa. Hasieran, egoera estatiko batetik, ekiozu saltoari eta irristaketan zabiltzala frogatu gero.

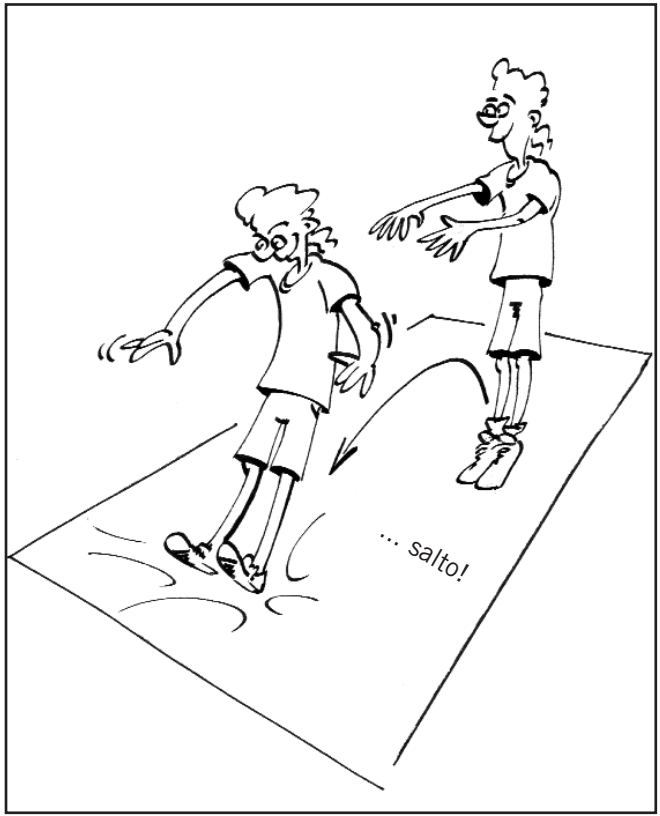
1. Makurtu gerritik aurreko aldera eta flexionatu ahalik eta gehien belaunak. Jar itzazu besoak atzeko aldean.
2. Gorputza zuzen jarri eta airean jauzi egin. Besoak aurrerantz mugitu orekari eusten laguntzeko.
3. Jausterakoan, belaunak flexionatu. Artazi jarrera hartu berehala.



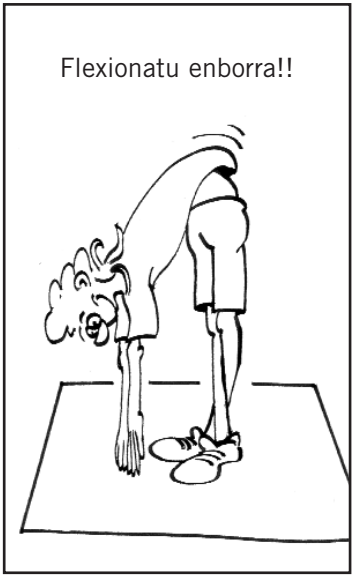
MUGIMENDU ARTIKULARRAK

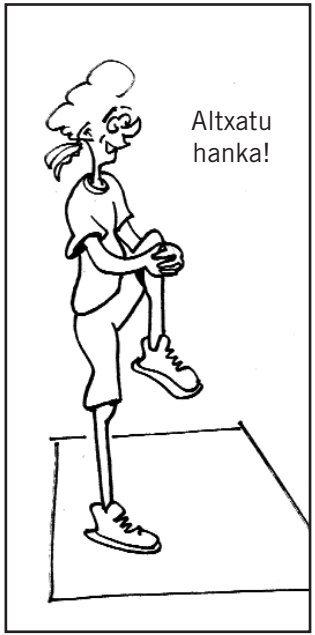
ORKATILAK

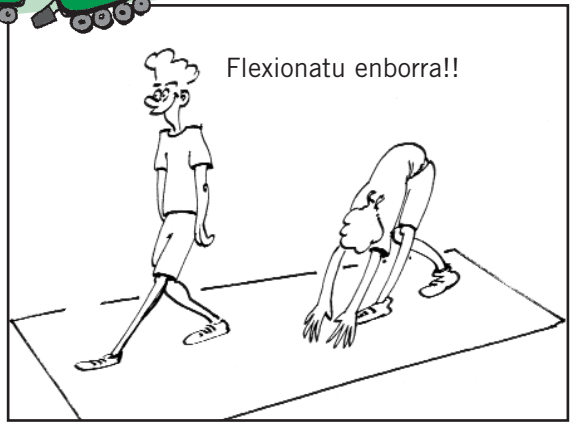


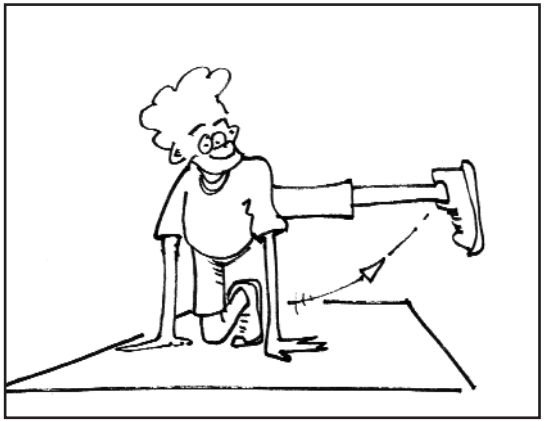


ALDAKAK

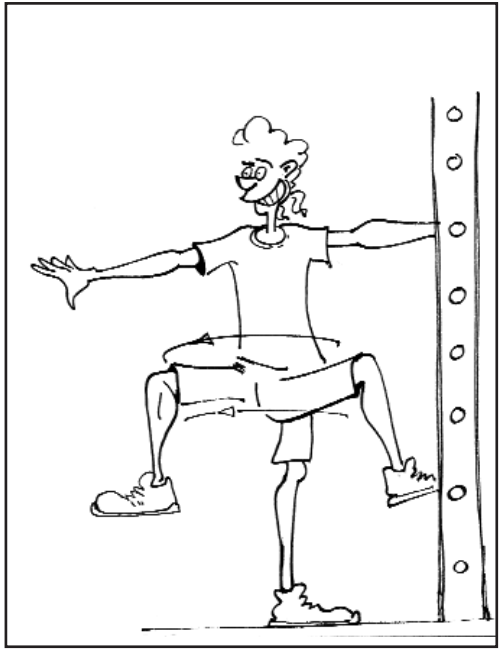


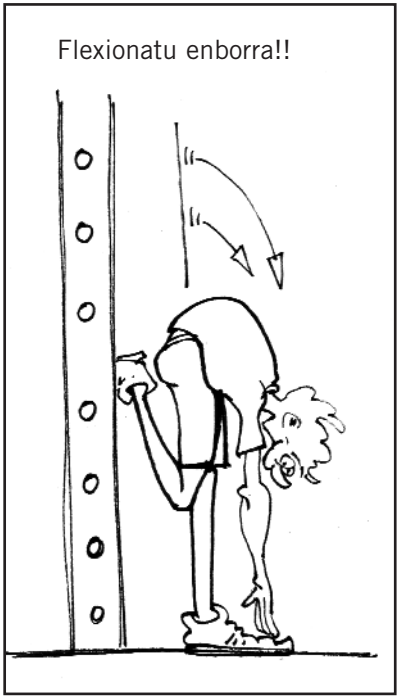






4 Beroketa eredu bat





5.1 TREBETASUN JOLASAK

5.1.1 OHITZEA

■ Ibili !!

Oinez ibiliko bagina bezala batetik bestera joan.

Antolaketa: Bakarka.

Materiala: Patin parea.

Garapena: Patin gainean, irristatu gabe, ibili.

Aldaerak: Charlot bezala ibili.

■ Bakarkako aurkikuntza !!

