Entrenatzaile eta irakasleentzako

**FITXA DIDAKTIKOAK**

**ZANGOLUZEAK**

**JAUSGAILUA**

**MENDIKO BIZIKLETA**

# KirOl ALTERNATIBOAK (III)

Oier Zulaika Arakistain eta Zigor Gartzia Arregi

GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA

DEBARROKO EUSKARA ETA KIROL ZERBITZUAK

AURKIBIDEA

# AURKIBIDEA


Aurkezpena

Sarrera

Bibliografia

Kredituak

Esker onez

Eskura ezazu kirolari buruzko euskal bibliografia!

Zangoluzeak

Jausgailua

Mendiko bizikleta

# AURKEZPENA

Ez dira urte asko pasa Kirol Alternatiboak I eta II plazaratu zirenetik, eta orain Kirol Alternatiboak III fitxa liburuarekin segida eman nahi diogu orduan egindako lanari. Aurreko biak atera zirenean bezalatsu, hain ohikoak edota hain hedatuak ez dauden kirolak ditugu aztergai.

Lan honetan hiru dira landuko diren kirolak: zangoluzeak, jausgailua eta mendiko bizikleta. Ageria denez, elkarren arteko lotura bilatzea ez da erraza, baina saiakera egin dugu nolabaiteko harremanari eta parekotasunari heldu eta bildumari itxura bateratua emateko.

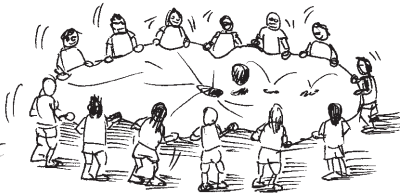
Hasteko, jolasa, jokoa eta kirolaren inguruko gogoeta egin nahi izan da. Atseginez, IKASIKERen -Ikastolen Elkartea- eskutik jaso duguna eta sarrera moduan aurkezten dizueguna. Jolasaren, jokoaren eta kirolaren inguruan oraindik hausnarketa sakon bat falta dela uste dugu, eta IKASIKERen hausnarketa lagungarri izan daitekela uste dugu.

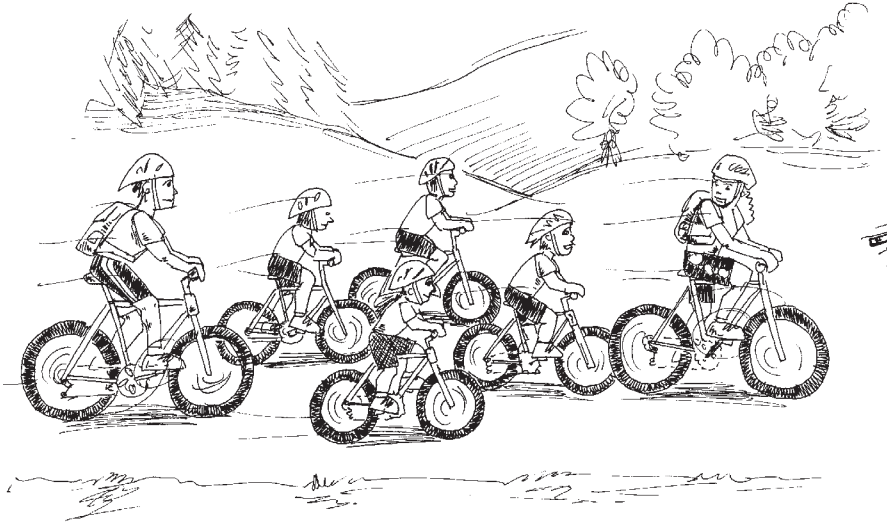
Alternatibo bezala planteatzen diren hiru kirolak banan-banan landu ditugu. Hala eta guztiz ere, dituzten berdintasun komunengatik, antzeko eskema batekin landu ditugu hirurak. Bakoitzaren xehetasunak aurkibide zehatzetan aurki daitezke; nondik norakoak, ezaugarriak, teknika, beroketa eta lasaiketa, fitxa praktikoak eta hiztegia -izartxoa (*) erabili dugu hiztegian dauden hitzak bereizteko-.

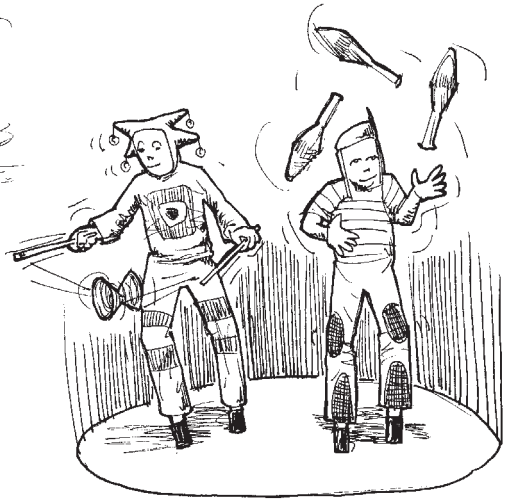
Kontuan izan fitxetan "irakasle" agertzen denean, taldearen ardura edo gidaritza duen pertsona aipatu nahi dela: begirale, guraso, irakasle, entrenatzaile...

Azkenik, eta erabilgarri gerta daitekeelakoan, bibliografia duzue . Erdal hizkuntzetan informazio askotxo dago; euskaraz, ordea, ezer gutxi. Hauen artean aipatu behar dira Kirola Euskaraz programak kaleratutakoak eta mendiko bizikleta lantzerakoan hain baliagarria izan zaigun Amaia Elosegiren *Oinez, Bizikletaz, Zaldiz* liburua. Mila esker.

Asmoa lan ulerterraz eta baliagarria egitea izan da. Fitxa multzo txukun bat egin nahi izan dugu, edonork erraz eta azkar erabiltzeko modukoa. Irakurketa eta begirada bakarrean ulertzeko modukoa. Euskaldunok, kirola hainbeste maite dugun euskaldunok, baliabideak izan ditzagun kirola euskaraz egiteko.







AURKIBIDEA

## EUSKAL JOLAS, JOKO ETA KIROLAK

Gu ez gara besterik gabe garelako,
gu izan garelako gara!

Herri batek bere sentimenduak zein bere nortasuna adierazteko dituen baliabideak askotarikoak dira. Hizkuntza, ohiturak, hots, belaunaldiz belaunaldi tradizioz transmititzen diren baloreak, gu herri baten partaide garelako kontzientzia sortzen dituen ezaugarriak dira.

Kirola kulturaren azpimultzo gisa hartu ohi da, kirola aztertzeko eta bere dimentsio kulturala ulertzeko bere oinarrira itzuli behar baita.

Kirolaren sustrai kulturala berreskuratzeko herriaren jolas eta jokoek izan duten bilakaera onartu beharra dago. Elkarrekin ondo pasatzeko, giza harremanez gozatzeko, bizitzaren gogortasuna, trebetasuna, maltzurkeria era atsegin batean adierazteko, azken finean, herri baten iragana eta etorkizuna bermatzeko, komunitate batek aisia hartzen du tresnatzat.

Joko eta jolas horiek bere hastapenean ez dute kirola izateko asmorik. Hasieran kirolarekin baino gehiago mitologiarekin eta erritoekin lotura zuzenagoa dute. Ehiza, arrantza, dantza eta beste ekintzek soinketa edota soin jarduerak definitzen dituzte.

Ez da kasualitatea Euskal Kulturarako naturak eta ingurugiroak hainbesteko garrantzia izatea. Euskal izaera herriaren loturan oinarriturik dago eta lotura horrek naturaren dimentsioarekin harreman handia du.

Gaur egun kirolaz hitz egiterakoan euskal jolas eta joko dimentsioari ez badiogu arreta jartzen, kirolaren zentzu mugatu eta estuan eror gaitezke, non futbola, atletismoa eta beste hainbat kirolek trataera berdina edukiko luketen bai Euskal Herrian baita munduko beste edozein herritan ere.

## PEDAGOGI EREDUA

| | Zehaztu Gabeko Ekintzak (I) | Zehaztu Gabeko Ekintzak (II) | Zehaztu Gabeko Ekintzak (III) | Ekintzak erdizehaztuta (I) | Ekintzak erdizehaztuta (II) | Ekintzak zahaztuta (I) | Ekintzak zahaztuta (II) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Askatasuna**<br>- Naturaltasuna<br>- Mugimenduak aurredefinitu gabe | | | | | | | |
| **Deskubrimenduaren pedagogia** | | | | | | | |
| **Egoera/arazo pedagogia** | | | | | | | |
| **Ereduaren pedagogia** | | | | | | | |
| **Diziplina**<br>- Jarrera zehatza<br>- Mugimendu estereotipatua | | | | | | | |
| Inguruaren antolaketa | Ez | Bai | Bai | Ez | Bai | Bai | Bai |
| Lortu nahi diren helburuak | Ez | Ez | Ez | Bai | Bai | Ez | Bai |
| Egin beharreko ekintzak | Ez | Ez | Ez | Ez | Ez | Bai | Bai |

Gure gizartean homogeneizatuta ez dagoen guztia alternatibotzat hartu ohi da; horrela, medikuntza ofizialaren aurrean medikuntza alternatiboa kokatzen da, energia komertzialaren aurrean energia alternatiboa dugu, "betiko" kirolen aurrean jolas eta joko alternatiboak ditugu. Azken finean, alternatiboa deituraren atzean zer dago? Erantzuna zaila da, baina zera baiezta dezakegu: gure gizartea patroi nagusi batzuen arabera mugitzen da eta patroi horietatik at sortu edota dauden baloreek, helburuek zein jarduerek bigarren bide bat hartzen dute, bide alternatiboa hain zuzen ere.

Gure konbentzimendua bestelakoa da: jarduera batek kirola bihurtu arte ibilbide luzea egiten du. Ibilbide horretan jolas eta jokoek ume baten garapenaren estadioak gurutzatzen dituzte. Estadio horietan erabiltzen den pedagogi eredua izango da, azkenean, kirolaren kontzeptuari zentzua emango diona.

Jolas eta jokoen erabilerak, pedagogi eredu bat erabiliz, baloreak barneratzea ahalbideratuko digu. Horrela, askatasunaren ereduaren bitartez "aurkikuntza" edota "rol jolasak" lantzen ditugun bitartean, diziplinaren ereduaren bidez mugimenduen estereotipifikazioa eta teknifikazioa bultzatuko ditugu. Bata bestea baino hobea dela? Ez beti. Afera zera da, pedagogi ereduen arteko oreka, bakoitzaren "dosi" zuzena, azken emaitza nahi dugun helburuarekin bat etor dadin.

Jolasetik kirolera dagoen bilakaera aztertzen badugu, pedagogi ereduaren bilakaerarekin antz handia hartuko diogu.

Helburu hezitzaile batetik, gure helburua jolas librea bultzatzea bada, ezinbestekoa da bat-batekotasunari ahalik eta aukera handiena ematea. Horretarako ume bati jarduera baten inguruan iradoki ahal zaio berak horrekin nahi duena egin dezan. Hitz baten bitartez, edota objektu batekin, hortxe, lurrean utzita egongo balitz bezala, gure helburuari erantzuten dion erreakzioa proboka dezakegu.

| Jolas librea | Jolas arautua | Jokoa | Joko estandarizatua | Kirola |
|---|---|---|---|---|
| Lehiarik gabe | Lehiarik gabe | Lehia zehatza | Lehia arautua | Joko estadarizatua + Ikusleak |
| Arau sinple eta informalak | Arau sinple eta formalak | Arau formalak | Arau instituzionalizatuak | |

Baina, iradokizuna beharrean konsigna ematen badiogu, jolasa librea izatetik arautua izatera pasatuko da. Kasu honetan askatasun pedagogi eredutik atera eta deskubrimenduaren eremuan sartzen gara. Umeari bere kabuz gauzak esperimentatzen utziz, autonomiarako aukera handia sortzen da. Kooperaziorako aukera gutxiago egongo da, izan ere, lehiaren lehenengo irizpideak sortzen dira. Lehiaren intentsitateak zein zehaztasunak (arau finkoagoak), ikuspuntu hezitzaile batetik, jolasaren espazioari amaiera emango diote.

Jokoak hiru fase pedagogiko ezberdinei erantzuten die: lehenengoak, arazo baten aurrean umeak bilatu behar duen irtenbidea bilatzen du; bigarrenean, eredu baten arabera, teknikoki mugimendua ahalik eta egokien izan dadin, mugimenduaren erreplika edo kopia lortzea da asmoa. Eta azkenik, teknifikazioa bere azken muturreraino eramanda, mugimenduak ez du inolako aukerarik ematen bat-batekotasunerako, mugimendu egokia bakarra da.

Kirolaren kategorian sartzerakoan, beti ere eredu pedagogiko bati lotuta, ikusleen presentzia eta horrek ematen duen karga emozionala kontuan hartzea ezinbestekoa da. Izan ere, lehia eta arauak zehazturiko joko bati, ikuslea zein behaketa soziala gehitzen zaio eta ikusleen begiradak duen eragina ere kontrolatu beharra dago.

Demagun bi umeri, besterik gabe, eskuz aritzeko pilota bat ematen zaiela. Seguruenik lehenengo jarrera jolas kooperatiboa izango da. Hortik aurrera espazioa finkatuko zaie, hau da, frontoian aritzera gonbidatuz gero arauak eta lehia areagotu egingo dira. Bi ume-gazte hauen arteko harremana aldatzen joango da. Estadio honetan bien arteko helburua "ondo pasatzea" bada ere, lehiarekin zein arauen zehaztasunarekin bien arteko harremana zorrozten joango da. Azkenik ikusleen presentzia badago zera ziurta daiteke, bi jokalariak, nahiz eta lagunak izan, jendearen aurrean aurkari sutsuak izango direla.

Baina ikuspuntu hezitzailetik abiatuta, gaur egun kirolaren estadioari ematen zaion erabilerarekin kritiko izan beharko genuke. Gure uste apalean, jarduera motriza mugimenduaren garapena baino gehiago da, eta bere testuinguru kulturalean kokatu beharra dago. Horrela, garapena motriza izateaz gain, emozionala ere bada. Modu honetan uler daiteke jarduera motrizaren helburua ez dela "kirolari" onak lortzea, jolaskide eta jokalari onak sortzea baizik.

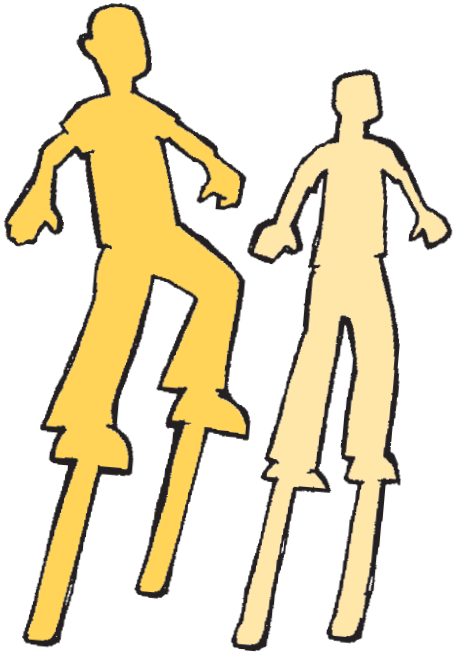
Euskal jolas eta joko tradizionalek euskal kulturarekin lotura daukate eta, guretzat, ildo hau bide nagusi bihurtzea da erronka. Euskal dimentsioaren ikuspuntutik kanpoko ekarpen guztiak gure kultura elikatzeko eta indartzeko garrantzitsuak izango dira; kultura guztien errespetutik gure kultura berreskuratzeko.

Erabil ditzagun gure jokoak hizkuntzarekin batera jolas eginaz. Jolasaren eremua zentzu hezitzailean erabiliaz eta jokoak arau formaletan sartzeko duen aukera eta beharra era ludikoan bultzatuz.

**IKASIKER, 2003**

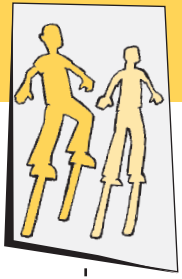
# AURKIBIDEA

**1. NONDIK NORAKOAK**
**2. EZAUGARRIAK**
2.1 ZANGOLUZE MOTAK ETA NOLA EGIN
**3. BEROKETA ETA LASAITZEA**
**4. FITXA PRAKTIKOAK**
4.1 HASI AURREKOAK
4.2 HANKAPOTOAK
4.3 ESKIAK
4.4 ESKUZKO HANKAPALOAK
4.5 HANKAPALOAK
4.6 EKINTZAK
**HIZTEGIA**

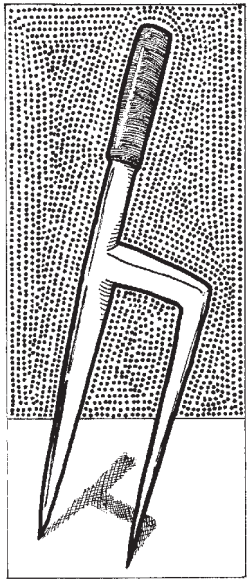


☞ Beste ezerekin hasi aurretik atal honen izenari buruz hitz batzuk: hainbat hiztegi eta tokitan galdetu ostean ez dugu aurkitu izendatze zehatzik: zankoak, zangoluzeak, hankapaloak... Horrela bada, **zangoluzeak izendatu dugu atala eta hankapaloak eskuzko eta hankan lotutako zankoei deitu diegu**. Hala ere, eta erabaki zehatzik izan artean, norberak ikus beza nola izendatu.

# 1 Nondik norakoak



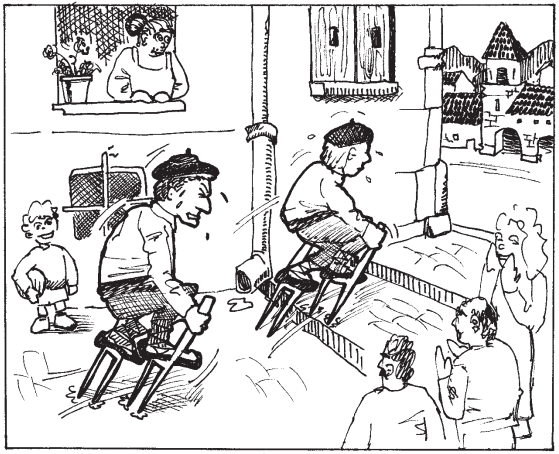
Zangoluzeak ezagunak dira gure artean: kale-antzerkietan, jaietan, kultur jardueretan... Euskal Herriko kaleek eta plazek, hiriek zein auzo txikiek ezagutu dituzte zango luzedun pertsona edo "pertsonaia" hauek, atzera eta aurrera hain baldar eta, aldi berean, hain dotore dabiltzanak.



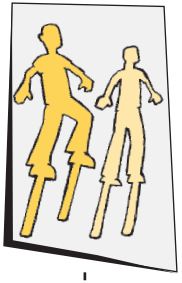
Euskal Herrian bertan, kale-animazioetan ikus ditzakegun zangoluzeez gain, mota berezi bat bada, berezia forman eta erabilpenean: Laia*.

Nafarroan, Gares eta Artaxonan bina laia hartu eta garai batean nekazarien arteko dema zena herri-kirol bihurtu zuten.

Hartara, herriko kaleetan gora ibili ohi dira lasterketa gogorrean, ohitura eta nortasuna mantenduz.



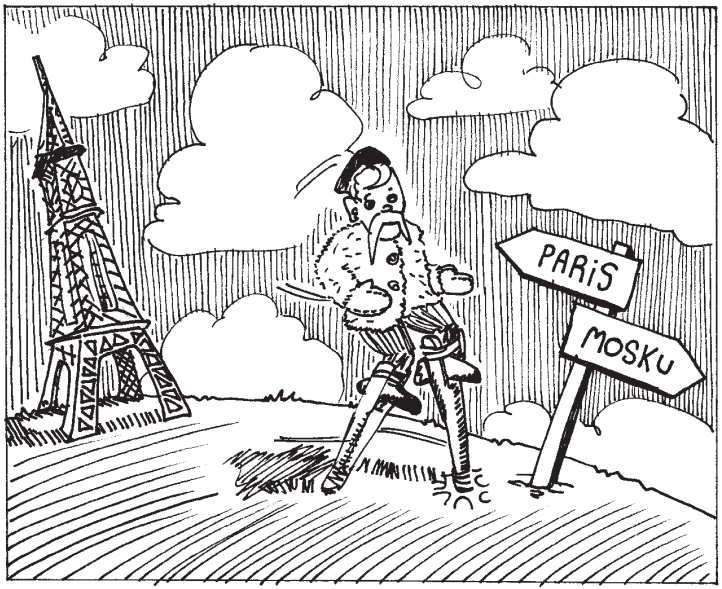
Historian eta munduan zehar badira adibide ugari kultura, bizimodu eta historia ezberdinen adierazgarri direnak.



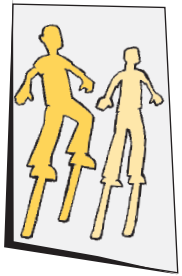
Malasian ur gaineko herrixketara heltzeko erabiltzen dituzte. Kamerunen, ostera, basapiztiengandik babesteko zangoluzeekin sartzen dira oihaneko bidezidorretan.

Europan hainbat adibide daude, baina deigarrienak agian Landetakoa eta Flandesekoa dira. Landetan jatorria artzaintzan dago. Orain pinudi ikaragarriak daude, baina lehenago inguru horiek guztiak zingiratsuak ziren eta artzainak metro bateko zangoluzeen gainean ibiltzen ziren, hankak ez bustitzeko eta artaldeak urrutitik zaindu ahal izateko. Basoak hedatu ahala artaldeak gutxitu egin ziren eta XX. mende hasieran berezko funtzioa galdu eta zangoluzeak jolaserako eta dantzetarako erabiltzen hasi ziren.

Lehenengo zangoluze dantza-taldea 1889an sortu zuen Sylvain Dornonek. Dornon bera izan zen 1891n zangoluze gainean 2850 km egin zituena, Paristik Moskuraino 58 egunez. Gaur egun 21 talde dira dantza eta lasterketak egiten aritzen direnak.



# 1 Nondik norakoak

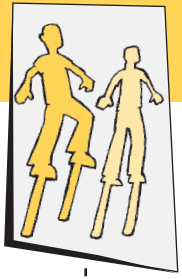


Flandesen, Namur hirian, dantza eta borroka nahasian duen jaialdia ospatzen da. Sorrera XIV. mendearen hasieran omen dago, Namur hiria inguruko jauntxo batek setiatua* zuelarik, oinez edo zaldiz ateratzen zen oro hilko zuela agindu zuenean. Namurtarrak heriotza ekiditeko zangoluze gainean atera zirela dio kondairak, eta hori hain xelebrea iruditu zitzaionez, barkatu egin ei zien. Egun hori ospatzeko urtero borrokaldiak egoten dira.

Batzuetan mila pertsonatik gora izaten ziren dantzari-borrokalariak. Ia metro beteko altueran joaten dira eskuzko hankapaloen gainean aurkariak lurrera botatzeko asmoz. Garai batean, jaialdi hauek hain bortitzak zirenez, zenbait agintarik debekatu egin zituzten.

Galizia eta Leon bitarteko Omañetan, erreka zeharkatzeko zangoluzeak erabiltzen zituzten orain dela gutxi arte. Avilako Gredos mendilerroan, berriz, elur gainean ibiltzeko. Angiano herrian, Errioxan, badira zangoluze berezi batzuk, orain 400 urteko agirietan aipatzen zirenak. Herriko aldapa nagusitik behera abiadura izugarrian biraka jaitsi eta jendearen gainera botatzen dute euren burua, ondoren herriko plazan dantza egiteko.

Ikusi ahal izan dugunez, zangoluzeek oso erabilpen ezberdinak izan dituzte historian zehar. Egoerak eta ohiturak aldatzen badira ere, zangoluzeek badute oraindik bide luzea, eta altua, egiteko.

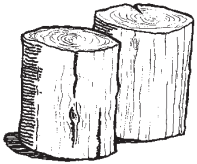


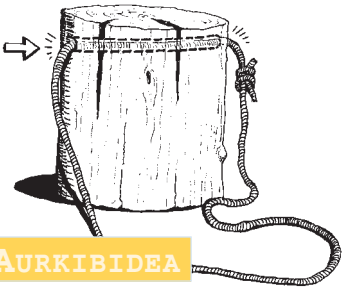
## 2.1 ZANGOLUZE MOTAK ETA NOLA EGIN

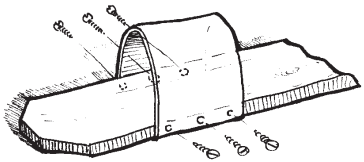
Norberak egiteko modukoak proposatzen diren arren, jakin, dendetan koloreetako eta mota ezberdineko hankapoto eta zangoluzeak erosterik badela.

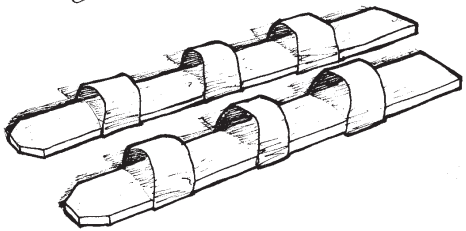
### 2.1.1 HANKAPOTOAK

Egurrezko tako batzuekin zein kontserba edota pintura potoekin egindako zangoluze txikiak dira. Poto hauei gerrira arteko sokak lotu behar zaizkie.







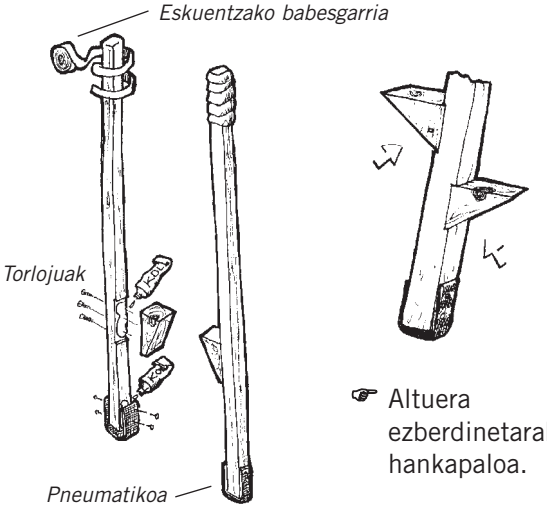


### 2.1.2 ESKIAK

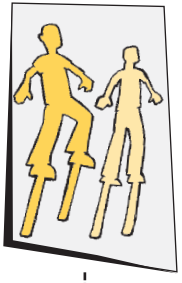
Eski itxurako ohol arin eta luzeak dira. Luzeraren arabera bi, hiru edota lau lagunentzakoak izan daitezke. Hanka bakoitza ohol baten gainean jartzen da, larruzko krokagailuan* oina sartuta.

## 2.1.3 ESKUZKO HANKAPALOAK

Makila luze parea eta berauei itsatsitako bi oinarrirekin egiten dira. Zangoluze hauekin hankak ez dira lotuta eraman behar.

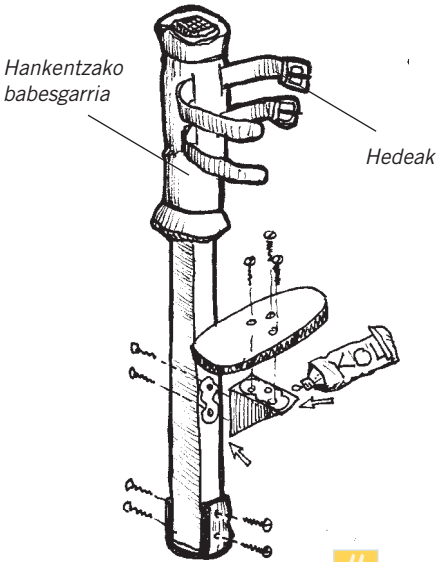


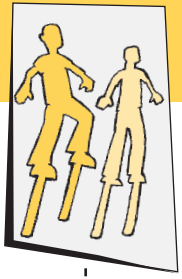

☞ Altuera ezberdinetarako hankapaloa.



## 2.1.4 HANKAPALOAK

Lokarri edo hedeekin hanketara lotzen diren zangoluzeak dira. Oinarrietatik belaunetaraino heltzen direnez, eskuak aske geratzen dira. Egurrez egindakoak izan ohi dira, baina aluminiozkoak ere izan daitezke; azken hauek jarduera profesionaletan dabiltzanek erabiltzen dituzte, oso arinak baitira.

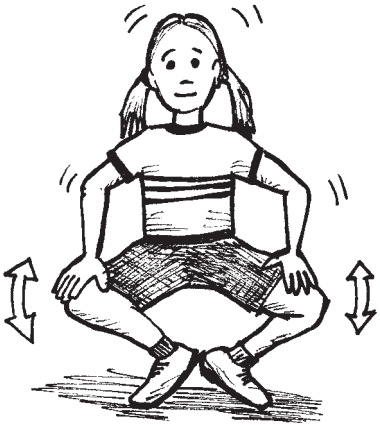


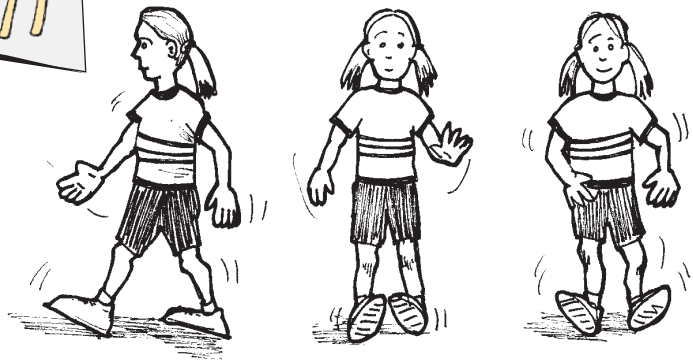


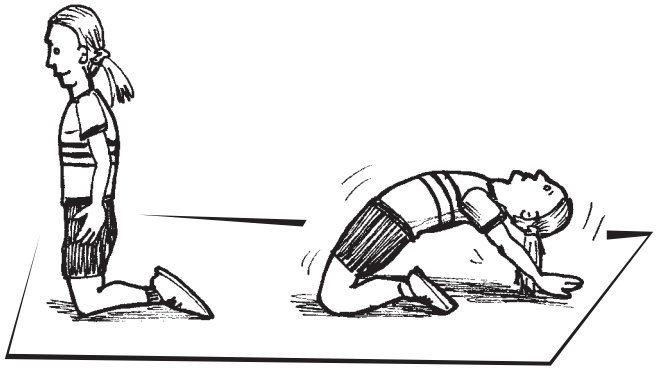
## 3.1 AURREZ

Potoekin, eskiekin, zein eskuzko hankapaloekin ibili aurretik, orkatilak ondo berotzeko zenbait mugimendu artikular* egin behar dira.

Hanketan lotutako hankapaloak hartu aurretik, berriz, aldakak mugiarazi eta gerria berotu.

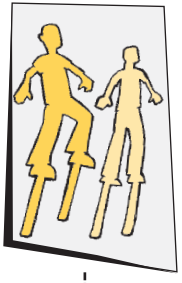


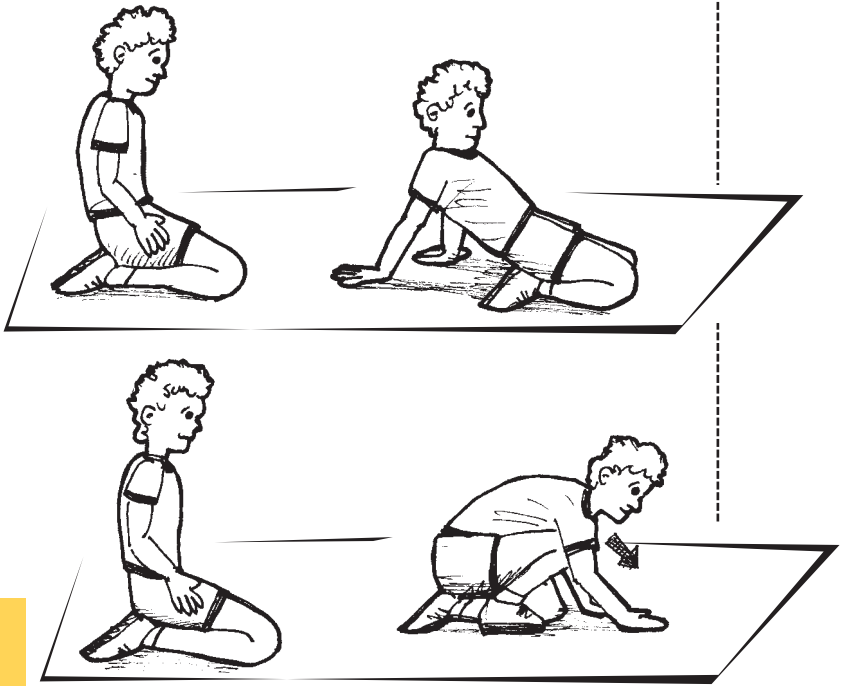


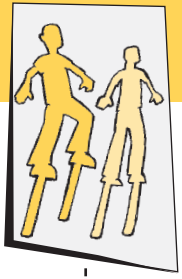


## 3.2 ONDOREN

Hanketako gihar* eta giltzadurak* lasaitzeko luzaketak egin.







## 4.1 HASI AURREKOAK

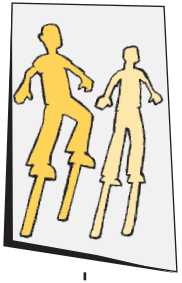
Zangoluzeekin ibiltzea berez oso motibagarria da, haur, gazte zein helduentzat. Zangoluzeekin ibiltzerakoan ondo pasatzea eta oreka* mantentzen jakitea da helburua. Jarduera honetan bakoitza bere zangoluzeekin dabil, hala ere, hasieran ezinbestekoa da beste pertsona baten laguntza. Elkarrekintza horretan, lagun edo taldekideekiko konfiantza eta kooperazioa lortzen da; hots, elkarlana eta lankidetasuna lantzeko oso tresna egokiak dira zangoluzeak. Irakaslearen zein gidariaren laguntza eskertuko dute lehen aldiz zangoluze gainean jartzen direnek.

6-8 urterekin hankapotoak erabiltzen has daitezke, aurrerago, duten gaitasunaren eta trebetasunen arabera beste zangoluze motekin aritzeko. Hasieran komenigarria da zangoluze altuegiak ez erabiltzea; 20-30 zentimetro lurretik oinetara. 14 urte ingurutik aurrera hanketan lotutako hankapaloekin ibiltzeko ez da arazorik izango.

Zangoluzeekin ibiltzea eta oinez ibiltzea ez da gauza bera. Hankapotoetan ibiltzerakoan, zangoak luze-luze eramaten dira, oinekin presioa egin eta sokekin goraka tiratuz. Eskuzko hankapaloekin ibiltzerakoan, batera mugituko dira alde bereko esku eta hanka. Eskuekin indarra goraka egin eta oinekin beheraka presioa egin behar da hankapaloa gal ez dadin. Hankan lotutako zangoluzeekin ibiltzerakoan, orkatila lotuta dago eta horrek belaunaren mugimendua murrizten du eta hanka luzatuta ibiltzera behartzen du.

Jarraian aurkezten diren jolas eta ariketek zangoluze mota ezberdinak ezagutu eta horiekin trebatzeko aukera eskaintzen dute. Amaierako jarduerekin, ostera, ikasitakoa praktikan jartzeko aukera eskaintzen da.

## 4.2 HANKAPOTOAK



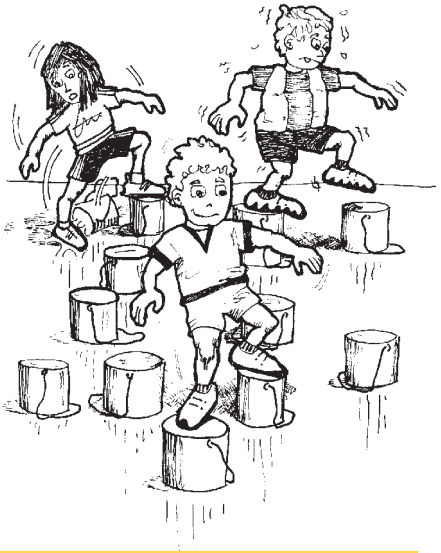
### 1. POTOTIK POTORA

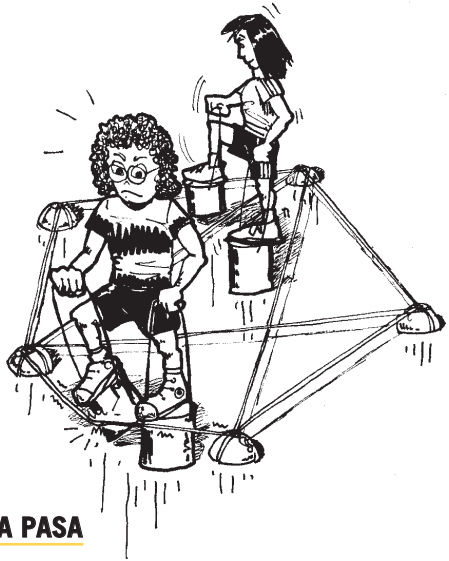
Lurrera erori gabe pototik potora pasa.