Bakoitza bere kasa, lasai-lasai, ibiliko da eremu zabal eta lauean.

Antolaketa: Bakarka

Materiala: Patin parea.

Garapena: Abiadura handirik hartu gabe irristatzeko zenbait era esperimentatu.

Aldaerak: Ertza edo patinik jantzi gabeko kidea izan dezakegu lagungarri.

Fondoko Eskia !!

Makila lagungarriak erabiliz patinatu.

Antolaketa: Bakarka

Materiala: Patin parea eta makilak.

Garapena: Bastoi gisa makilak hartuta patin gainean ibili .

Aldaerak: Makilari helduta batak bestea arrastaka eraman. Patin gainean irristatuz abiadura sentitu.

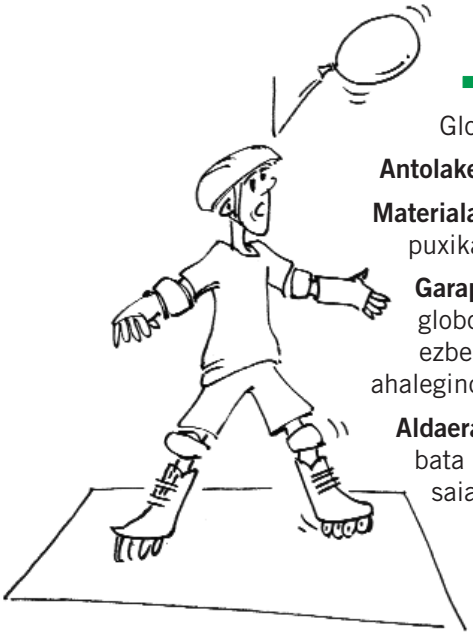
Ipotxa !!

Belaunak flexionatuta ditugula irristatu.

Antolaketa: Bakarka

Materiala: Patin parea.

Garapena: Kokoriko edo pikotxean jarri eta eskuekin indarra emanez, batetik bestera joan.



Puxikak !!

Globoekin jolastu.

Antolaketa: Bakarka

Materiala: Patin parea eta puxikak.

Garapena: Bakoitza bere globoa, gorputzaren atal ezberdinekin jotzen ahalegindu.

Aldaerak: Biren artean jolastu; bata besteari puxika kentzen saiatu.

Itsua eta gidaria !!

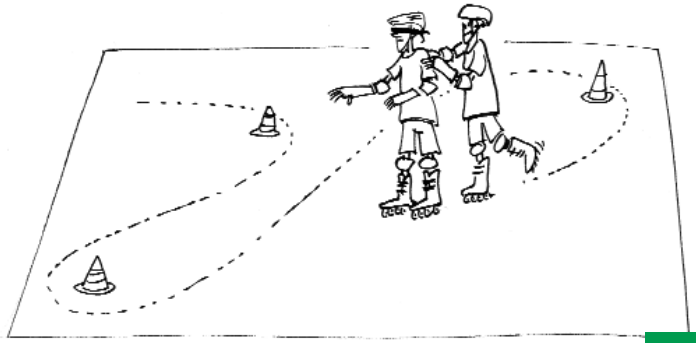
Patinekin eta begiak estalita zirkuitu bat egin.

Antolaketa: Binaka.

Materiala: Patin parea, zapia.

Garapena: Aurrez ikusitako ibilbidea egiten lagunduko dio batak besteari, begiak estali gabe dituenak estalita dituenari.

Aldaerak: Paperak aldatu. Laguntzen ari dena patinekin edo patinik gabe egon daiteke.



Urpekaria !!

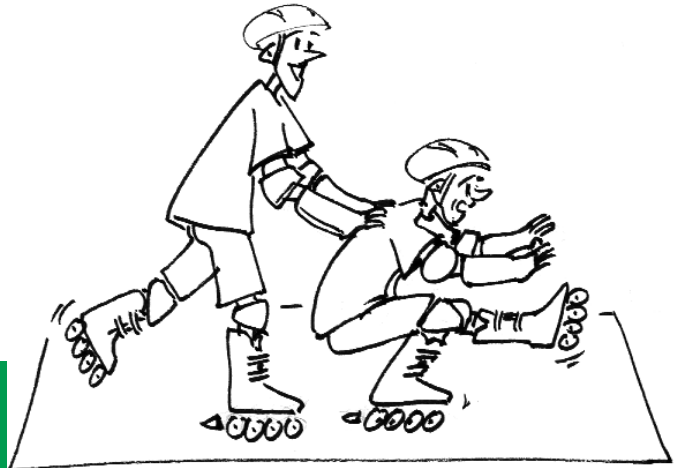
Batak bestea alde batetik bestera eraman.

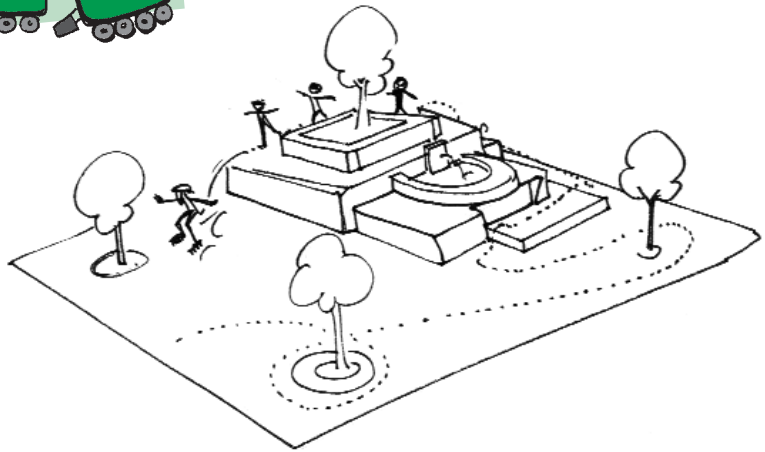
Antolaketa: Binaka.

Materiala: Patin parea.

Garapena: Kokoriko dagoenak hanka bat zuzen, aurrera begira, izango du. Horrela dagoela bultzaka eramango du besteak.

Aldaerak: Paperak aldatu. Bultzaka ari dena patinekin edo patinik gabe egon daiteke.





Segi aurrekoari !!

Irristatuz eta ordena galdu gabe aurrekoari segi.

Antolaketa: Talde osoa.

Materiala: Patin parea kide bakoitzeko, baloia...

Garapena: Lerroan kokatuta, aurrekoak egiten duena egin eta doan tokitik joan.

Aldaerak: Aurretik atzera baloi bat pasatzen joan eta atzera iristean azken partaidea aurrena jarri.

5.1.2 TREBETASUN JOLASAK I

Harrapaketan !!

Harrapaketa jolasa.

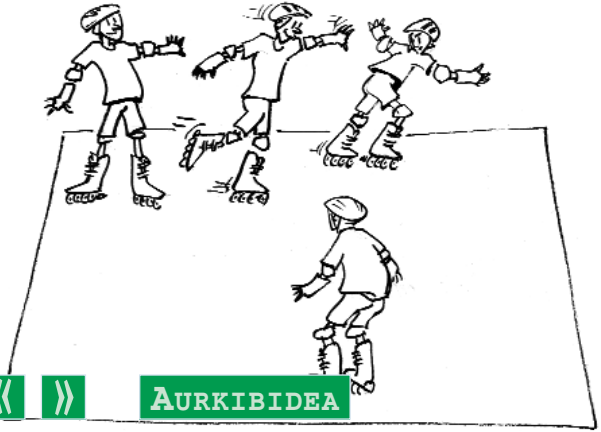
Antolaketa: Talde osoa.

Materiala: Patin parea kide bakoitzeko.

Garapena: Bat geratu egingo da eta beste guztiak harrapatu behar ditu. Ukitzea aski izango da harrapatzeko.

Aldaerak: 1. Norbait harrapatuz gero, libre geratuko da harrapatzailea.

2. Harrapatzaileak norbait harrapatuta ere, lagunak harrapatzen jarraituko du.



Animaliekin olgetan !!

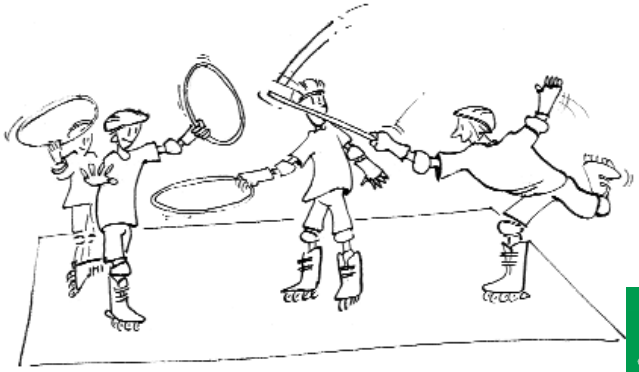
Talde bakoitzak animalia izen bat eta kolore jakineko uztaia izango ditu.

Antolaketa: Talde osoa, hiru taldetan banatua: Hartza-Axeria-Txoria.

Materiala: Patin parea kideko eta koloretako uztaiak.

Garapena: Hartzek Axeriak, Axeriek Txoriak eta Txoriek Hartzak harrapatu beharko dituzte euren uztaiekin eta bakoitzaren txokora eraman.

Aldaerak: Txokoetatik libratzeko erak jarri.



Zapiak kendu !!

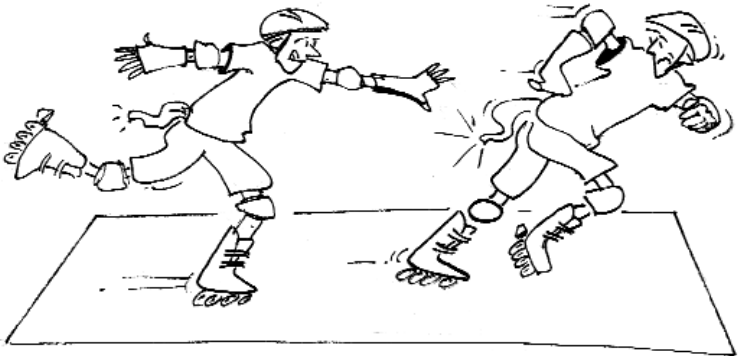
Bakoitzak zapi bat izango du ipurdian jarrita.

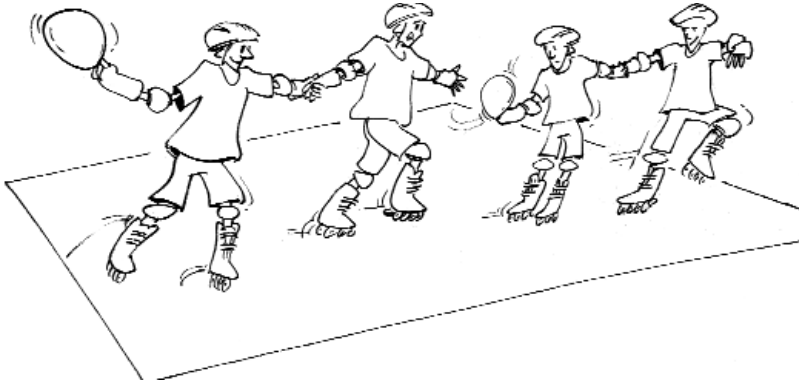
Antolaketa: Talde osoa.

Materiala: Patin parea kideko eta zapiak.

Garapena: Lagunen zapiak lapurtu eta gerrian jarri beharko ditu berea babesten duen bitartean.

Aldaerak: Taldeka ere planteatu daiteke.





Puxikak II !!

Eskuetatik helduta, batak bestea irristatu.

Antolaketa: Talde osoa, binaka.

Materiala: Patin parea kide bakoitzeko eta puxikak.

Garapena: Bietako batek puxika eramango du esku batean. Besteak, beste bikoteen puxikak lapurtzea lortu behar du eta lagunari eman behar dizkio, honek eraman ditzan.

Aldaerak: Paperak aldatu.

AHT-Ez !!

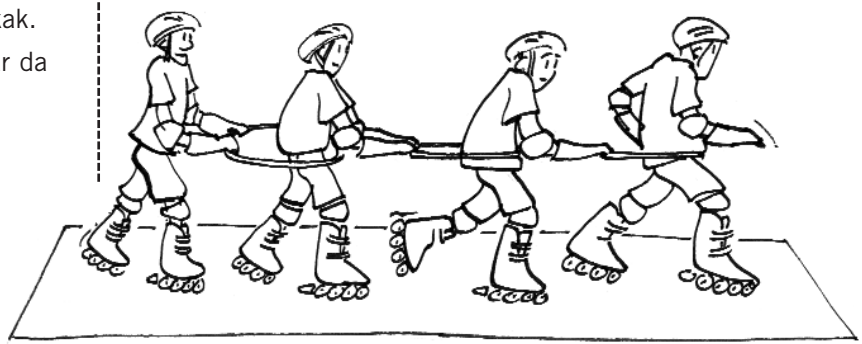
Sokekin eta uztaiekin tren bat sortu.

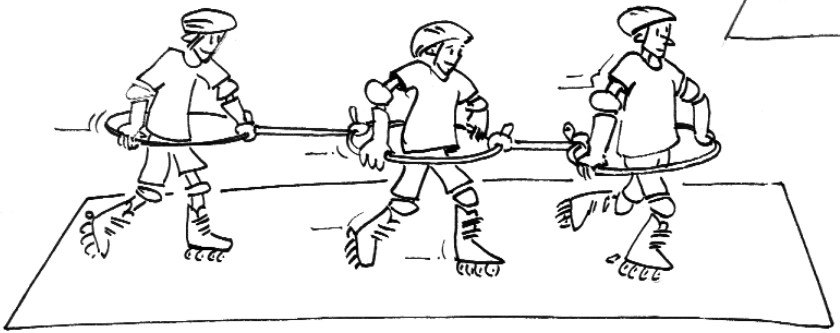
Antolaketa: Seiko taldea.

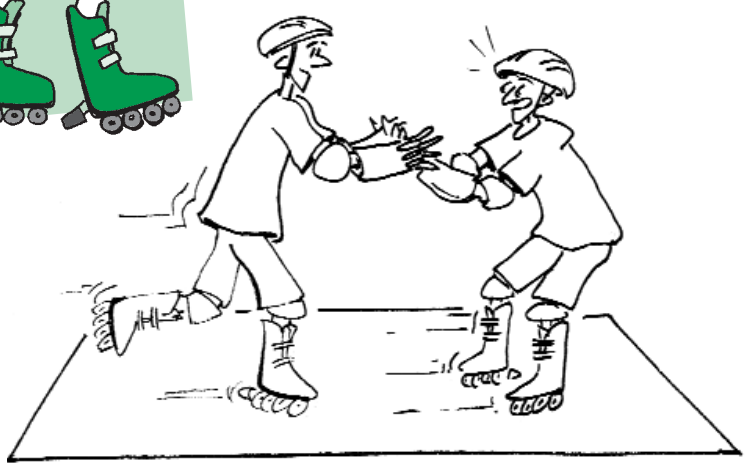
Materiala: Patin parea kideko, uztaiak eta sokak.

Garapena: Guztien artean tren bat osatu behar da bakoitza bere uztai barruan sartuta eta aurrekoaren uztaia ez da ukitu behar.