**GARAPENA:** Pototik potora ibili lurrera erori gabe, oreka galdu gabe.

**ALDAERA:** Batetik bestera dagoen tartea aldatu.

**MATERIALA:**
Potoak eta plastikozko bloke edo adreiluak erabil daitezke.





### 2. PUTZUA PASA

Soka gainetik hankapotoekin pasa.

**GARAPENA:** Soka edo gomarekin egindako eremua zeharkatu estropezu egin gabe.

**ALDAERA:**

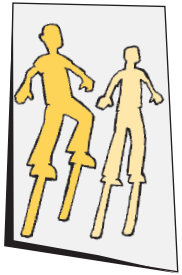
· Altuera ezberdinak jarri.

· Ibilbide edota zirkuitu bat prestatu.

**MATERIALA:**

· Eremua edota ibilbidea markatzeko konoak, bankuak...

· Soka edo goma luzea.

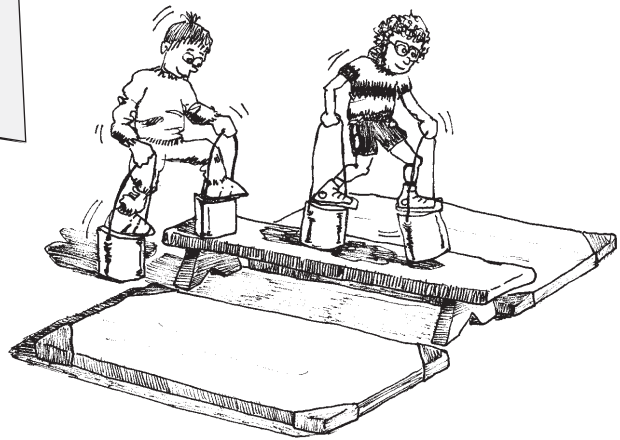


## 3. HARRAPAKETA

Harrapaketa jolasak eremu jakin baten barruan.

**GARAPENA:** Pertsona batek besteak jarraitu eta norbait harrapatu edo ukitu beharko du. Ukitua izan dena izango da harrapatzailea.

**ALDAERA:** Harrapatzaile kopurua handitu, taldeak egin...



## 4. MATERIAL EZBERDINEN GAINETIK IBILI

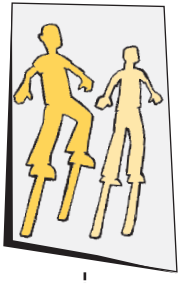
Ohiko zorua ez den hainbat eremutan ibili.

**GARAPENA:** Banku gainean edota zoru ezegonkorretan, koltxonetetan, oreka mantentzen saiatu.

**ALDAERA:** Belar gainean, hondar gainean...

**MATERIALA:** Bankuak, koltxonetak...

☞ Banku gainean ibiltzerakoan, komenigarria da koltxonetak alboetan jartzea babesgarri bezala.



## 5. ERRELEBUAK

Errelebu-lasterketa egin.

**GARAPENA:** Txandaka, errelebuka, zehaztutako zirkuitua edo ibilbidea bete.

**ANTOLAKETA:** Taldeak egin, bi, hiru...

**ALDAERA:** Atzeraka, alboz, oztopoak jarriz... ibili.

**MATERIALA:** Bankuak, sokak, koltxonetak, konoak...

## 6. POTOFUTBOLEAN

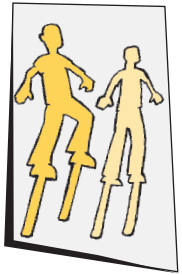
Hankapotoekin baloia bultzatu.

**GARAPENA:** Taldeka jarri eta baloia bultzatu, futbolean arituko bagina bezala jolastu.

**ANTOLAKETA:** Bi talde edo gehiago.

**ALDAERA:** Baloi bat gehiago sartu, globoekin jolastu (bultzatzeko, lehertzeko).

**MATERIALA:** Baloi handi bat, globoak...



## 7. HANKAPOTO GAINEKO GUDA

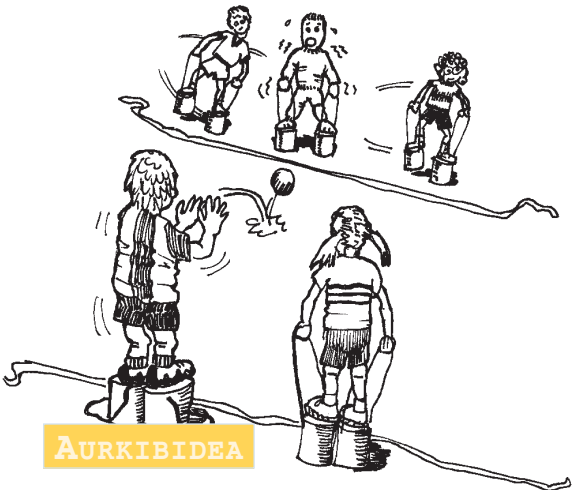
Baloiak jaurtiz aurkarien potoak bota.

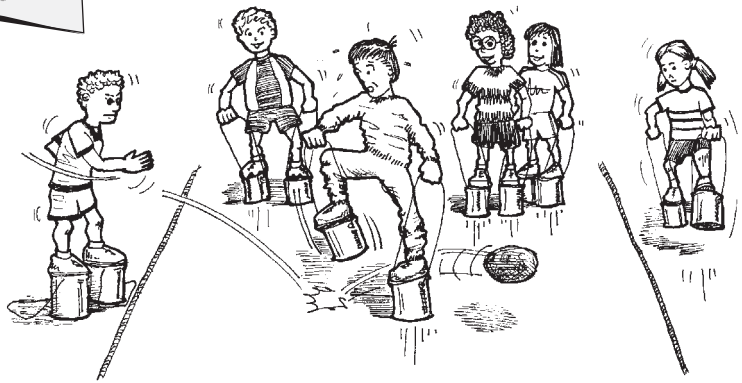
**GARAPENA:** Talde bakoitza bere lerro gainean kokatuko da. Baloiak jaurti eta aurkariek oreka gal dezaten hanka-potoei jotzen ahalegindu. Jaurtiketak txandaka egin eta botatako potoen arabera puntuak eskuratu.

**ANTOLAKETA:** Bi talde aurrez aurre.

**ALDAERA:** Arauak gehitu: esku ezberdinekin jaurti, baloiak gehitu, gerturatu/urrundu...

**MATERIALA:** Plastikozko baloiak.





## 8. BELAPOTOAK IHESI

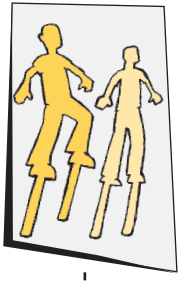
**GARAPENA:** Taldea, "belapotoak", jolas eremuaren barruan kokatuko da. Ertzetan ehiztari bana jarri eta baloia jaurtiz iheslariak jotzen ahalegindu. Harrapatutakoak ehiztari izatera pasako dira.

**ANTOLAKETA:** Ehiztari bi eta gainontzekoak beleak.

**MATERIALA:** Plastikozko baloia.

## 4.3 ESKIAK

Zangoluzeen atal honetan partaideak binaka, hirunaka edota launaka daude; beraz, ezinbestekoa da elkarlana batera eta bestera mugitzeko, oztopo ezberdinak gainditzeko...

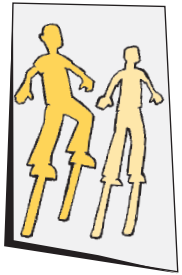


### 9. AURRERAKA ALA ATZERAKA?

Elkarrekin eta batera ibiltzen ohitu.

**GARAPENA:** Elkarrekin noranzko* berean ibiltzen ahalegindu.

**ALDAERA:** Elkarri bizkarra emanez noranzko berean ibili.

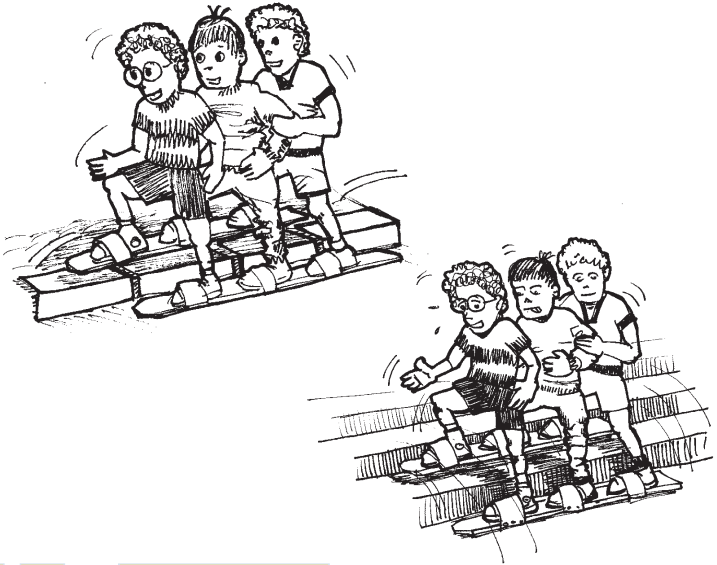


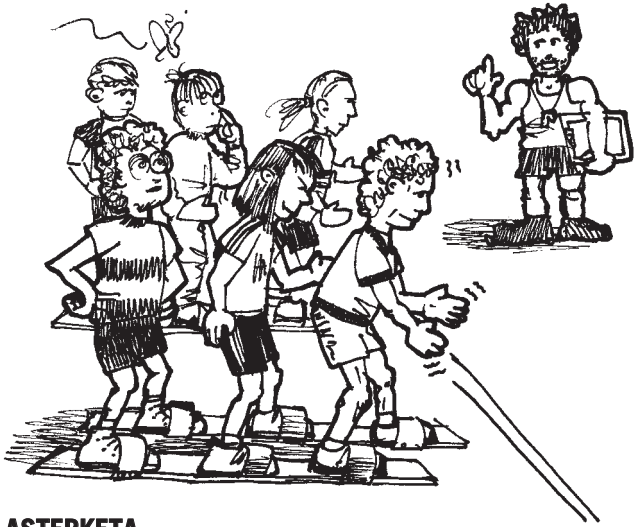
## 10. GOIAN ALA BEHEAN?

Koska batean ibili.

**GARAPENA:** Maila ezberdinak dituen espazioan ibili, espaloian adibidez. Eski bana altuera bakoitzean dagoela ibili.

**ALDAERA:** Espaloia izan beharrean, eskailera zabal batzuek zeharka igo, edota jaitsi.





## 11. LASTERKETA

Lasterketa egin.

**GARAPENA:** Taldeen arteko lasterketa. Aurretik zehaztutako ibilbidean.

**ANTOLAKETA:** Taldeka.

**ALDAERA:** Eskuak libre daudenez, gauza ezberdinak garraiatu. Eski bakoitzaren gainean zerbait jarri, urez betetako edalontzi bat adibidez.

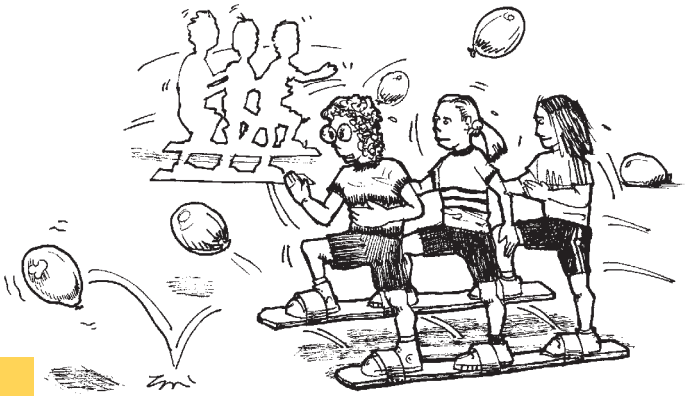
## 12. PUXIKAK ZAPALDU

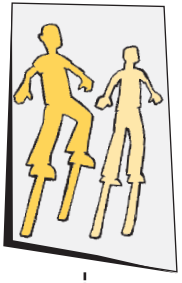
Lurrean dauden puxikak lehertu.

**GARAPENA:** Eskiekin aurrera eta atzera ibiliaz, puxikak lehertu, aurkariak zapaldu gabe.

**ALDAERA:** Puxika lehertu beharrean, puxikekin jolasean aritu.

**MATERIALA:** Puxikak.





## 13. ITSU-ITSUKA

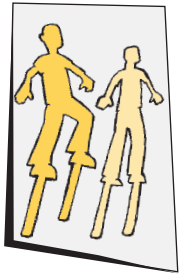
Taldekideekiko konfiantza garatu.

**GARAPENA:** Partaideak begiak itxita edota estalita dituztela txintxarria duenarengana heldu. Talde bakarra edo gehiago izan daitezke.

**ALDAERA:**

- Txintxarria duena geldi edo mugimenduan egon daiteke.
- Atzekoak begiak estaligabe izango ditu eta taldea gidatu beharko du, ahoz, kolpe txikiekin...

**MATERIALA:** Txintxarria eta begiak estaltzeko zapiak.



## 4.4 ESKUZKO HANKAPALOAK

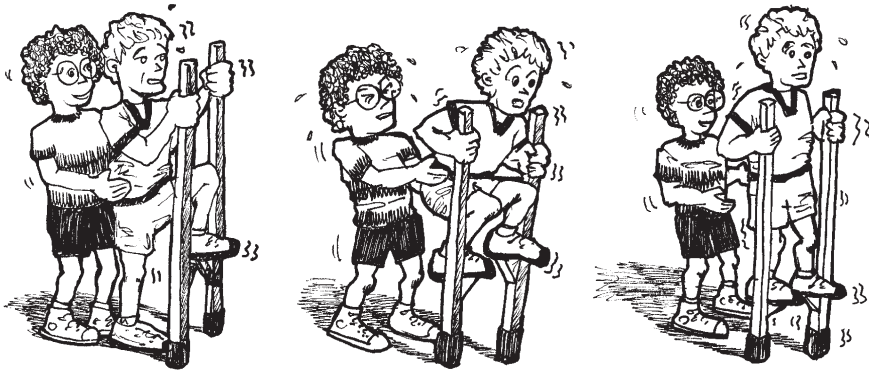
Hasieran laguntza eta elkarlana beharrezkoa izango da eskuzko hankapaloekin konfiantza eta ziurtasuna lortzeko. Ibiltzen hasitakoan, laguntzailea atzean kokatu behar da. Geldi egonda zaila da oreka mantentzea, hortaz, lekualdatzerik ez badago ere, tokian bertan urrats txiki eta jarraitu asko eman beharko dira. Makilak sorbalden altueraraino heltzen dira eta alde bereko esku eta hanka une berean mugituko dira.

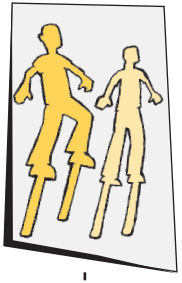
### 14. LAGUNTZAREKIN, NOSKI!!

Eskuzko hankapaloetara igo.

**GARAPENA:** Zangoluzeen gainera igo bikote edo kidearen laguntzaz. Aurreraka ibili, bikoteak makilak atzetik heldu eta oreka mantentzen laguntzen duen bitartean. Konfiantza hartu ahala laguntzaileak makilak askatu eta gertu-gertutik segituko dio arreta osoz.

☞ Mahai batean eseri eta bertatik eskuzko hankapaloetara igo daiteke.

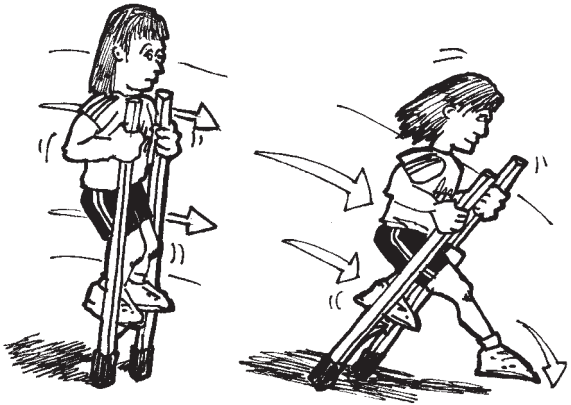


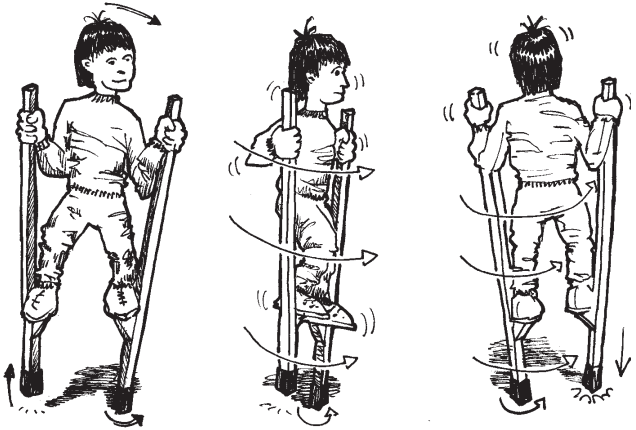


## 15. ESKUZKO HANKAPALOETATIK JAITSI

Laguntzarik gabe jaisten ikasi.

**GARAPENA:** Gorputza aurrerantz erortzen utzi oreka galduz, eta bitartean hankarekin aurreraka urrats bat eman zangoluzeetatik jaitsiz. Hau egiterakoan eskuzko hankapaloak ez dira askatu behar.

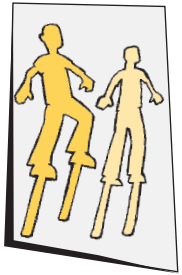




## 16. BIRAKA

Eskuzko hankapalo baten gainean bira egin.

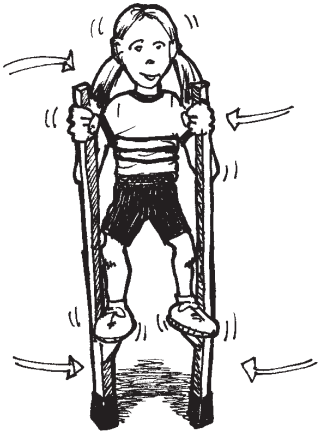
**GARAPENA:** Pisu guztia makila bakarrean jarri eta bira ematea lortu oreka galdu gabe. Bira ematerakoan finko dugun hankapaloaren makila sorbaldatik gertu mantendu oreka ez galtzearren.