Aldaerak:







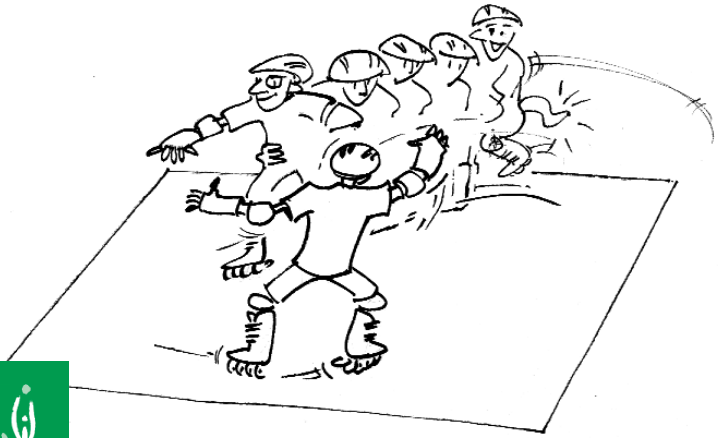
Sugeari kosk !!

Azkenari buztana kendu.

Antolaketa: Seiko taldea.

Materiala: Patin parea kide bakoitzeko, zapiak.

Garapena: Bost lerroan kokatuko dira elkarri gerritik helduta. Bestea, lehenengoaren aurrean, parez pare jarriko da eta azkenak ipurdian duen buztana kentzen saiatu behar du.



Atzeraka !!

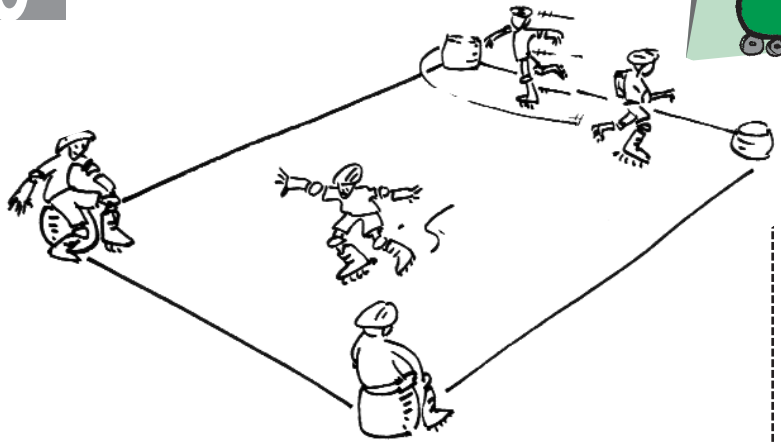
Lagunak lagunduta, atzeraka patinatzen ahalegindu.

Antolaketa: Binaka.

Materiala: Patin parea kideko.

Garapena: Aurrez aurre jarrita, eskuetatik heldu eta batek bultza egingo dio bestea atzerantz patinatzen saiatzen den bitartean.

Aldaerak: Saiakera egiten ari dena uztaiaren barruan jarriko da eta besteak, bizkarra emanda, tira egingo dio uztaitik.



Lau izkina !!

Lau izkina osatzen jarriko ditugu bankuak. Banku bakoitzean pertsona bat egongo da eta bankurik ez duena erdian.

Antolaketa: Bosteko taldea.

Materiala: Patin parea kideko eta eserleku suediarrak

Garapena: Eserlekuetan daudenek tokiz aldatu beharko dute eta era berean erdikoak beretzako lekua aurkitu. Behin eserlekutik zutituz gero, ezin da berriz eserleku berean eseri.

Slalom !!

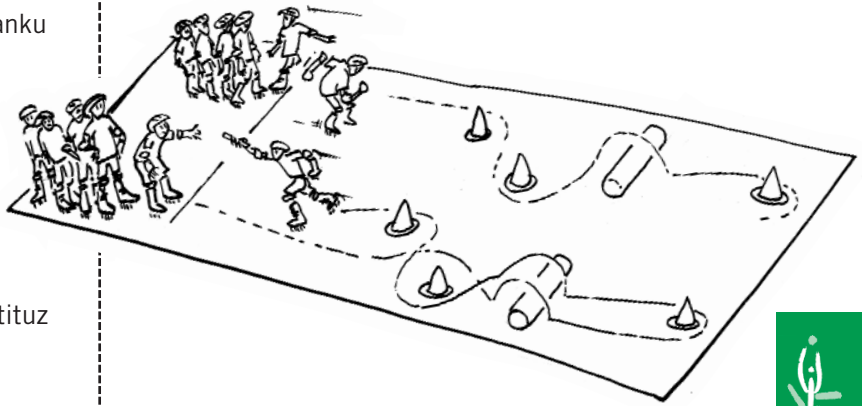
Erreleboak egin.

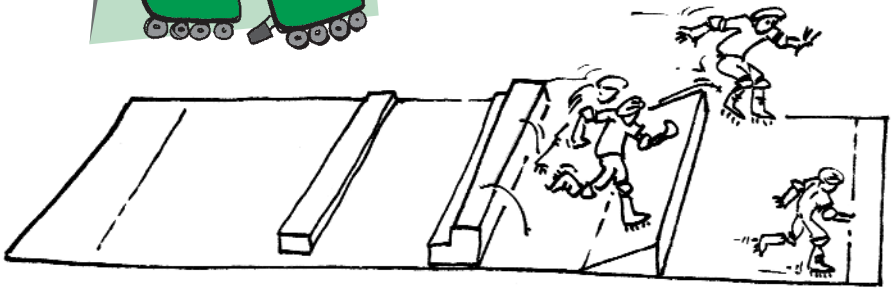
Antolaketa: Seiko taldea.

Materiala: Patin parea kide bakoitzeko, puxikak eta uztaiak, sokak, makilak, bankuak,...

Garapena: Erreleboak eginez oztopo edo trabak zeharkatu eta garraiatutako globoa kutxa barruan sartu.

Aldaerak: Lurrean sakabanatutako objektuak banan-banan jaso eta kutxan sartu.





5.1.3 TREBETASUN JOLASAK II

■ 1, 2, 3 karabin bon ba !!

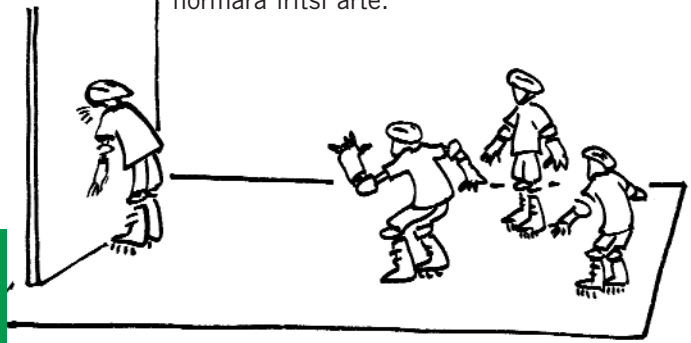
Azkar-azkar balaztatu.

Antolaketa: Talde osoa.

Materiala: Patin parea.

Garapena: Bat paretari begira egongo da jolas eremuaren beste aldean dauden beste guztiei bizkarra emanda. Paretan dagoenak ozen esan beharko du, nahi duen erritmoan, 1,2,3 karabin bon ba !! eta azkar-azkar atzera begiratu mugitzen ari den norbait harrapatzeko asmoz.

Harrapatutakoa atzera bueltatu beharko da eta bestela aurrera jarraitu beharko du hormara iritsi arte.