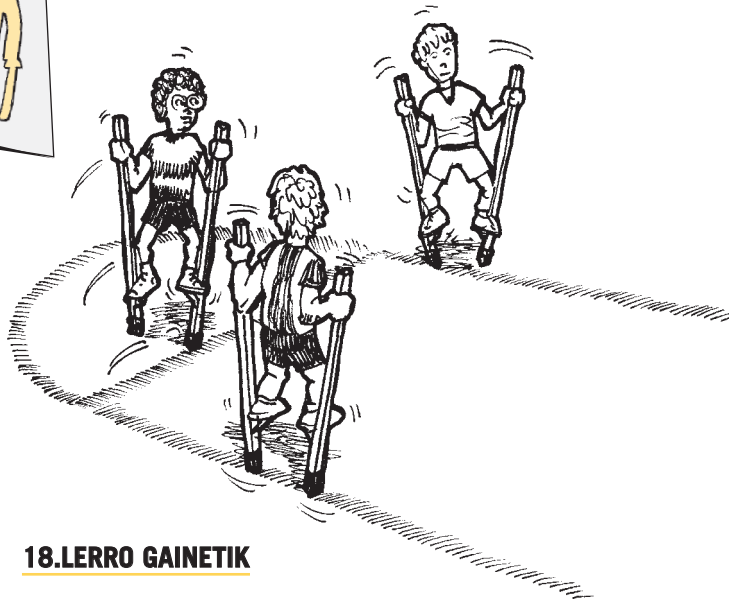


## 17. TXORIKUMEEN HEGALDIA

Eskuzko hankapaloekin trebatu.

**GARAPENA:** Hankapaloak alboetara ireki eta itxi azkar-azkar. Ez da gehiegi ireki behar, beti ere sorbalden edota besapeengandik hurbil, hauek baitira orekan egoteko jarrera ematen dutenak.





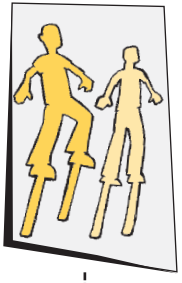
## 18.LERRO GAINETIK

Eskuzko hankapaloekin zeharka ibili.

**GARAPENA:** Zeharka ibiliz lurrean markatutako lerroa bi hankapaloekin zapaldu. Lerroz aldatu urrats luzeago bat emanez.

**ALDAERA:** Lerroan jarri eta aurrekoak egiten duen bideari jarraitu.

**MATERIALA:** Klariona edo zinta itsaskorra.



## 19. HURBILDU BAINA EZ UKITU

Elkarrengandik hurbil mugitzen ikasi.

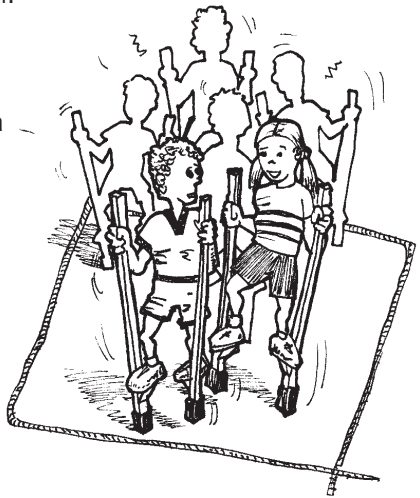
**GARAPENA:** Eremu mugatuan alde guztietarantz ibili. Elkarrengandik hurbil pasatu baina ukitu gabe, desorekatu gabe eta erori gabe.

**ALDAERA:**

· Eremua txikitzen joan.

· Aginduak eman: norabideak aldatzeko, abiadura azkartzeko edota geldotzeko.

**MATERIALA:** Klariona, zinta edo soka.



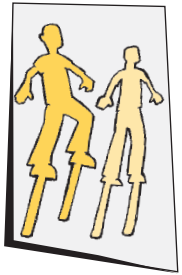
## 20. PUXIKAK DANTZAN

Globoak hankapaloekin kolpatu eta mugiarazi.

**GARAPENA:** Bankuekin eremua mugatu eta globoak mugimenduan jarri. Puxikak goratzen ahalegindu, eskuekin, ukondoekin eta buruarekin ere kolpatu ahal izateko.

**ALDAERA:** Taldea bitan edota taldetxotan bana daiteke elkarri laguntzeko.

**MATERIALA:** Bankuak eta globoak.



## 4.5 HANKAPALOAK

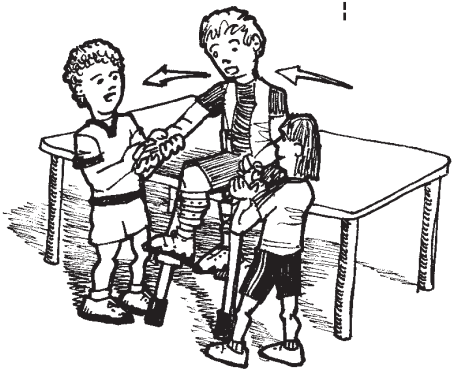
Beste zangoluzeetan ez bezala, hankak lotuta daude. Hortaz, eta erorketak ekiditea zaila denez, ikasi bitartean minik hartu gabe erortzeko toki egokiak aukeratzea komeni da. Kanpoan ibiliz gero, hobe zelai bat aukeratzea, zoru gogorra baino. Aterpean, berriz, koltxonetak jarri. Zangoluze hauek dira erabilienak, eta, gainera, hankan ondo-ondo lotuta eramaten direnez, ziurtasun handiagoa ematen dute. Are gehiago, eskuak libre izatean erabilpen askotarako egokiagoak dira.

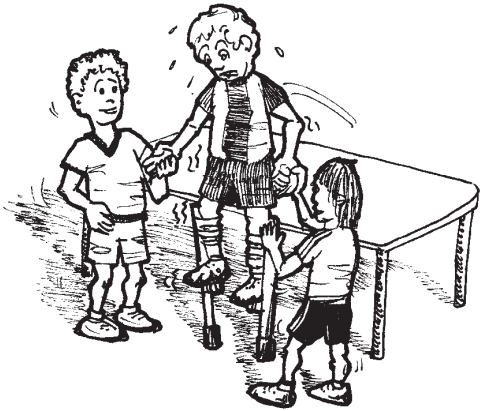
### 21. ZUTIK JARRI

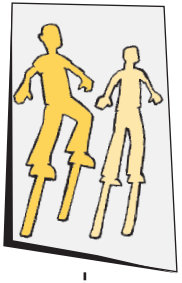
Lehenengo aldiz zutitu.

**GARAPENA:** Zutik jartzeko lagungarria da mahai edo toki altuan eseri eta bertatik zutitzea. Poliki-poliki ibiltzen hasi beste pertsona batek lagunduta.

**ALDAERA:** Kiroldegian egonez gero, horma-barrak* lagungarri dira. Bertara hurbildu eta heldu, pixkanaka-pixkanaka altxatzeko.







## 22. IBILTZEKO GAI GARA

Lehenengo ibilalditxoa.

**GARAPENA:** Pareta bati heldu eta ibiltzen has gaitezke. Gero, lagunak, aurrealdean jarri eta eskuetatik helduko dio. Konfiantza hartu ahala eta hainbat saioren ondoren, esku bakarrarekin heltzea aski izango da. Azkenik, eskuak askatu eta gertu-gertutik segi arreta osoz.

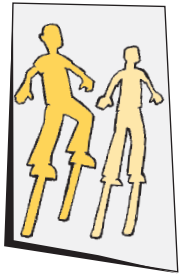
☞ Aurretik edota albo batetik hobe atzetik baino.

## 23. KOSKA IGO

Koska batera hurbildu eta igo, biratu eta jaitsi.

**GARAPENA:** Koskaren ertzera hurbildu eta igotzen ahalegindu aurretik bertan oreka mantendu. Lekuz aldatu gabe, urrats txikiak eman. Koska igotzerakoan, belauna altxatu eta pisua espaloi gainean dagoen hankapaloan jarri. Bertikalki altxatzeko irudia egin behar da eta ez aurrerantz joatekoa, erortzeko arriskua baitago. Koska gainean, oreka bilatu nahian, tokian bertan urrats txikiak eman ibiltzen hasi edo koska gehiago igotzen jarraitu aurretik.

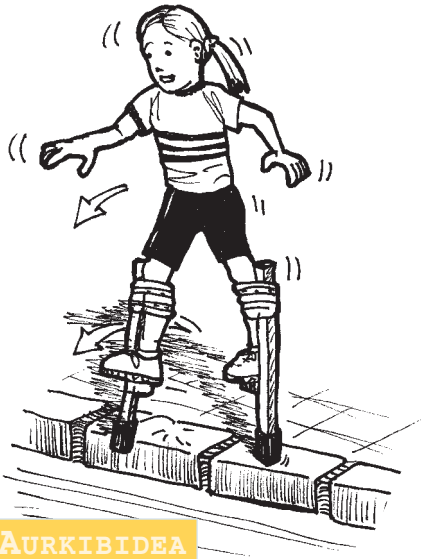
☞ Oreka galduz gero hobe da erortzen uztea, oreka mantentzen saiatzea baino. Honela norberak kontrolatu ahalko du erorketa.



## 24. KOSKA JAITSI

Koska batera hurbildu eta jaitsi.

**GARAPENA:** Koska ertzera hurbildu eta tokian bertan urrats txikiak eman oreka mantentzeko. Koska jaitsi gerriaren mugimenduak lagunduta, lehenengo hanka bat eta gero bestea jarriz. Tokian bertan, oreka mantendu eta urrats txikiak eman aurrera segi edo koska gehiago jaisten jarraitu baino lehen.

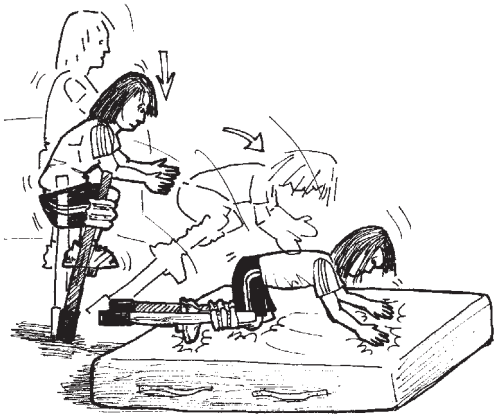


## 25.OZTOPOAK GAINDITU

Hankapaloak lurretik altuago, gorago igotzen ikasi

**GARAPENA:** Soka edo gomaz egindako hesi txikiak gainetik pasa. Honela, pausoa ematerakoan hanka gehiago altxatzen eta oreka hobeto mantentzen ikasiko da.

**MATERIALA:** Sokak, goma, konoak, pikak...



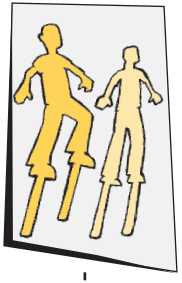
## 26.ERORKETAK

Min hartzea ekidin.

**GARAPENA:** Ahalik eta ondoen erortzen ikasteko urratsak hauek izan daitezke: belaunak tolestu eta ipurdia orpoetara hurbildu; gorputza atzeraka joaten hasten denean aurreraka desorekatu edo bota; ondoren, koltxonetara erortzean, lehenik oin puntek ukituko dute koltxoneta, gero belaunek eta azkenik eskuekin bigunduko da erorketa.

**ALDAERA:** Atzeraka erortzean, ostera, bira egin eta aurreraka erortzen saiatu.

**MATERIALA:** Koltxoneta lodia.



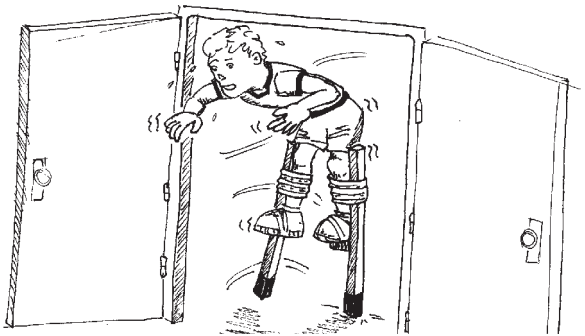
## 27. MAKURTU

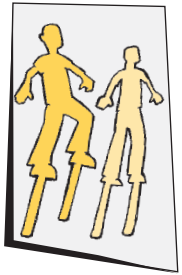
Makurtzerakoan orekarik ez galdu.

**GARAPENA:** Lurrean utzitako konoak eskuekin jaso. Makurtzerakoan gorputzaren pisua atzeraka orekatuko dugu ez erortzeko.

**ALDAERA:** Makurtzera behartzen duten oztopoak gainditu edo ateen azpitik pasatu.

**MATERIALA:** Koltxonetak, konoak...

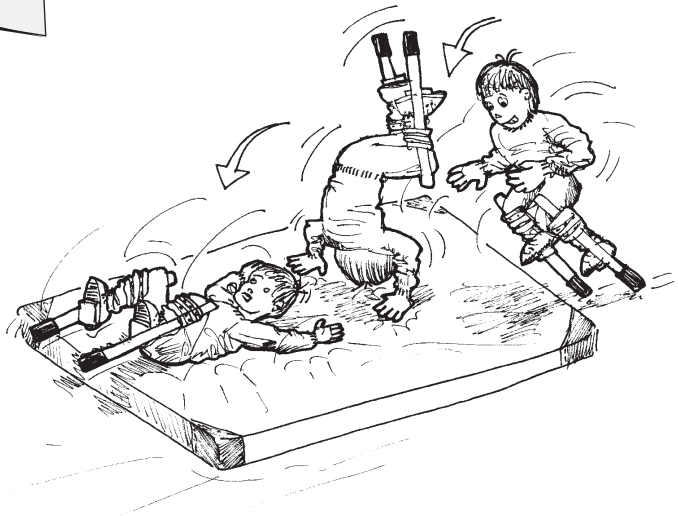




## 28. BELAUNAK PARETAREN KONTRA JARRIZ LURRERATU

Hankapaloetatik jaisteko modua.

**GARAPENA:** Hankapaloak txiki samarrak badira, era hau froga daiteke. Paretatik 40-50 zentimetrora kokatu eta hankak apur bat zabaldu, oinak sorbaldaren parean jartzeko; belaunak bildu, paretaren kontra jarri eta ipurdia orpoetara hurbildu; gero poliki-poliki albo batera jo eta lurrean eseri.

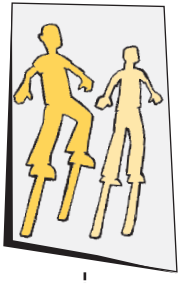


## 29. TXATXILIPURDI*

Erorketan lagungarri suerta daitekeen itzulipurdia.

**GARAPENA:** Gorputzarekin itzulipurdia egin, eskuak jarriz eta ondo erortzeko inpultsoa hartuta.

**MATERIALA:** Koltxonetak.



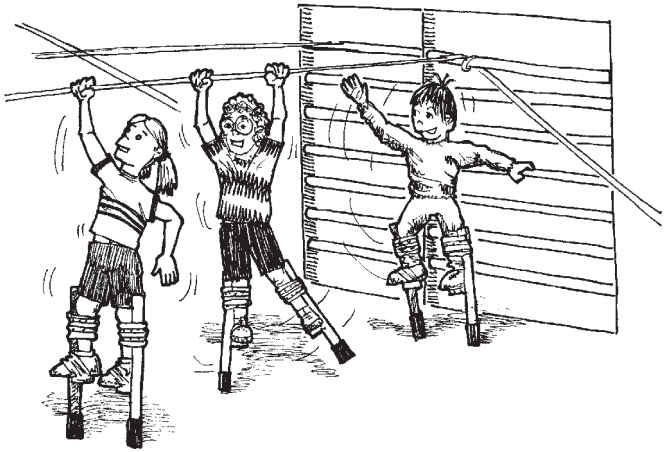
## 30. ARMIARMA

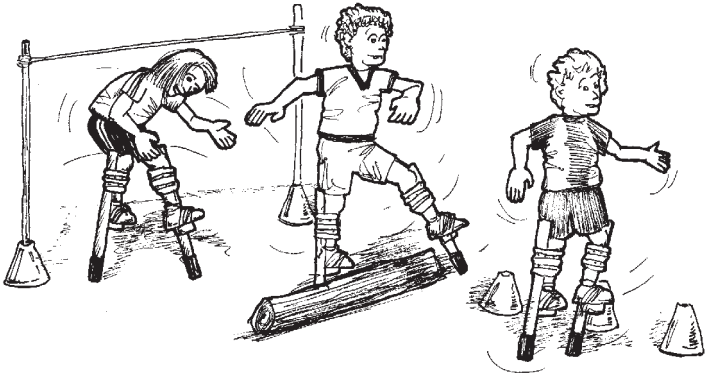
Oreka eta mugikortasuna landu.

**GARAPENA:** Sokak eskegi daitezkeen gela edo areto bat aukeratu. Hautatutako tokian, noranzko guztietan ibili soketatik helduz, honela mugikortasuna eta konfiantza landuz. Noranzko aldaketak proposa daitezke.

**ALDAERA:** Kanpoan zuhaitzak erabil daitezke sokak eskegitzeko.

**MATERIALA:** Sokak.



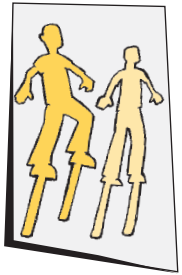


## 31. ZIRKUITUA

Toki guztietan ibiltzera ohitu.

**GARAPENA:** Behin ibiltzen ikasita, zirkuitu bat presta daiteke hankapaloekin trebatzeko. Horretarako ibilbide bat aukeratu eta prestatu; azken honetan, zoru ezberdinak, oztopoak, eskailerak, ateak... egotea komeni da.

**MATERIALA:** Ibilbidea zehazteko sokak edo haria.



## 32. ALTXORRAREN BILA

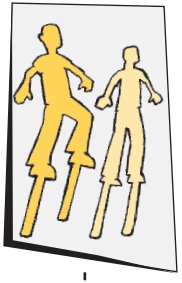
Edozein tokitan ibiltzen ikasi, eskuak eta oinak lan ezberdinetan dabiltzala.

**GARAPENA:** Altxorraren bila jolas ezagunaren aldaera bat da. Pista batzuei jarraitu eta "altxor" baten bila aritu, banaka, binaka edo taldeka. Baina pistak, probak edota txartelak jolaskideen altueran egongo dira, lurretik erraz ez heltzeko moduan.

**ALDAERA:** Bi talde egin eta talde batek besteari probak presta diezazkioke.

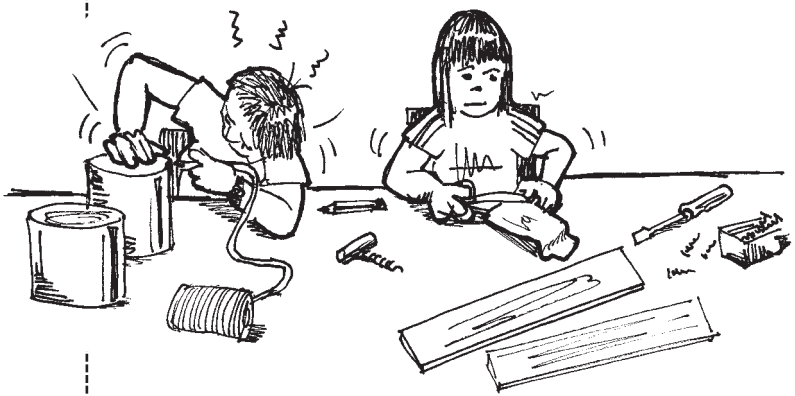
## 4.6 EKINTZAK

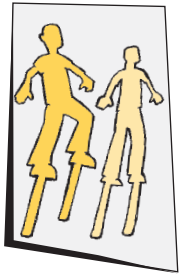
Hona hemen zangoluzeak menperatu ondoren egin daitezkeen hainbat proposamen, hankapaloak bakarrik erabiliz egin daitezkeenak edota beste ekintza batzuekin tartekatuz burutzeko modukoak.



### 33. ZANGOLUZE TAILERRA

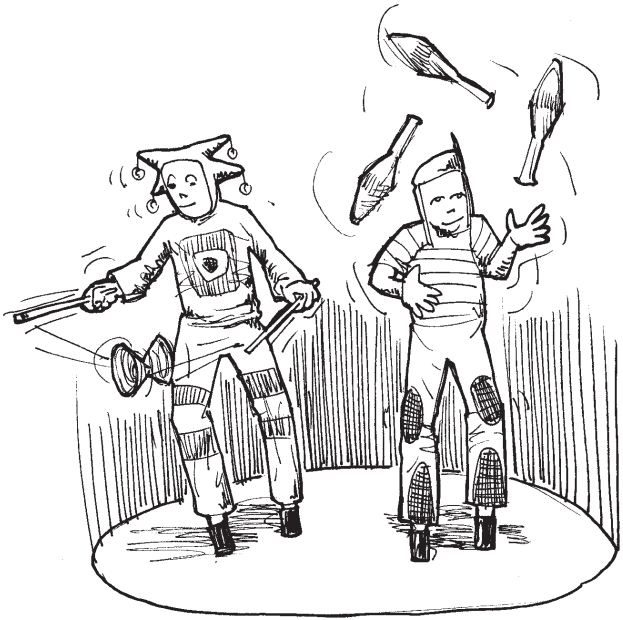
Denbora libreko taldeetan, ikastetxeetako eskolaz kanpoko ekintzetan eta baita ikastorduetan ere (plastika, soin hezkuntza, hizkuntza... arloetan lan baitaiteke), udalekuetan... zangoluzeetan ibiltzen ikas daiteke, gero antzerkiak, kale-animazioak... egiteko. Gainera, zangoluzeak egiten ikas daiteke, eta modu honetan bakoitzak berea egiten ikasiko luke.

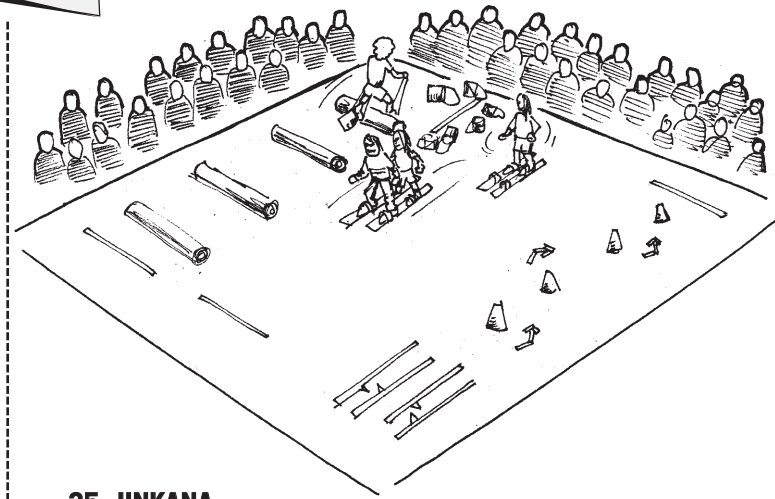




## 34. ZIRKUA

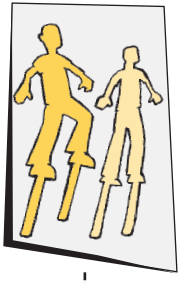
Hankapalo gainetan zirku bat antolatu: maza zein pilotekin malabareak egin, akrobaziak egin, pailazo lanetan aritu...





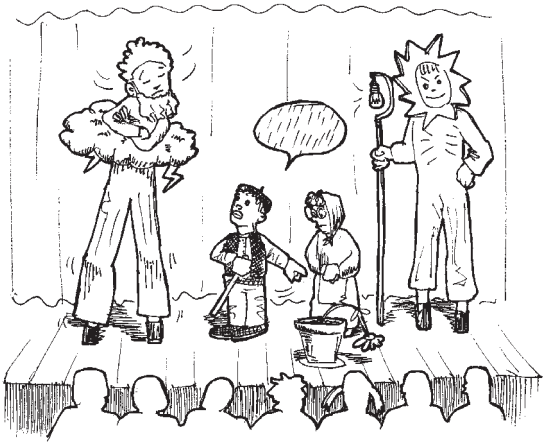
## 35. JINKANA

Zangoluzeekin egiteko zirkuitu bat prestatu; hankapotoak, eskiak eta eskuzko hankapaloak erabili eta beste proba batzuekin tartekatu. Lasterketak edota errelebuak antola daitezke.



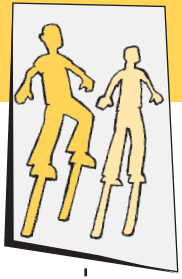
## 36. ANTZERKIA

Antzerki saio bat presta daiteke, bereziki hankapaloekin burutzekoa edota pertsonaien artean hankapalodunen bat edo beste sartuz, eta pertsonaiaren baten karakterizazioan* ere hankapaloak erabil daitezke. Hankapaloak oso erakargarriak izan daitezke, bereziki jantzi deigarriak erabiliz gero, baina kontuz ibili luzerarekin eta zapaltzearekin.



## 37. HANKAPALO DANTZA

Hankapalo taldetxo bat eratuz gero, dantza erraz batzuek presta daitezke. Koreografia sinpleenak izanik ere, hain dantzari luzeak izanda ikusleak txundituta geratuko dira. Eta, noski, lau pausorekin has daiteke, baina non bukatu?



**ARTIKULAR:** Artikulazioari dagokiona edo bertan dagoena. Belaunaren, orkatilaren... mugimendua.

**GIHAR:** Muskulu.

**GILTZADURA:** Hezur edo segmentuen arteko lotunea (belauna, aldaka...).

**HEDEA:** *Uhala:* Larruz edo antzeko beste gai batez egindako xingola mehea, hainbat erabilera dituena. *Xingola:* Oihal edo ehunezko puska luze, estu eta mehea.

**HORMA-BARRA:** Gimnasioetako hormetan egon ohi diren egurrezko barrak.

**KARAKTERIZAZIO:** Karakterizatzeko ekintza eta horren ondorioa. *Karakteriza(tu):* Pertsona batek, aktore batek bere papera sinesgarritasunez antzeztu, pertsonaia ondo ezagutzeko eran.

**KROKAGAILU:** Krokatzeko pieza edo aparatua. *Kroka(tu):* Gako batez zerbaiti heldu edo lotu. *Kroka:* Gakoa.

**LAIA:** Lurra iraultzeko erabiltzen zen lanabesa, lurrean sartzen diren burdina edo altzairuzko bi hortz luzez eta horietako baten gainean atxikitzen den zurezko kirten batez osatua.

**NORANZKO:** Norabide berean dauden bi aukeretako bat, alde batera edo bestera, noranzko bat edo bestea hartu.

**OREKA:** Elkarren kontrako edo desberdinak diren elementuen arteko berdintasun edo parekotasun-egoera.

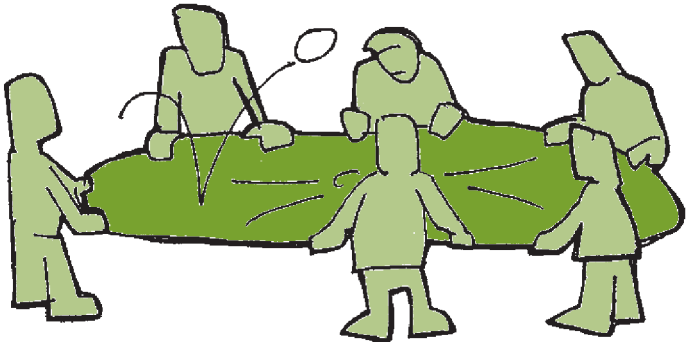
Giza gorputzaren zutikako posizioa.

**SETIA(TU):** Leku bat edota gotorleku bat inguratu, erasotzeko edo hartaz jabetzeko.

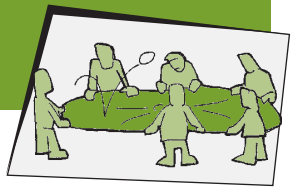
**TXATXILIPURDI:** Eskuak lurrean ezarriz eta burua beheratuz, gorputza bizkarraren gainean biratuz egiten den mugimendua. Itzulipurdia.

# AURKIBIDEA

**1. NONDIK NORAKOAK**
**2. EZAUGARRIAK**
2.1 ORATZEA
2.2 MATERIALA
**3. BEROKETA ETA LASAITZEA**
**4. FITXA PRAKTIKOAK**
4.1 HASI AURREKOAK
4.2 OHITZEA
4.3 PUZTEA
4.4 TREBATZEA I
4.5 TREBATZEA II
4.6 EKINTZAK
**HIZTEGIA**



# 1 Nondik norakoak



Jausgailuak* ezagun bihurtu dira azken aldian, bai haur eta gazteen jolaserako, bai talde dinamikak egiteko. Taldean jolasten ikasi eta guztiek batera ondo pasatzen ikasteko. Heziketan balore berriak eta jolas kooperatiboak* zabaltzen ari diren neurrian jausgailua ezagunago egin da.

Jausgailuak ez dira atzo goizekoak. Hasieran, zoro eta ausartegien kontuak ziren, nahi zutelako aritzen baitziren; berauen beharrik ez zegoenean ere jauzika eta diseinuak egiten ibili baitziren. Agiri batzuen arabera, Txinan eta 1100. urte inguruan bina euritako handi hartu eta eraikinen gainetik saltoka ibili ohi ziren. 1495. urtean, berriz, Leonardo da Vincik egurrezko egitura eta piramide formako jausgailu handia diseinatu zuen.

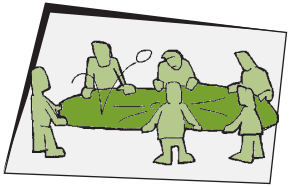
Lehenengo globoen garaian, 1783an, Montgolfier anaia aeronauta ezagunek, hainbat saio egin ondoren, bi metroko jausgailu bati esker ardi bat ondo lurreratzea lortu zuten. Baina ardi ausartak alde batera utzita, Garnerin izan zen lehenengo jauskaria, 1797an. Londongo erdigunera jaitsi zen 2400 metroko altueratik 7 metroko zetazko jausgailuarekin.

Globoen eta hegazkinen sorrerarekin jausgailua beharrezko bihurtu zen, hegazkina edo globoa hondatzen zirenean bizitzak salbatzeko. Saio askoren ondoren, 1901ean bizkarrean eramateko jausgailua asmatu zuten.

1930ean errusiarrek lehenengo kirol lehiaketa antolatu zuten: jauzi egin eta zirkulu baten barruan lurreratzea zen asmoa. 1934an, berriz, suhiltzaile talde berezia antolatu zuten AEBetan, urrutiko baso itxietara iristeko.

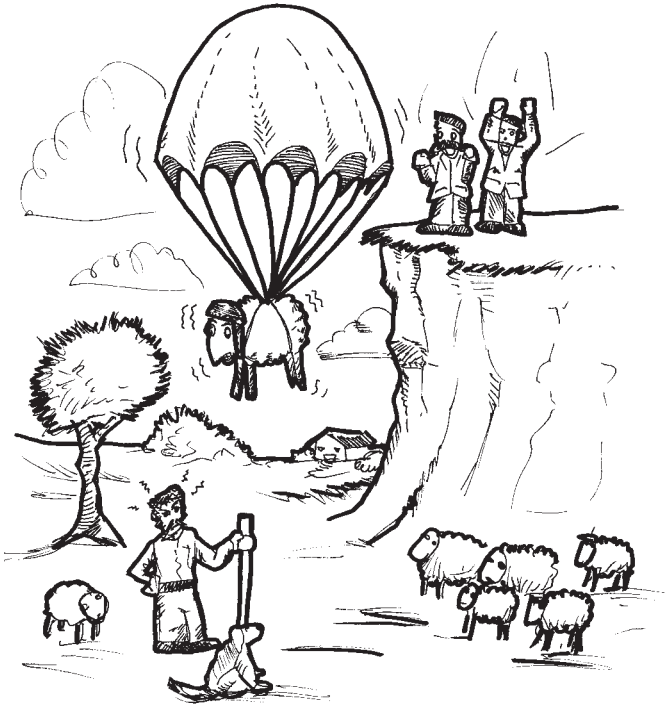
Bigarren Mundu Gerran jausgailuak militarki erabiltzen hasi ziren. Ordura arte biziak salbatzeko edo erakustaldiren baterako erabiliak ziren jausgailuek beste eginbehar ilunagoak ezagutu zituzten.

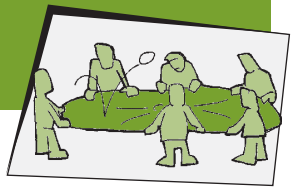
Azken garaiotan, hiruzpalau hamarkada, telebistako irudi ikusgarrietan ikus daitekeenez, kiroltzat hartu dute jausgailuekin salto egitea. Hasieran jauziaren* zirrara hutsagatik, eta gero jausi* bitartean akrobaziak, taldekako irudiak eta hodei arteko surfa egiteko.



Baina, lan honetan azken urteotan aisialdiko eta ikastetxeetako hezitzaileen artean eta kirol alternatiboetan eman zaion erabilpena da benetan interesgarria. Antza denez, AEBetako hainbat hezitzaile izan ziren jausgailua modu atsegin honetan erabiltzen hasi zirenak. Handik, Europako aisialdiko taldeetara pasa zen lankidetasuna* lantzeko era berri hau.

Uhalak* kendu, oihal zabalari eutsi eta jolasteari ekin. Horrela bada, jausgailuak aukera polita ematen du elkarrekin jolastu eta inori irabazi gabe ondo pasatzeko. Jolasaren xedea denok ondo pasatzea eta inork galdu gabe jolasterik badela ikastea da. Denon parte-hartzea eta denon lana baloratzea da garrantzitsua. Denona, bai!: neska, mutil, altu, baxu, argal, lodi... Jausgailua jolas kooperatiboen adierazgarri bihurtu da.

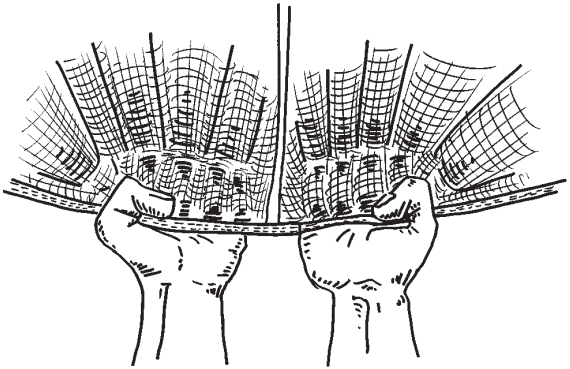




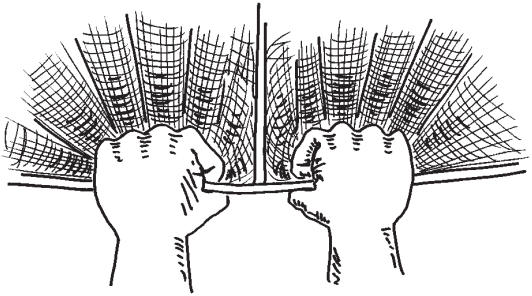
## 2.1 ORATZEA*

Oihala heltzeko moduak hiru dira:

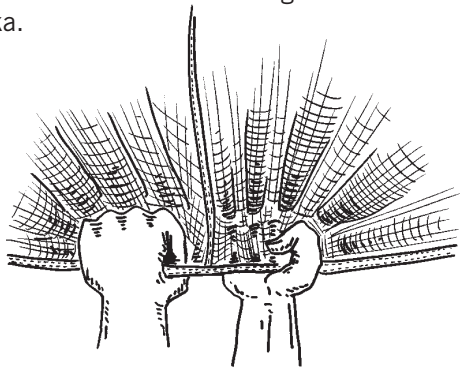
**A) Azpikoa:** esku ahurrak* goraka.

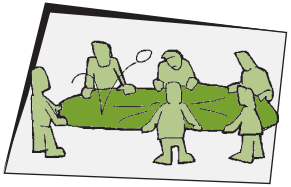


**B) Goikoa:** esku ahurrak beheraka.



**C) Txandakakoa:** esku ahur bat goraka eta bestea beheraka.





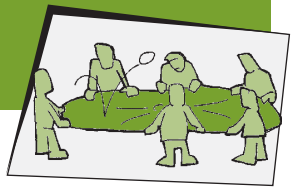
## 2.2 MATERIALA

Jausgailuarekin aritzeko beharrezkoa den materiala jausgailua bera izango da. Material gehigarriak ere erabiliko dira: pilota ezberdinak, oinetakoak...

Musika ere erabil daiteke jarduerak animatzeko.

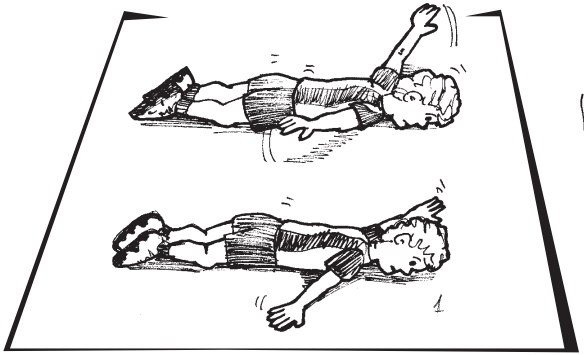
Jausgailu bat egitea posible bada ere, sendo eta iraunkorra egitea zaila da; horregatik, egokiagoa eta errazagoa da jausgailu edo paraxut* bat birziklatzea edo kirolerako material alternatibo bezala salgai aurki daitekeena erostea. Azken hauek, gainera, tamaina eta kolore askotakoak dira.