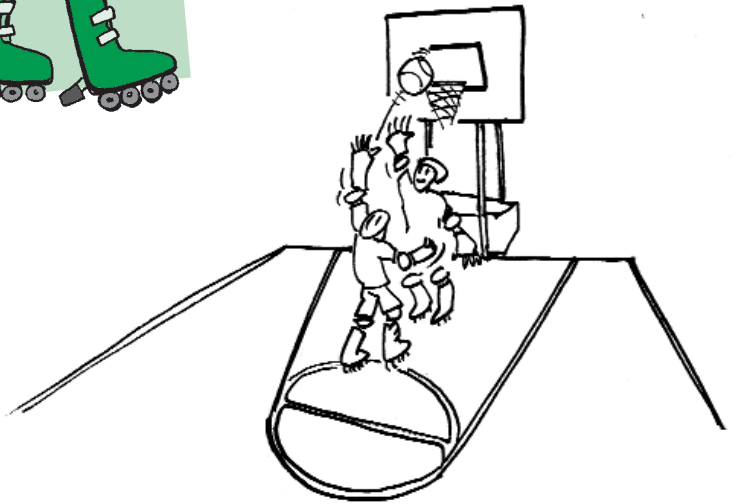
■ Abiadura erreleboak !!

Abiadurako jarduerak landu.

Antolaketa: Lauko taldea.

Materiala: Patin parea kideko, konoak eta lekukoa.

Garapena: Partaideen artean abiadura lasterketak egin.



Baloia eta biok !!

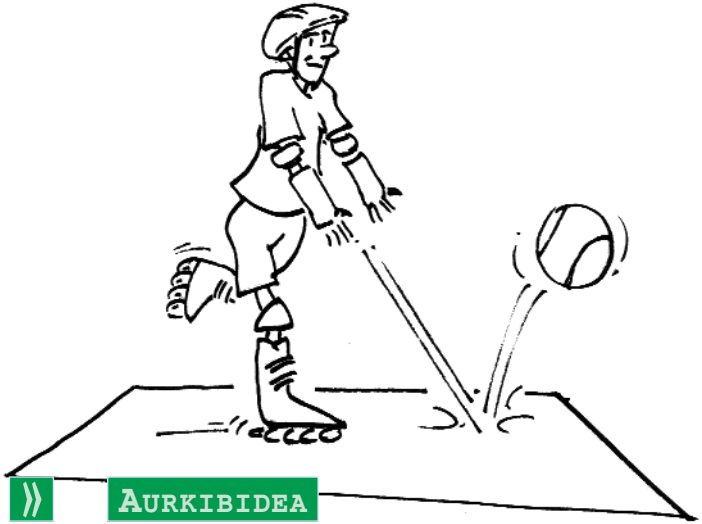
Eskuekin edo oinekin objektuak garraiatu eta beraiekin jolas egitera ohitu.

Antolaketa: Bakarka.

Materiala: Patin parea eta baloi bana.

Garapena: Bakoitzak baloi bat hartu eta jarduera anitz egin; boteak eman, hankarekin bultzatu...

Aldaerak: Erreleboak egin; bikoteka edo taldeka baloiarekin jolas egin.



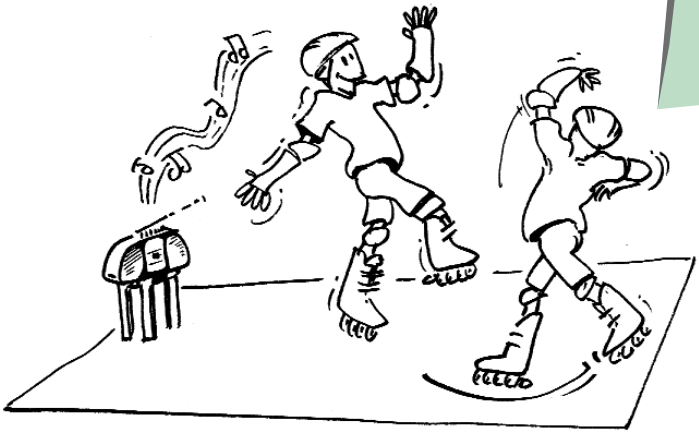
Saskibaloia patinetan !!

Antolaketa: Lauko talde bi.

Materiala: Patin parea kideko eta saskibaloiko baloia.

Garapena: Patinetan irristatuz saskibaloian jolastu.

Aldaerak: Bete beharreko arauak egokitu.



Dantza egin!!

Musika erritmoari segitu.

Antolaketa: Talde osoa, bakarka.

Materiala: Patin parea, musika aparailua eta erritmo ezberdinetako musika.

Garapena: Erritmo ezberdinak jarri eta haien arabera irristatu.

Aldaerak: Binaka, musikari segituz irudiak osatu.

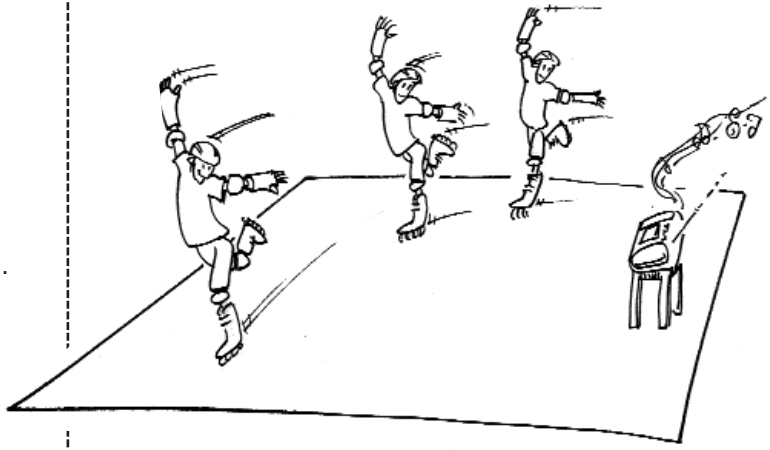
Koreografia !!

Klasearen aurrean egiteko koreografia prestatu.

Antolaketa: Lauko taldea.

Materiala: Patin parea kideko, musika eta material lagungarria; soka, uztaia...

Garapena: Ikasitako irudi eta trebetasunetan oinarrituz, musikaren erritmora, koreografia txiki bat prestatu.



5.1.4 STICK-AREKIN JOLASEAN

■ Stick-arekin harrapatu !!

Harrapatzaileak besteak harrapatu beharko ditu bastoiaz baliatuz.

Antolaketa: Talde osoa.

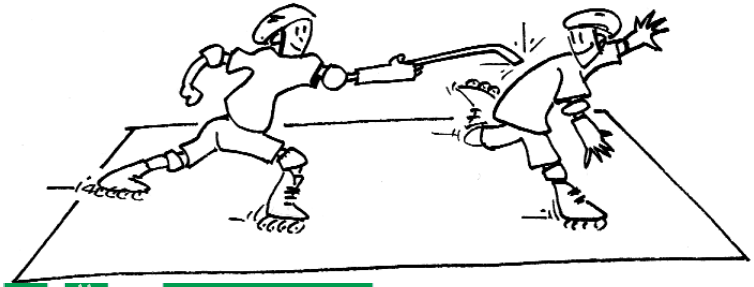
Materiala: Patin parea kideko eta stick bat.

Garapena: Ukitzea nahikoa izango da harrapatzeko. Ihesi dabiltzanek ez dute bastoirik erabiliko.

Aldaerak:

a) Makila bakarra egongo da, eskuz esku aldatzen dena.

b) Harrapatutakoek bastoi bana jasoko dute guztiak bastoiarekin izan arte.



■ Stick-a eta pilotak !!

Bakoitza berearekin batetik bestera mugitu

Antolaketa: Talde osoa.

Materiala: Patin parea kideko eta stick bana.

Garapena: Bakoitzak bere erritmora, eremuan zehar stick-arekin pilota desplazatu.

Aldaerak: Seinalea entzutean elkarri pilota kentzen ahalegindu. Norberarena babestu eta besteena urrutira bota. Partaide kopurua baino pilota gutxiago jarri jokoan.

Stick-a, pilotak eta laguna !!

Biren arteko paseak eta jarduerak.

Antolaketa: Binaka.