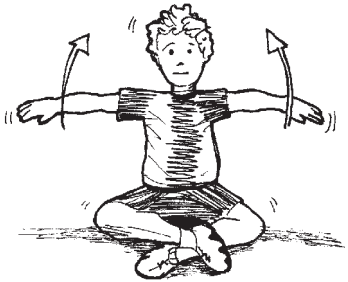
Oihala hauskorra da eta, beraz, ondo zaintzea komeni da. Horretarako, oihala gutxi zapaldu eta zapaltzekotan oinutsik izan dadila.

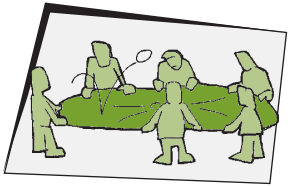


## 3.1 AURREZ

Saioan zehar intentsitate ezberdineko jolasak erabiltzen direnez, jolas lasaienak beroketa modura har daitezke. Jausgailuarekin jolastu aurretik sorbalden artikulazioak berotu daitezke.

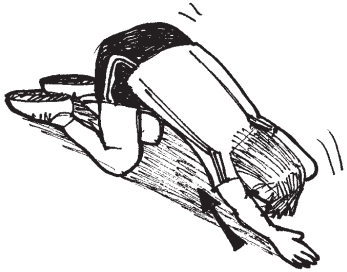


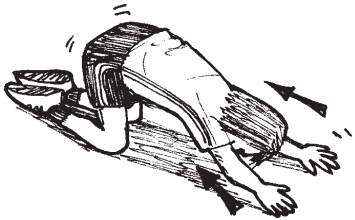


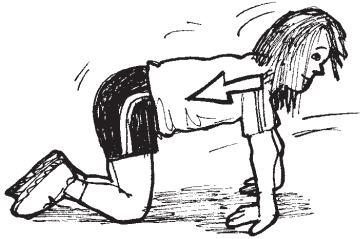


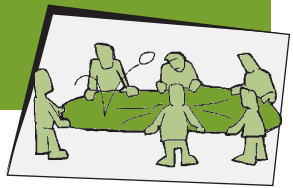
## 3.2 ONDOREN

Amaitzeko eta lasaitasunera itzultzeko gorputzaren goiko atalen luzaketak egin.









## 4.1 HASI AURREKOAK

Hasieran aipatu den bezala, jausgailua jolas kooperatiboak lantzeko tresna egokia da. Jolasa zer den denok dakigu, baina jolas kooperatiboa? Zer da? Gauza arraro samarra, jolas hauetan irabaztea ez baita garrantzitsuena, inork ez dio inori irabazten. Ez, indarrak batu egiten dira denon artean helburu komun bat lortzeko. Guztiek ondo pasatuz gero, taldea da, talde osoa, irabazten duena. Gainera, jolasak ondo burutu ahal izateko denen parte-hartzea behar-beharrezkoa da. Azken batean, jolas hauek lankidetasuna, elkarlana eta norbanakoaren garapena dute helburu nagusitzat.

Jolas kooperatiboek aukera ona ematen dute hezkidetza lantzeko. Jausgailuarekin proposatzen diren ekintzetan sexuen berdintasuna garbi dago, eta ez dago, beste jolas edota kiroletan gertatu ohi den bezala, neskentzako ala mutilentzako jolasik.

Bestalde, interesgarria da eta baita komenigarria ere jolaskideen proposamenei erreparatu eta guztien artean jolasen aldaerak edota jolas berriak asmatzea. Sormena, irudimena eta bizitzaren alde ludikoa ezin baititugu beti telebistaren eta bideojokoen esku utzi.

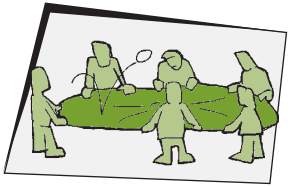
Jolasak modu errazean identifikatzeko sailkatuta daude. Ez dira nahitaez bata bestearen segidan egin behar. Behin jausgailua ezagutu eta puzten jakinda, nahi diren ariketak aukeratu eta jolas daiteke.

Ariketa guztietan jausgailua izango da beharrezko materiala, beste zerbait behar izanez gero bertan aipatuko da.

Antolaketa: ekintza gehienak talde osoan egingo dira eta talde txikiagoak behar izanez gero jolasean aipatuko da.

Denbora: jausgailuarekin aritzea dibertigarria eta polita da, baina beti ere neurrian jolastuz gero; hobe da saio bat baino gehiago antolatzea, eta bakoitzean 45-60 minutu aritzea. Parte-hartzaileak txikiak edo adinekoak badira, 30-40 minuturekin nahikoa izango da.

Jolasak taldean egiteko pentsatuta daude, 12k edota 40k ere jolastu ahal izango dute. Jausgailuaren tamainak baldintzatuko du kopurua.



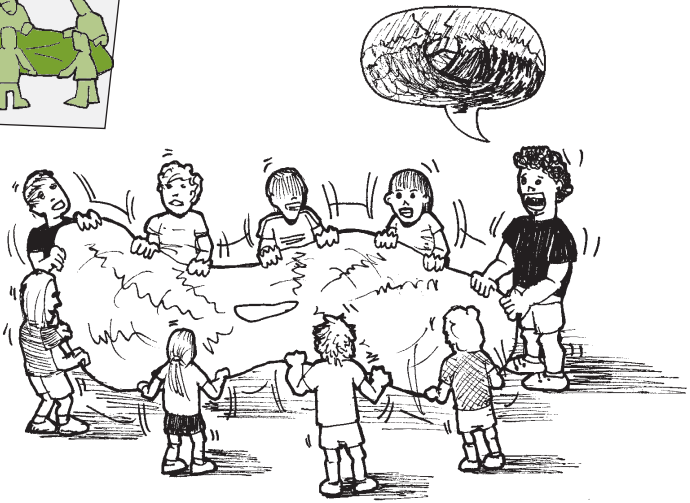
## 4.2 OHITZEA

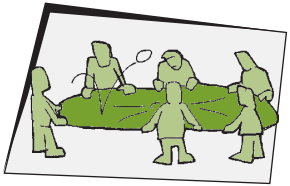
### 1. OLATUAK

Intentsitate ezberdineko olatuak* egin bitartean berotzen hastea.

**GARAPENA:** Jausgailua gerriaren altueran hartuta, suabe-suabe olatuak bezala mugitzen hasi. Hasieran itsasoa bare egongo da, olatu txikiekin. Gero, itsasoa zakartuko da eta ekaitza hasiko da. Ekaitzaren ostean, ostera, barealdia. Jolasaren gidariak zehaztuko du erritmoa.

**ALDAERA:** Batzuek jausgailua altxatzen duten bitartean, besteek jaitsi. Zirkunferentzia osoan olatuen mugimendu uniformea lortu arte, "olatu" bat egin arte.



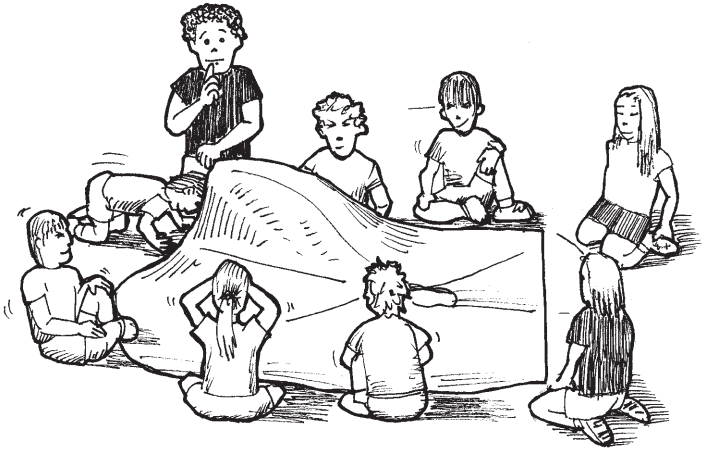


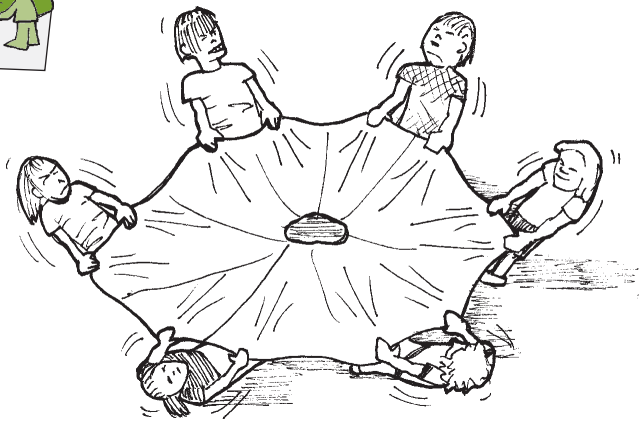
## 2. NOR DA GURE MAMUA

Jausgailuaren azpian nor dagoen asmatu.

**GARAPENA:** Jausgailua lurrean zabalduta, inguruan eseri. Begiak itxi beharko dituzte guztiek. Jolasaren gidariak norbaiti jausgailuaren azpian sartzeko adieraziko dio. Gainontzekoek begiak ireki eta azkar-azkar jausgailuaren azpian nor dagoen asmatu beharko dute.

**ALDAERA:** Bi, hiru, lau,... izan daitezke aldi berean ezkutatzen direnak.



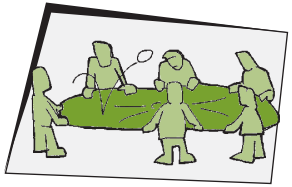


## 3. ELKARREKIN TIRA

Jausgailuari gogor helduz, guztiak batera lurretik altxatu eta eseri.

**GARAPENA:** Gerriaren altueran guztiek heldu oihalari. Oinak lurrean finko daudela, ipurdia atzeratu eta oihala tenkatuta* lurrean eseri. Denak batera eta elkarren laguntzarekin, bizkarra atzera botaz zutitu. Jarraian, aldi berean eta elkarlanean eseri.

**ALDAERA:** Zutik, bizkarrak atzeraka bota orpoetan soilik sostengatuz. Elkarren artean taldearen oreka aurkitu.

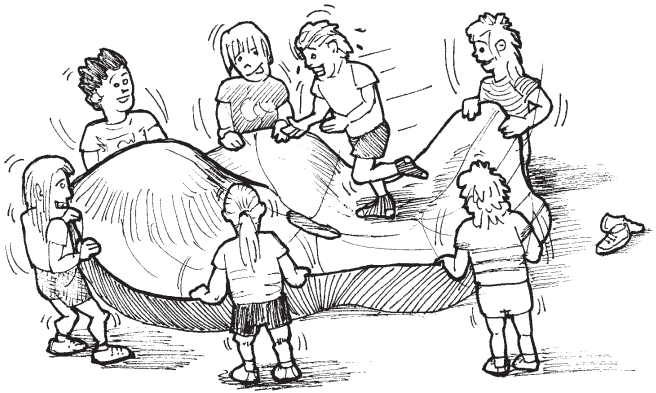


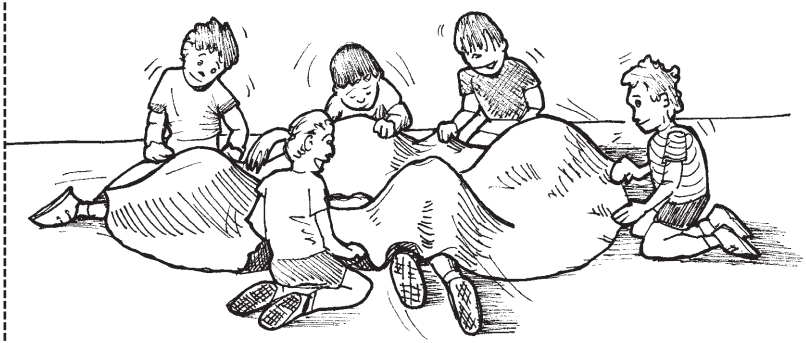
## 4. INURRIA ETA HARTZ INURRIJALEA

Jausgailuaren gainetik katuka* doan harrapatzaileak oihal azpiko iheslaria harrapatu.

**GARAPENA:** Inurria jausgailuaren azpian sartu eta lau hanketan ibiliko da. Jausgailuaren gainetik ibiliko den hartz inurrijalearengandik* ihes egin beharko du. Gainontzeko kideek etengabe mugiaraziko dute oihala inurriari laguntzeko. Hartza inurri bihurtuko da eta beste hartz bat aterako da denak hartz eta inurri izan arte.

☞ "Hartza" oihalaren gainetik oinutsik lasai samar ibil dadila.



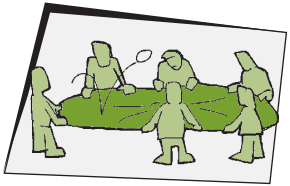


## 5. KATUKA

Jausgailuaren azpian atarrapoka* ibili eta beste puntan atera.

**GARAPENA:** Jausgailua lurrean zabalduta, inguruan belauniko jarri. Oihalaren azpian sartu eta atarrapoka ibiliz, xuxen-xuxen eta kolperik hartu gabe, parean zegoen kidearen tokira joan. Guztiak aldi berean egin.

**ALDAERA:** Talde osoa izan beharrean, talde erdiarekin has daiteke. Guztiek paraxuta heldu arren, erdiak soilik pasako dira.

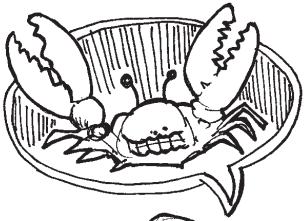


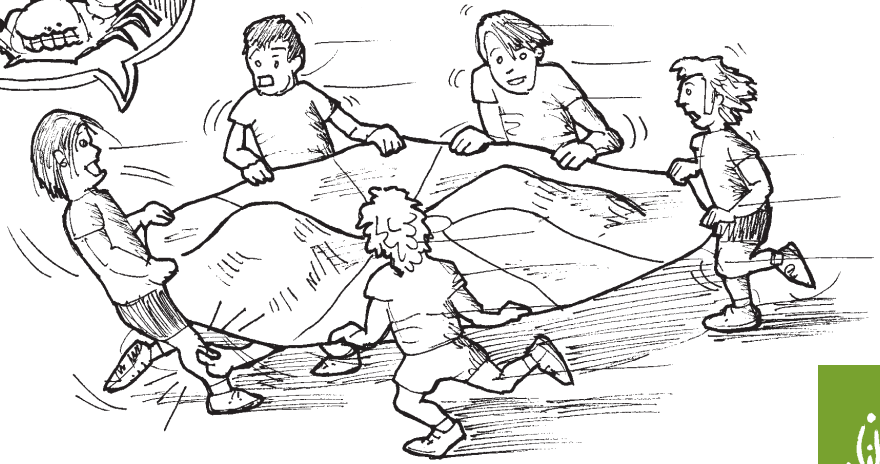
## 6. KARRAMARRO ERRALDOIA

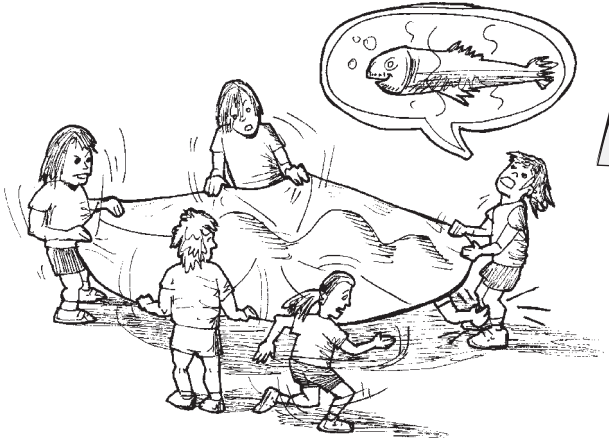
Guztiak oihal azpian sartu eta talde osoa batera mugiarazi.

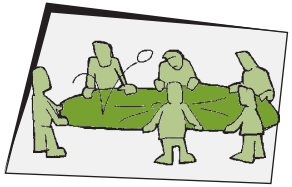
**GARAPENA:** Talde guztia jausgailuaren inguruan eta berau heltzen egongo da. Jausgailua gerritik behera eta mugimenduan mantenduko da. Jolaskide batek, karramarroak, azpian sartu eta hankan atximurka eginez* gainontzekoak azpira sarraraziko ditu.

Norbaitek atximurkada* jasotzerakoan Karramarro! oihukatuko du. Jarraian barruan sartuko da eta azken hau ere karramarro bihurtu eta beste norbaiti egingo dio atximurka. Jolasak jarraituko du guztiak karramarro erraldoi bihurtu arte, eta honen maskorra* jausgailua izango da. Azkenik, karramarro erraldoiak mugimendu geldoak egingo ditu, jolaskide guztiak elkartuta eta jausgailua barrutik helduta.









## 7. MARRAZOA

Karramarroaren aldaera.

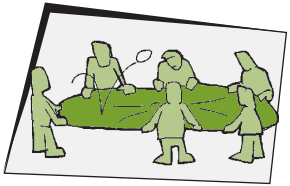
**GARAPENA:** Karramarroa marrazo bihurtu da. Marrazoak oihal azpitik atximurka eginez harrapatuko ditu "sardinak", hauek harrapatutako unean Sardina freskua! oihukatu beharko dute. Bitartean kanpoaldetik biraka ibiliko den zaindari bat egongo da, eta marrazoak ukitutako "sardina" oihalaren azpian sartu aurretik salbatzen ahalegindu behar da. Oihalaren azpian sardinak marrazo izango dira, gero eta handiagoa den marrazo bakarra. Horrela, sardinak banaka eta denak bat eginda harrapatu beharko ditu. Gainontzeko kideek etengabe mugiaraziko dute oihala, marrazoak itsaso nahasiak maite baititu.

## 8. ZIZAREA

Talde osoa oihal azpian lerrokatu eta mugitu.

**GARAPENA:** Taldekideak lau hankatan jarriko dira jausgailu azpian. Zizarea leku batetik bestera mugitu beharko da partaide bakoitzak bere lekua manteduz eta bidean jarritako oztopo ezberdinak gaindituz.

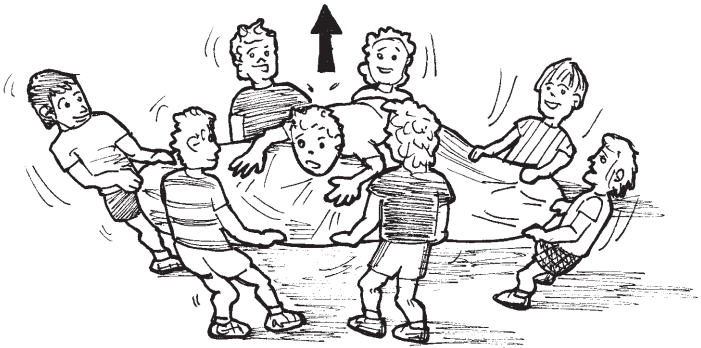
**MATERIALA:** Bankuak, koltxonetak, ...