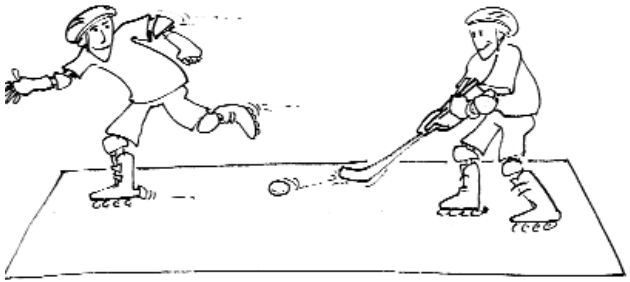
Materiala: Patin parea kideko eta stick bana.

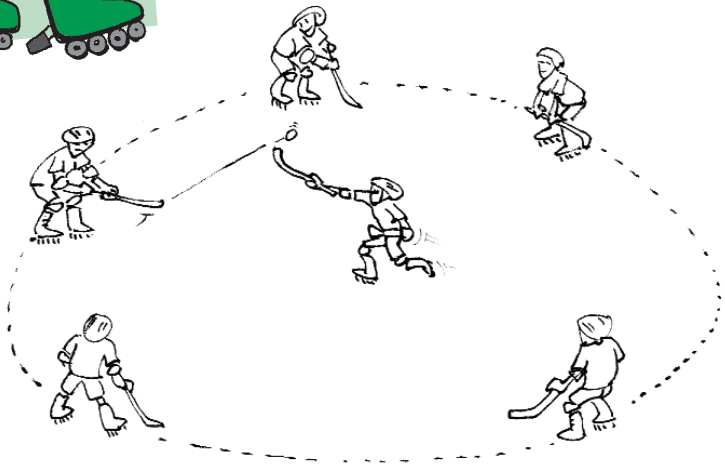
Garapena: Talde osoak jolastuko du baina bikoteka antolatuta. Pilota duenak bestea pilotarekin jotzen ahalegindu behar du.

Aldaerak:

a) Bietako bat pilotarekin aldenduko da eta besteak kendu egin beharko dio.

b) Biren artean paseak egin eta besteek kendu ez diezaieten ahalegindu. Beste bikoteei pilotak kendu eta ingurutik aldentzen saiatu.





Rondo !!

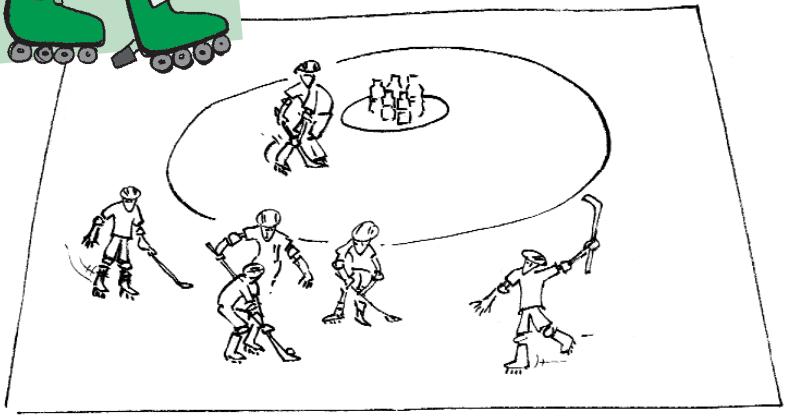
Lagunen arteko paseak eten.

Antolaketa: Seiko taldea.

Materiala: Patin parea kideko eta stick bana.

Garapena: Bat besteek egindako biribilaren erdian jarriko da. Biribilean daudenek elkarren artean egin behar dituzte paseak eta erdikoak pilota harrapatu beharko du.

Aldaerak: Kolpe kopurua mugatu.



Lasterketak !!

Egoera eta zailtasun ezberdineko erreleboak egin.

Antolaketa: Taldeka.

Materiala: Uztaiak, konoak etab. erabili ibilaldiak markatzeko.

Garapena: Erreleboetako hainbat lasterketa antolatu. Ibilbide eta eginbehar ezberdinak markatu stick-arekin, pilota garraiatzea ahalbidetzen dutenak.

Bota botilak !!

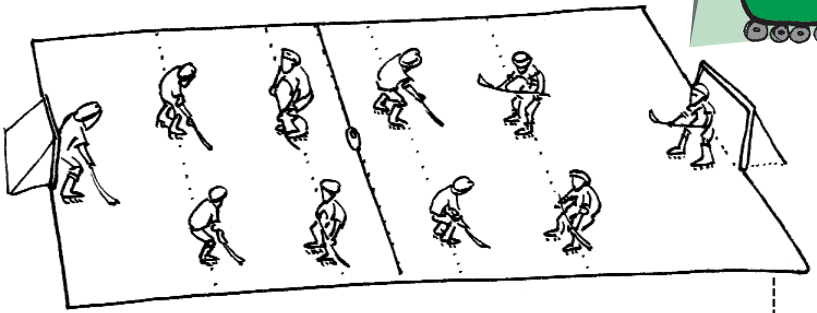
Elkarren artean paseak eginez botilak bota.

Antolaketa: Seiko taldea.

Materiala: Patin parea kideko, stick bana, pilotak eta ur botila hutsak.

Garapena: Biribil txikian botilak izango ditugu zutik jarrita. Biribil txikian sartu gabe baina botilak defendatzen partaide bat egongo da eta besteak biribil handitik kanpora.

Aldaerak: Botila guztiak bota ondoren edo denbora zehatz batean zenbat botatzen diren hartu daiteke kontutan.



Futbolina !!

Futbolina izango balitz bezala antolatu eremuak.

Antolaketa: Bi talde.

Materiala: Patin parea kideko, stick bana eta pilotak.

Garapena: Talde bakoitza hiru gunetan egongo da banatua. Batean atezaina eta beste batean bina jokalari. Tartekatuta egongo dira bi taldeetako jokalariak, eremu ezberdinetan banatuak. Egin beharrekoa: eremu batetik bestera paseak eginez gola sartu.

Aldaerak:

a) Eremu berean bi taldeetako jokalariak sar daitezke.

b) Atezainarekin edo atezainik gabe jolas daiteke.

Egoera batzuk !!

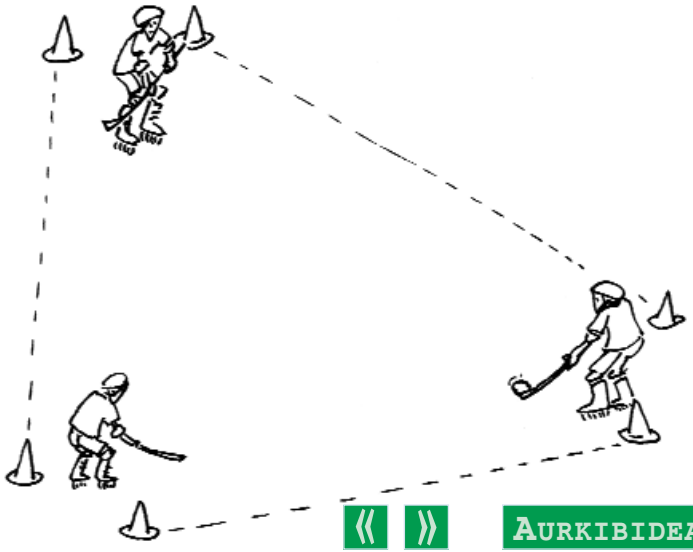
Talde txikiak eta konoak oinarri hartuta zenbait jolas proposatu.

Antolaketa: Binaka.

Materiala: Patin parea kide bakoitzeko, stick bana, floorballeko pilotak.

Garapena: 2x2; 3x3;...

Aldaerak: Ate bakarra, talde bakoitzak bere atea...