## 9. BAIETZ HARRAPATU

Talde lanean aritu harrapatzaileari lana oztopatuz.

**GARAPENA:** Jausgailuari gerrien altueran eutsi. Jausgailutik at pertsona bat egongo da eta honek norbaiten izena oihukatu beharko du nor harrapatzeko asmoa duen esateko. Jausgailua gogor heldu eta noranzko batean zein bestean birarazi beharko dute harrapatzaileak izendatua* babesteko asmoz. Harrapatu ahala edo denbora jakin bat pasatzean azkar-azkar aldatuko dituzte paperak.

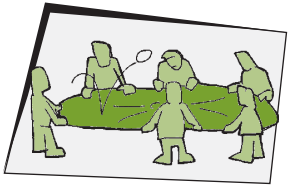


## 10. HEGAZ EGIN

Jausgailu gainean laguna hartu eta paseoan eraman

**GARAPENA:** Jausgailua lurretik gerriraino altxatu parte-hartzaile bat jada bertan etzanda dagoela. Oihala tenkatuz, tinko mantendu, ibilaldi labur bat egin. Jarraian lurrean kontu handiz utzi eta beste norbait jarriko da oihal gainean.

☞ Jausgailuan etzaterakoan behera begira jarri. Kontuan hartu partaideen indarra, pisua, adina....

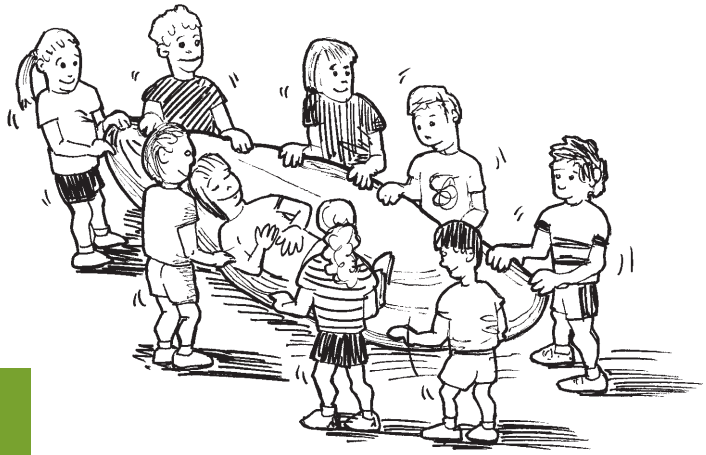


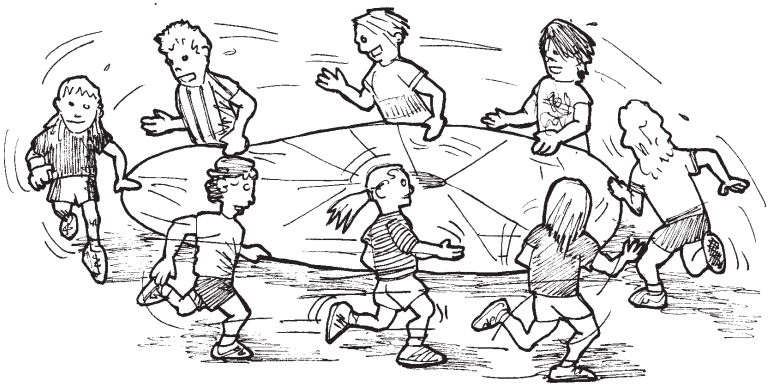
## 11. HAMAKA

Jausgailua tolestu eta hamaka gisa erabili.

**GARAPENA:** Jausgailua erditik tolestu edo kiribildu. Gainean pertsona bat etzango da, beste guztiek bi aldetatik tira, goxo-goxo altxatu eta hamaka kulunkatu beharko dute. Txandaka talde guztia hamakatik pasa.

☞ Ariketa hau, haur txikiekin baino handiekin egitea komeni da.

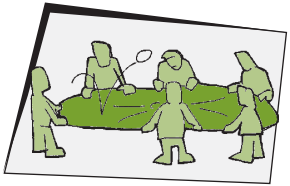




## 12. ARRAPALADAN

Jausgailua ertzetatik heldu eta abiadura azkarrean birak eman.

**GARAPENA:** Guztiok jausgailuari helduta noranzko berdinean korrika birak eman. Abiadura handiagotu eta seinalea entzutean noranzkoa aldatu.



## 4.3 PUZTEA

### 13. PUZTUKETA

Oinarrizko mugimendu hau ezinbestekoa da jausgailua altxatzeko, jarraian egingo diren ariketen oinarria izango baita. Taldeko partaideen koordinazioa eta kooperazioa ere ezinbestekoa izango da.

**GARAPENA:**

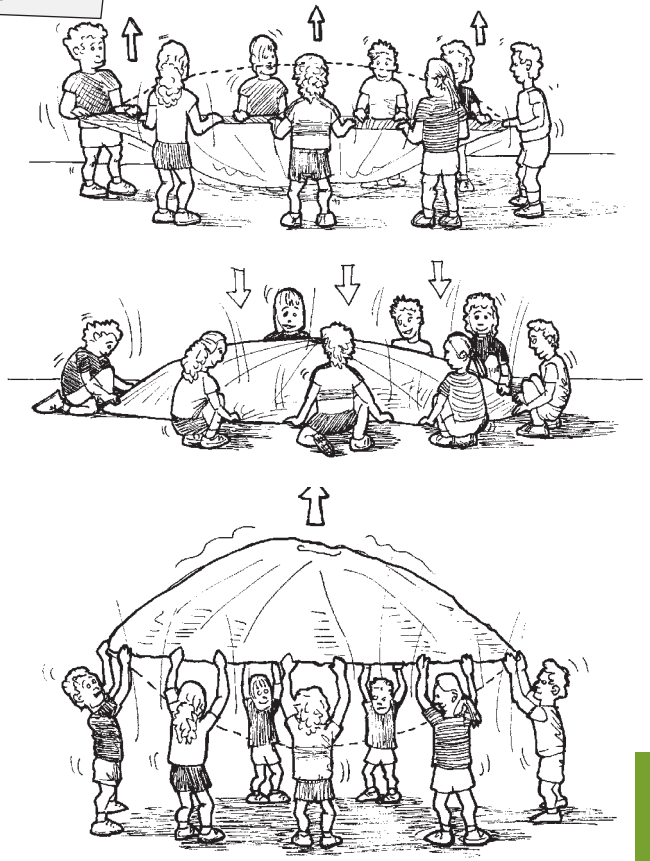
a) Jausgailua gerriaren altueran hartuta, guztien artean zirkunferentzia bat osatuko dute.

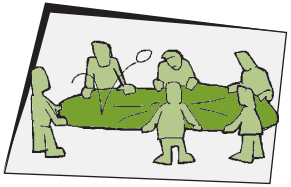
b) Jausgailua lurreraino jaitsi arte makurtu, guztiak aldi berean.

c) 1, 2, 3 zenbatu eta guztiok batera, besoak buru gainetik luzatu. Aterki handi bat izango balitz bezala, airea barrenean geratuko da jausgailua altxatzen denean. Poliki-poliki aire hori galduko du beheraka jaisten dugun heinean.

d) Mugimendu bera errepika dezakegu hainbat aldiz.

**ALDAERA:** Eskuak jasotzerakoan aurrera urrats batzuk emanez gero, jausgailua gorago igotzea lortuko dugu. Jaisterakoan hasierako tokira itzuli.



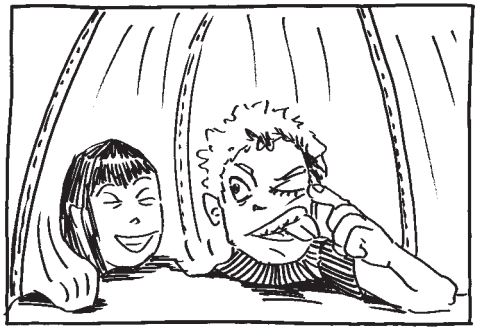


# 4.4 TREBATZEA I

## 14. AURPEGI BARREGARRIAK

Burua jausgailuaren barruan sartu eta aurpegi barregarriak jarri.

**GARAPENA:** Jausgailua puztu eta beheraka datorrela lurrean buruz behera etzan, soilik burua izanik jausgailuaren barrenean geratuko dena. Jausgailua buruan jarritako zapi bat bezala hartuta, aurpegiekin jolastu eta barreak konpartitu. Jausgailua airez hustuko da, baina bitartean bada denbora tarte bat elkarrekin barre egiteko.

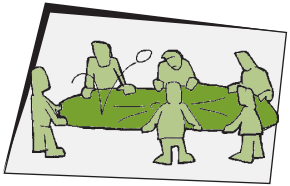


## 15. ATERKI HEGALARIA

Lurrean eseri jausgailua taldearen gainera erortzen den bitartean. Mugimenduen koordinazioa lortu.

**GARAPENA:** Jausgailua puztu eta gero urrats batzuk aurrera eman. Gaina hartzen duenean, guztiok batera jausgailua askatu. Lurrean eseri jausgailua taldearen gainera erortzen den bitartean.

☞Denek batera askatzen ez badute, azkeneko askatu dutenen aldera eroriko da oihala.



## 16. IGLU

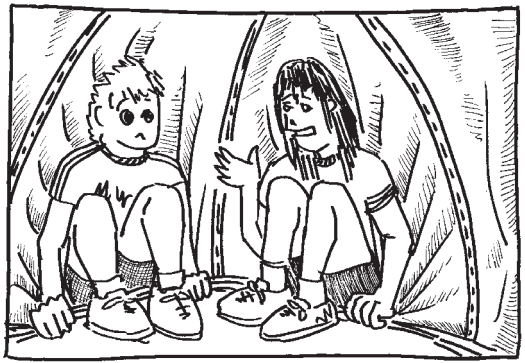
Oihala ipurdi atzetik pasa eta gainean eseri. Giro atsegina eta afektiboa sortzeko egokia.

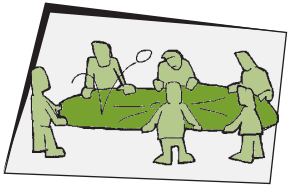
**GARAPENA:** Jausgailua puztu eta eskuak ahalik eta altuen altxatuaz, urrats bat eman aurrera. Jaisterakoan, oihala buruen gainetik pasatu eta bizkarraren atzetik eramanez ipurdi azpian heldu. Mugimendu azkarrean, gainean eseri. Horrela, oihalak airea galdu gabe, guztiak jausgailuaren barruan egongo dira inuiten* iglu bat izango balitz bezala.

**ALDAERA:**

1. Barrenean egonik elkarri heldu. Txandaka, eta jarraian, bizkarra oihalaren kontra ezarri, eta oreka galdu gabe albo batera erortzen utzi. Mugimendua jarraian eginez gero, erori beharrean olatuen mugimendu sinkronizatua egingo da.
2. Urrats bat baino gehiago eman, aurrera denak, elkarrekin egon arte. Elkarren ondoan eserita, jausgailuak denbora gehiagoz mantenduko du barrenean airea.

☞Gauez eginez gero, linternak erabiltzea polita litzateke.



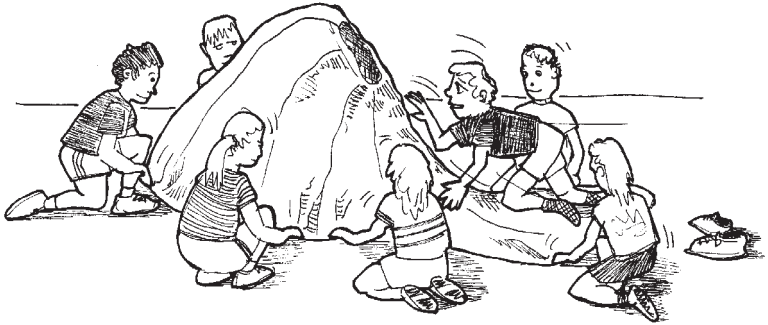


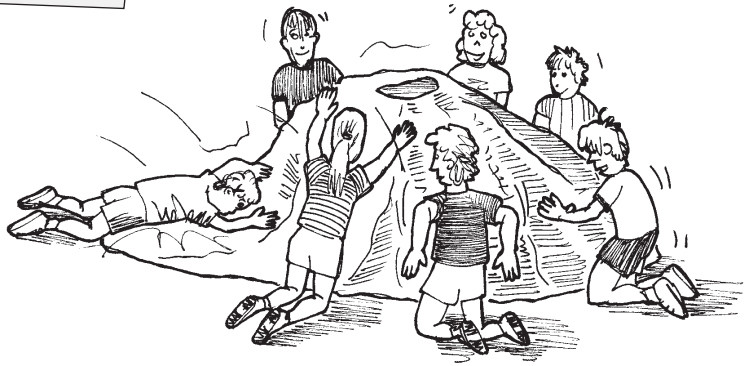
## 17. MENDIXKAN GORA

Sortuko dugun airezko muinoa* eskalatu.

**GARAPENA:** Jausgailua puztu eta gero, lurreraino jaitsi eta belaunekin heldu, aireari eutsiz. Aireak guztiz ihes egin arte, sortutako mendi tontorrean gora igotzen saiatu. Tontorrak airea galdu duenean, jarduera berriz ere errepikatu.

☞Oihalaren gainean oinutsik ibili. Kontuz belaunekin, lurzorua ez dadila gogorregia izan.





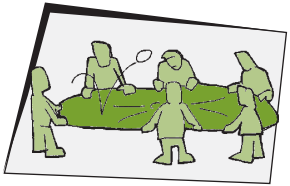
## 18. MENDIA BEHERA DATOR

Sortutako airezko muinoarekin olatuen zirrara sentitu.

**GARAPENA:** Puztu eta lurreraino azkar eraman eta jausgailua belaunekin heldu. Bata bestearen ostean, eta jarraian, jausgailuaren gainera erortzen utzi. Gorputza jausgailuaren gainean utziz, olatu efektua sortuko dugu.

**ANTOLAKETA:** Bata bestearen segidan.

☞Nor hasiko den zehaztu. Erortzerakoan besaurreak jarri lehenik. Ume txikiekin, azpian koltxonetak jarri.



## 19. ZU HOR ETA NI HEMEN

Zenbaki berdina dutenak, tokiz aldatu beharko dira.

**GARAPENA:** Partaide guztiak 1etik 3ra zenbatu. Jausgailua puztuta dagoenean, zenbaki bat esango du gidariak. Esandako zenbakia duten guztiek parekoarekin tokiz aldatu oihalak azpian harrapatu gabe.

**ANTOLAKETA:** Taldeka, 1, 2 eta 3.

☞Talde ezberdinetako partaideak nahastuta jarri.

## 20. ASTINDU LAPIKOA

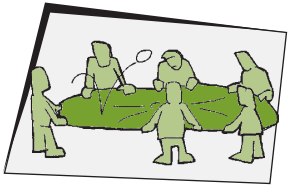
Jausgailua korrika inguratu eta barrura.

**GARAPENA:** Partaide bakoitzari zein taldetakoa den adierazi. Jausgailua gerriaren altueran helduta, norabide berean biratu astindu lapikoa entzutearekin batera. Lekale bat adierazterakoan, esandako lekaleari dagozkion taldekideek buelta bat eman beharko diote jausgailuari korrika, berriz ere hasierako tokira iritsi arte. Une horretan gainontzekoek jausgailua puztuko dute eta korrika ibili direnak barrenera sartuko dira. Elkar besarkatu eta beraiei dagokien lekalea oihukatuko dute. Oihala beraien gainera erortzen utzi.

**ANTOLAKETA:** Taldeak egin (Dilistak, Garbantzuak eta Babarrunak).

**ALDAERA:** Lekaleak, koloreak... nahi den nozioa erabil daiteke.

☞Talde ezberdinetako partaideak nahastuta jarri.



## 21. AGURRA

Erdiko zulotik eskua atera eta lagunak agurtu.

**GARAPENA:** Jausgailua puztearekin batera partaide baten izena esan. Izendatua oihalaren erdira sartu eta burua edo eskua aterako du jausgailuaren erdiko zulotik. Lagunak agurtu jausgailua lurreraino erori bitartean. Jarraian, oihala berriz ere altxatzerakoan, barrenetik atera eta beste partaide bat izendatu.

**ANTOLAKETA:** Banaka, bata bestearen atzetik.

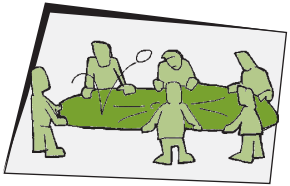
☞Egokia taldeko partaideen izenak, abizenak... ikasteko eta konfiantza hartzen joateko.

## 22. BERDINTASUNAK

Komunean zerbait dutenak oihal azpian besarkatu.

**GARAPENA:** Jausgailua puztu bitartean, ezaugarri bat esango da (belarritakodunak, begi marroidunak...) eta ezaugarri hori dutenak erdian elkartu beharko dira. Oihala beraien gainera erortzen den bitartean besarkatu beharko dira guztiak. Berriz ere altxatzen dutenean, bertatik atera eta berriz ere jausgailuari heldu.

☞Inork betaurrekorik izango balu, kasu.

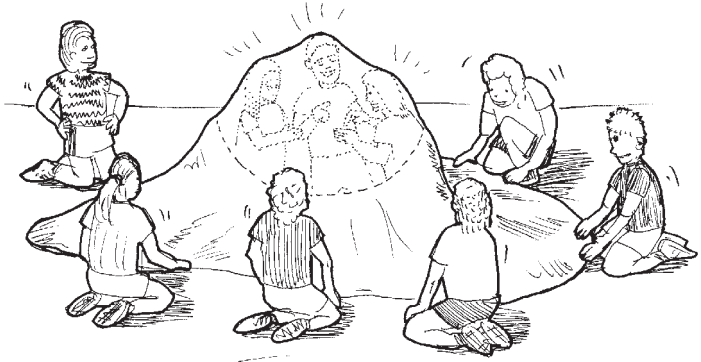


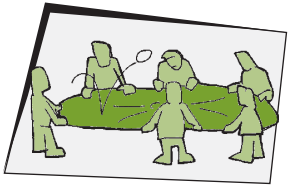
## 23. ESKULTOREAK OIHAL AZPIAN

Gorputzekin objektu bat, tresna bat, letra bat... adierazi. Irudimena eta talde lana indartu.