5.1.5 ZENBAIT INGURUNE

IZOTZ PATINAJEA

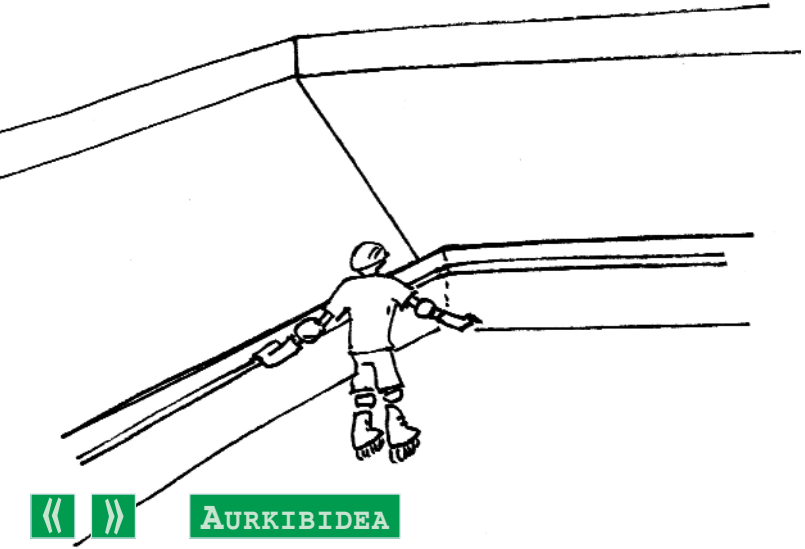
Ertzetik ibili !!

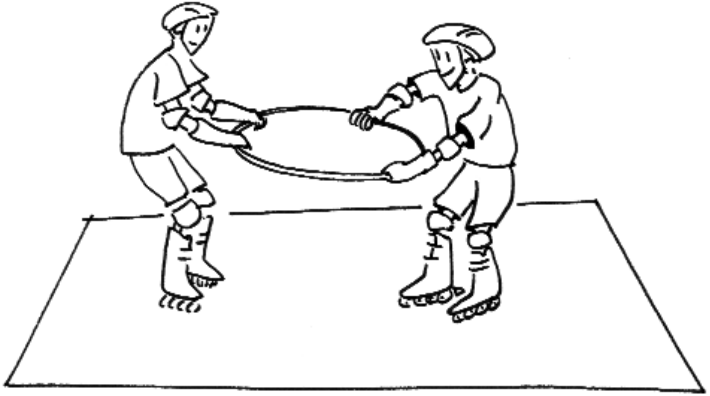
Antolaketa: Bakarka.

Materiala: Patin parea.

Garapena: Pistaren ertzetik irristatzen ibili.

Aldaerak: Binaka eskutik helduta, pixkanaka-pixkanaka ertzetik aldendu.





Barraketan !!

Uztaiari helduta irristatu.

Antolaketa: Binaka.

Materiala: Patin parea eta uztaia.

Garapena: Uztaiari helduta irristatuko dira biak; irristatuz, biratuz, ...

Sokarekin olgetan !!

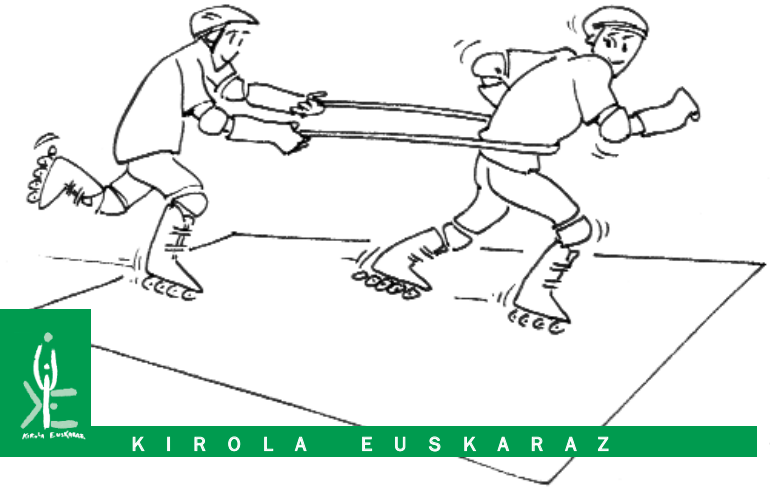
Nola egin dezakegu jolas sokarekin; egoera desberdinak frogatu.

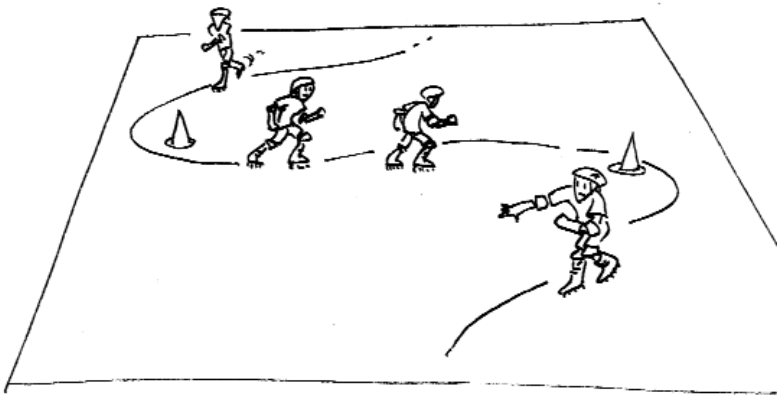
Antolaketa: Biko edo hiruko taldea.

Materiala: Patin parea kideko eta soka bana.

Garapena: Irristatzen garen bitartean, sokarekin jolastu; batak bestea garraiatuz, azpitik pasatuz etab.

Aldaerak: Sokari tiraka garamatzatenean, froga egin hanka bakarrarekin irristatzen.





Izotzetan Slalom !!

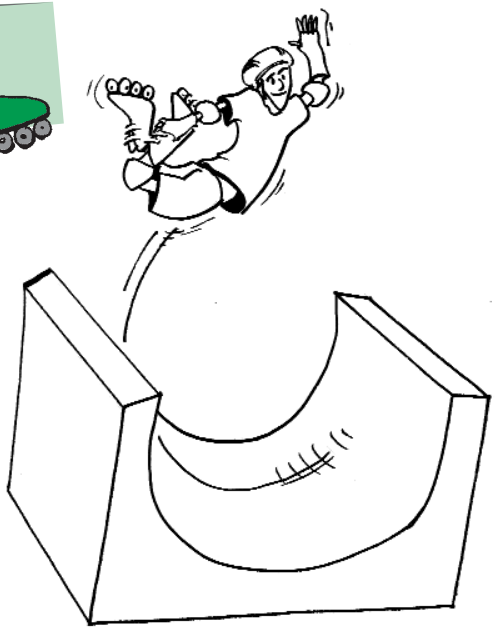
Markatutako ibilbideari segitu.

Antolaketa: Bakarka.

Materiala: Patin parea.

Garapena: Material ezberdinekin markatutako ibilbidea zeharkatu.

Aldaerak: Binaka egin; eskutik edo gerritik helduta.



KALEKO PATINAJEA

Kaleko patinajea malgua da; bidetik edo espaloitik joan gaitezke. Trebetasun ezberdinak ondo menperatzen dituzula ziur zaudenean has zaitezke honetan. Gaua da unerik aproposena, auto eta bestelako ibilgailurik ez baitago orduan, baina baditu honek ere eragozpenak; iluntasuna, zuloak eta trabak ondo ikustea eragozten digun geriza nonahi. Egunez eta autoak dabiltzan inguruan ibili behar izanez gero, autoek eta bizikletek erabiltzen dituzten zirkulazio arauak bete.

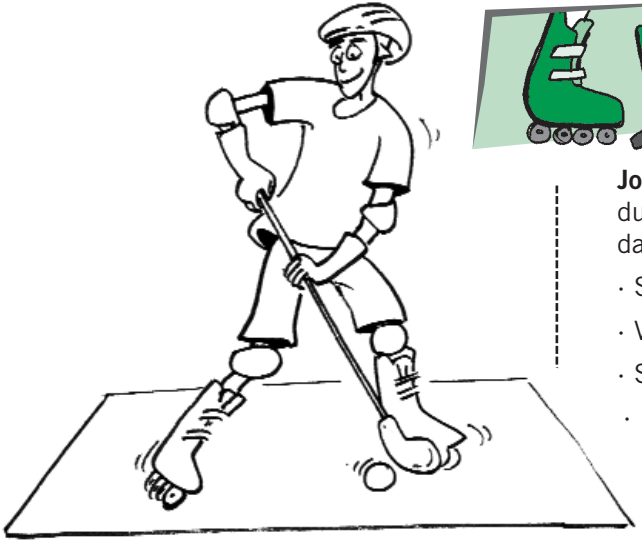
- Babesgarriak erabili: kaskoa, ukondo, eskumutur eta belaunak babestekoak...
- Adi-adi ibili. Ez despistatu.
- Espaloiaren edo bidearen eskuineko aldetik ibili.
- Errespetatu oinez doazenak.
- Kontu izan atea irekitzen duten kotxeekin, bidegurutzeekin,...
- Aurikularrik ez eraman.
- Martxan dauden ibilgailuei ez heldu.

Eskailerak igo eta jaitsi!!, Saltoak!!, Trebetasunak U-an!!, Aldapak jaitsi!!, Ibilaldi motzak, zeharkaldiak!!.

MENDIKO PATINAJEA

Oraindik ezezaguna den arren, batzuk hasi dira jadanik modalitate hau praktikatzen. Teknika bera erabiltzen da modalitate honetan ere. Ezberdintasunik nabariena materialean dago; plastikozko lau gurpilen ordez takodun hiru gurpil handi, amortiguadorea, ...

Mendiko pistetan barrena ibil daiteke eta medioa eta teknika menperatuz gero, amets ere egin daiteke.



Jolas eremua: Jokalari kopuruaren, adinaren eta duten trebetasunaren arabera aldakorra izan daiteke eremua.

- Squash eremua: bi jokalari.
- Voley eremua: hiru-lau jokalari.
- Saskibaloi eremua: lau-bost jokalari.
- Eskubaloi eremua: bost-sei jokalari.

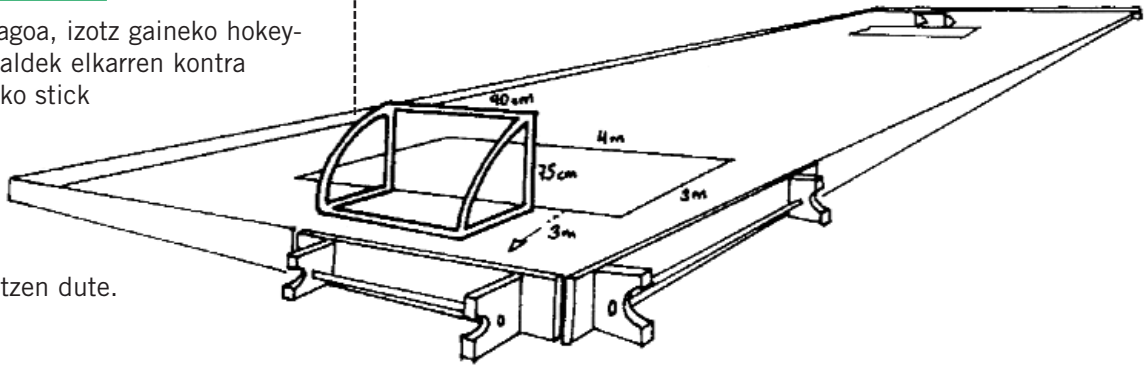
Materiala: Patinak, stick-ak, pilotak, ateak, atezainarentzako babesgarriak.

Partaideak: bi talde.

5.2 TALDE JOKOAK

5.2.1 MINI HOCKEY-a PATINEKIN

Floorball izenez ezagunagoa, izotz gaineko hokey-aren moldaketa da. Bi taldek elkarren kontra jokatzen dute; plastikozko stick edo bastoi arinak erabiltzen dituzte eta aurkarien atean sartu nahian dabiltzan zulodun plastikozko pilota erabiltzen dute.



Hasierako egoera:

. Sakea:

- Hasierako sakea zati bakoitzaren hasieran egingo du gola jaso duen taldeak. Zelaiaren erditik egiten da sakea. Beraien eremuan egon beharko dute jokalariek eta pilotatik gutxienez hiru metrora.
- Falta egin osteko sakea, falta egin den tokitik bertatik egingo da. Gainerako jokalariak hiru metrora egongo dira. Ezin da zuzenean porteriara jaurti.

Arauak:

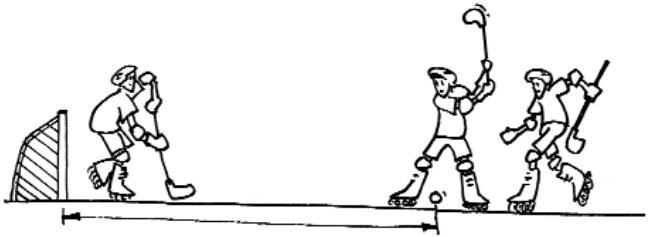
. Onartuko da, jokalariak:

- Bastoiaren bi aldeekin pilota eraman edo kolpatzea.
- Pilota bastoiarekin, oinarekin edo bularrarekin geratzea.
- Pilota oinarekin norberaren bastoira hurbiltzea.
- Ertzekin jolastea.
- Aurkariari pilota kentzea.
- Gol eremuan bastoia sartzea.

. Ez da onartuko jokalariak:

- Gol eremuan sartzea. Jaurtiketa askea izango da galarazitako eremuan sartu den jokalaria erasotzailea baldin bada eta penaltia, berriz, jokalaria defendatzailea bada.
- Belaunen gainetik stick-a jasotzea.
- Pilota buruarekin edo eskuarekin geratzea.
- Beste jokalari bati pilota hankaz pasatzea.
- Lurrean gaudela pilota jotzea.
- Aurkariaren bastoia blokeatu edo altxatzea.
- Aurkariari bultza egitea, heltzea edo aurkaria hankatrabatzea (penaltia).
- Stick-a bota edo jaurtitzea (penaltia).

. Penaltia bada.



Iraupena:

. Golen arabera mugatu edo denbora jarrita joka daiteke.

Bete beharrekoak:

. Denbora zehatz batean aurkariek baino gol gehiago lortzea izango litzateke egin beharrekoa.

. Atezainarekin edo atezainik gabe, bi eratara jolas daiteke.

. Atezainarekin jolastean, honek stick gabe jokatuko du eta pilota eskuz kolpatu, aldendu, geratu edo jaurti dezake. Pilota jasotzen badu, hiru segunduren buruan jokatu beharko du; pilotak lurra, jolas eremuaren ertza edo zelai erdia pasatu baino lehen jokalariren bat ukitu beharko du.

. "Jokoz kanpoko egoera" onartzen ez bada, jokalariak jolas eremuaren edozein lekutan egon daitezke, gol eremuan izan ezik.

. "Jokoz kanpoko egoera" onartzen bada, jokalari bik erasoan egon beharko dute eta beste bik defentsa lanetan. Horrekin jolasa irekitzea eta pilotaren inguruan jokalariak ez pilatzea lortuko dugu.

. Zer egin puntua lortzeko:

- Goltzat hartuko da pilota osoak gol-lerroa zeharkatzen badu.
- Porteria mugitu eta pilota barrura sartzen bada, jokalari defendatzaile batek mugitu badu soilik onartuko da.

. Ez da punturik lortuko:

- Ez da onartuko erasotzaile batek pilota oinarekin edo gorputzarekin porteriara bultzatzen badu.