**GARAPENA:** Taldeak egin batetik bostera. Jausgailua puztu eta altxatutakoan, gidariak zenbaki bat esan beharko du eta talde horretakoak erdigunera joango dira korrika. Gorputzekin zer adieraziko duten pentsatu beharko dute berehala, eta irudi hori egiteko hogei zenbatu arteko denbora izango dute. Gero jausgailua puztu eta "eskultura" begi-bistan geratuko da. Jausgailuak airea galdu bitartean, eskultore taldea desegin eta bakoitza bere lekura bueltatu. Ondoren, beste talde bat arituko da eta gero beste bat...

**ANTOLAKETA:** Taldeka, lauzpabost talde egin.





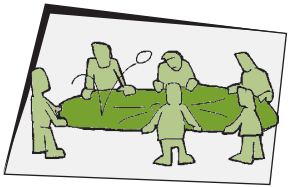
## 24. ZENBAKI EZKUTUA

Jausgailua azpitik zeharkatu eta harrapatzea ekidin.

**GARAPENA:** Taldea bitan banatu. Hasieran talde batek jausgailuari eutsiko dio. Hauek euren artean zenbaki ezkutua pentsatuko dute, batetik hamarrera arteko zenbaki bat adibidez.

Kanpokoek zenbaki bat esan eta jausgailua altxatzerakoan zeharkatzen saiatu behar dute. Esandakoa eta zenbaki ezkutua bat badatoz, jausgailua igo eta azkar-azkar jaitsiko dute ahalik eta jende gehien barruan harrapatzeko. Harrapatutakoak beste taldera pasako dira.

**ANTOLAKETA:** Bi talde egin.



## 4.5 TREBATZEA II

Jausgailuaz gain beste materialik erabil daiteke trebatze saioetan. Besteak beste, gimnasiako baloiak, pilotak, zapatilak...

### 25. MUNDUARI BIRA

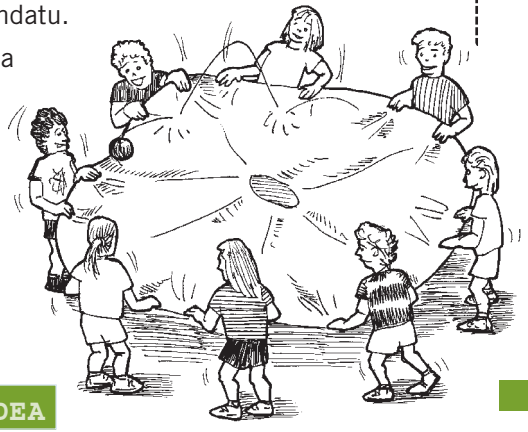
Pilota jausgailutik atera gabe birarazi.

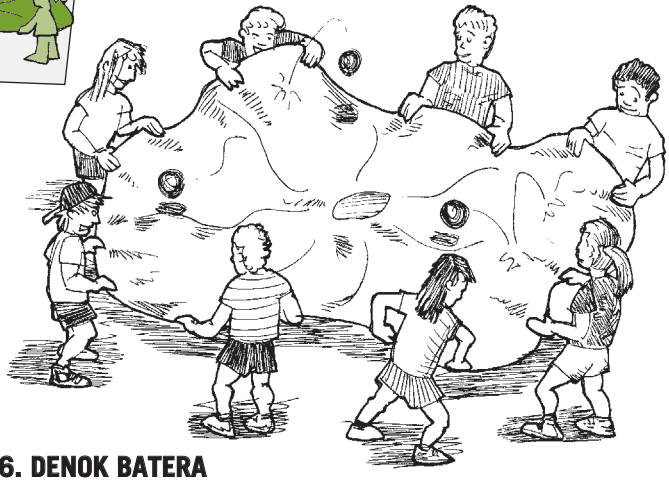
**GARAPENA:** Pilota jausgailuaren ertz ingurutik azkartasunez birarazi. Pilota ez dadila erori oihaletik kanpora ez eta zuloan ere.

**ALDAERA:**. Pilota pertsona jakin batengana bideratu. Honek pilota jasotzean, beste bat izendatu.

Pilota kopurua gehitu daiteke.

**MATERIALA:** Pilota/k.





### 26. DENOK BATERA

Pilota jausgailuaren zulora sartu.

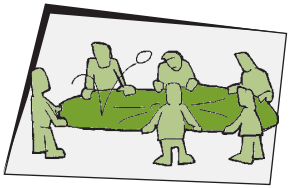
**GARAPENA:** Zutik jausgailuaren bueltan jarrita, teniseko pilota jausgailuaren erdiko zulora sartzen ahalegindu.

**ALDAERA:**

· Bi talde egin eta batzuek sartzea helburu duten bitartean, besteek, hori galaraztea.

· Bi talde egin eta bakoitza bere pilota sartzen saiatu besteei eurena sartzen utzi gabe.

**MATERIALA:** Teniseko pilotak edo baloi txikiak.



## 27. PILOTEKIN BILLARREAN

Aukeratutako pilota soilik sartzen ahalegindu.

**GARAPENA:** Jausgailuaren bueltan zutik jarri. Kolore berdineko bost pilota eta beste koloreko bat oihalean utzi. Ezberdina den pilota sartzen ahalegindu besteak sartu gabe.

**MATERIALA:** Teniseko bost pilota. Beste bat kolore edo tamaina ezberdinekoa.

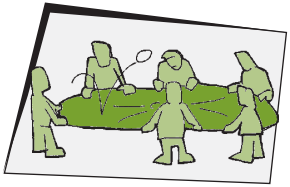
## 28. PILOTA ZOROAK

Kanpora doazen pilotak jaso.

**GARAPENA:** Lau taldetan banatu. Talde bat jausgailuaren inguruan kokatuko da. Beste hiru taldeak jausgailuaren inguruan zutik jarri eta pilota guztiak jausgailuan daudenean, oihala astintzen hasiko dira pilotak kanpora botatzeko. Kanpokoek ahalik eta pilota gehien hartzen saiatu beharko dira, eta pilota denak edota zehaztutako denbora pasa eta gero hurrengo taldea jarriko da inguruan.

**ANTOLAKETA:** Lau talde egin.

**MATERIALA:** Hamar-hamabost pilota.



## 4.6 EKINTZAK

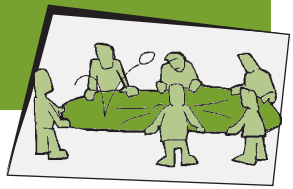
Ikastetxeko jaiak, klaseak, udalekuak, aisialdiko taldeen edota mendi taldeen irteerak aukera onak dira jausgailuarekin olgetan aritzeko. Edozein zelai, hondartza edota jolastoki balia daiteke jolaserako.

Jausgailua egokia da beste ekintza, jolas edota tailerrekin batera txokoak egin eta txandak egiteko. Haur edo gazteak taldeka banatu eta denbora batez tailer edo jolas batean arituko dira; denbora hori bukatutakoan, tokiz aldatu eta ekintzak ere aldatuko dituzte, horrela denek dena egin dezaten. Hau modu egokia izan daiteke jausgailuarekin jolasten ikasteko eta jolas kooperatiboen berri izateko. 45 minutuko saioa nahikoa izango da jarraian egiteko, bestela aspertu eta besoak gehiegi neka daitezke. Horregatik komeni da txokoka edota txandaka egitea. Hau da, beste ekintza batzuekin tartekatzea, beste jolas mota bat, tailerren bat...

Ikastetxeko jai hori, bestalde, jolas kooperatiboetara zuzendua izan daiteke, hau da, txokoak antolatu eta jolas kooperatibo ezberdinak ezagut ditzatela, jausgailuarekin zein gabe egiten direnak. Aukera polita da elkarlana eta errespetua lantzeko .

Halakoetan gidari edo animatzaile bat egon beharko litzateke gainontzeko partaideen elkarlana bultzeko.

Parte-hartzaileen arabera moldatu beharko lirateke jarduerak eta intentsitate egokia eman jolas bakoitzari.



**AHUR:** Eskuaren barneko aldea, eskuturretik hatzetaraino hedatzen dena, bereziki eskua ixten denean eratzen duen hutsunea.

**ATARRAPOKA:** Lau hankatan, katuka, katamarka edo lauoinka ibili.

**ATXIMURKA EGIN:** Aditza. Imurtxia, zimikoa egin. Eskuarekin atximur egin.

**ATXIMURKADA:** Izena.Imurtxia, zimikoa. Eskuarekin atximur egin.

**HARTZ INURRIJALE:** Inurri eta pipiz elikatzen dira eta horretarako oso mutur zorrotza eta oso mihi luze eta likatsua dituzte. Hego eta Erdialdeko Amerikan bizi dira eta gautarrak dira.

**INUIT:** Amerika eta Groenlandiako lurralde artikoan igluetan bizi den etnia bateko kidea. Bere buruari inuit esaten diote, hau da,"pertsona".

**IZENDA(TU):** Halako edo bestelako izena eman zerbaiti edo norbaiti.

**JAUSGAILU:** Airean erortzen ari den pertsona edo kargaren abiadura jaitsarazteko, edo lurreratzen ari den hegazkin edo espazio-ontzi bat balaztatzeko erabiltzen den ekipoa, oihal batez, sokez eta uhalez osatua. Paraxut.

**JAUZ(I):** Aditza. Salto egin. Kasu honetan, jausgailua erabiliz hegazkin edo antzerako batetik botatzea.

**JAUZI:** Izena. Salto.

**JAUS(I):** Erori.

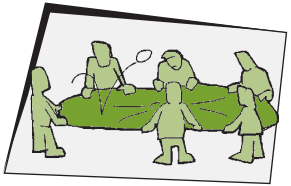
**JOLAS KOOPERATIBOAK:** *Jolas:* Atsegin edo atseden hartzeko edozein jarduera, olgeta, joko (dirurik jokatzen ez dena) edo kirol. *Kooperatibo:* Taldean olgetan aritzeko jolasa, elkarri lagunduz helburu komun bat lortzearren. Kooperatzeko ekintza eta horren ondorioa, elkarlana, lankidetza*.

**KATUKA:** Lau hankatan ibili, eskuak eta belaunak lurrean izanda ibiltzea. Katamarka, lauoinka edo atarrapoka ibili.

**LANKIDETASUN:** Lankide direnen nolakotasuna.

**LANKIDETZA:** Helburu jakina lortzeko beste bat edo batzuekin batera lana egitea; era horretara buruturiko lana.

**MASKOR:** Oskol. Hainbat animaliaren kanpo-estalki gogorra.



**MUINO:** Lurrazaleko goragunea, mendia baino txikiagoa.

**OLATU:** Haizearen eraginez ur azalean sortzen den uhina. Pertsonek txandaka besoak altxatuz sortzen duten mugimendua..

**OLGA(TU):** Jolastu, jostatu. *Olgetan:* Jolasten, jostatzen aritu.

**ORA(TU):** Heldu, hartu. Eskuarekin heldu. Oratzea: heltzea, hartzea. Eskuarekin heldu.

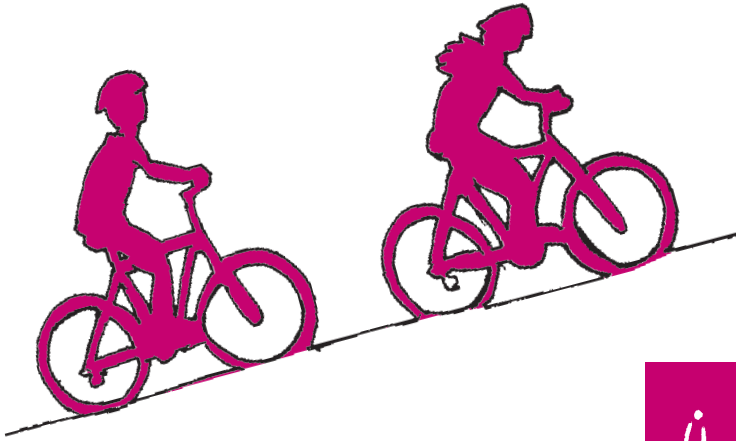
**PARAXUT:** Jausgailu.

**TENKA(TU):** Tiratuz zurrundu. Zerbait nekez higitzeko eran atxiki edo lotu.

**UHAL:** Larruz edo antzeko beste gai batez egindako xingola mehea, hainbat erabilera dituena. *Xingola:* Oihal edo ehunezko puska luze, estu eta mehea.

# AURKIBIDEA

**1. NONDIK NORAKOAK**
**2. EZAUGARRI TEKNIKOAK**
2.1 BIZIKLETA
2.2 OSAGARRIAK
**3. MEKANIKA**
**4. TEKNIKA**
**5. BEROKETA ETA LASAITZEA**
**6. FITXA PRAKTIKOAK**
6.1 HASI AURREKOAK
6.2 TREBATZE JOLASAK
6.3 TALDEAN EGITEKO JOLASAK
6.4 IRTEERAK
**HIZTEGIA**



# 1 Nondik norakoak

Mendiko bizikleta ohiko txirrindularitzaren aldaera ezaguna dugu. Ameriketako Estatu Batuetan agertu zen lehen aldiz natur ingurunean ibiltzeko baliabide eta kirol gisa. AEBetako mendebaldean, orain 30 urte inguru, txirrindulari talde batzuk errepideez aspertu eta mendi bideetan sartzen hasi ziren. Horretarako bizikleta egokitu beharra izan zuten eta garai hartan herrietako postariek erabiltzen zuten Schwinn bizikletak ziren egokienak. Oso onak ziren mendian behera jaisteko, baina ez igotzeko; hori dela eta, zaletuak eurak hasi ziren bizikletak egokitzen: hagun* arinagoak erabili, plater gehiago jarri, garapen gehiago, estalkiak lurrera hobeto heltzeko prestatu... Modu honetan bizikleta arruntak mendiko bideetan ibiltzeko egokitu zituzten.

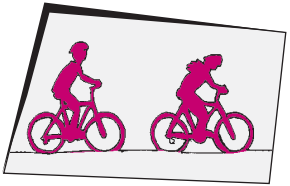
Gure inguruan, Trialsin eta Krosean ibiltzeko bizikletak agertu ziren lehenengo. Geroztik, kirola eta natur ingurunea uztartu nahiak eta bizikleten garapenak kirol modalitate berria ekarri zuen Euskal Herrira.

Gaur egun izugarri hedatu da mendiko bizikleta, bai aisialdirako ekintza bezala, baita lehiatzeko ere. Txapelketa eta lasterketa ugari jokatzen dira kategoria zein modalitate ezberdinetan. Banaka zein taldean burutzen den ekintza da, baina beti beste norbaitekin aritzea komeni da, eta komenigarria da norbaiti zein ibilbide egingo den adieraztea.

Horretaz gain, haur, gazte eta heldu gehienek, neska zein mutil, mendiko bizikleta hautatzen dute beste bizikleten artean. Egia esan, mendiko bizikleta, inguru orotara moldatzen da, berdin zaio errepidea, bidezidorra edo hiriko kalea.

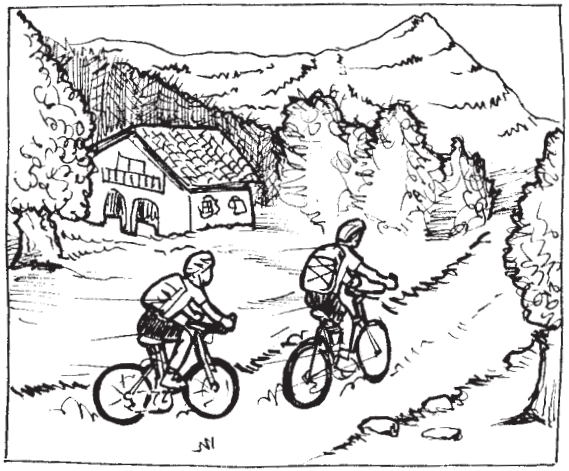
Bizikletan ibiltzeak dituen onurak ezin dira aipatu gabe utzi: odol zirkulazioan, arnas aparatuan eta bihotzean duen eragina, gorputzean pilatutako toxinen kanporatzea, eta zahartzaroaren atzeratzea dakar, besteak beste. Errehabilitaziorako ere oso egokia izan ohi da bizikleta estatikoan ibiltzea.

Kirola egin eta osasuna hobetzeaz gain, bizikleta garraiobide ere bada, ikastetxera joateko edo lanera joateko, eta baita aisialdian bizilekutik atera eta toki berriak ezagutzeko ere.



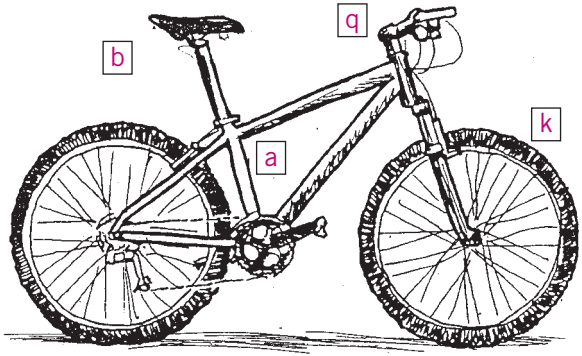
Mendiko bizikletak aipatutakoez gain baditu onura propioak ere. Automobil, eraikuntza eta zementutik urrundu eta natura inguruan murgiltzeko. Mendi eta basoetara hurbiltzeko aukera ematen du era ekologiko eta osasuntsuan. Beti ere kontuan izanda ingurugiroari eta beste bizidunei zor zaien begirunea. Bestetik, inor ez da edonola ibili behar, ezta non-nahitik ere.

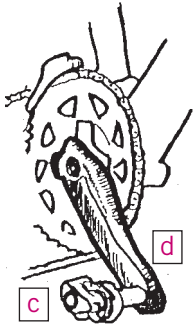
Bizikletan ibiltzea erraza da. Gogoz hartuz gero eta norbera sasoian mantenduz, edonor izan daiteke txirrindulari; hori bai, bakoitza bere mailan, gehiegikerietan aritu gabe, baina gozatzeari utzi gabe.

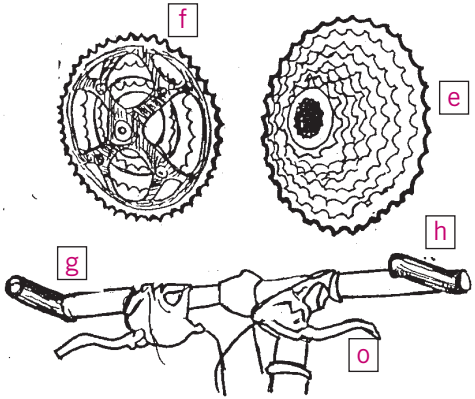


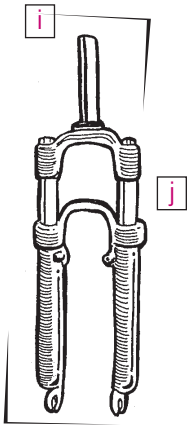
## 2.1 BIZIKLETAREN ATALAK:

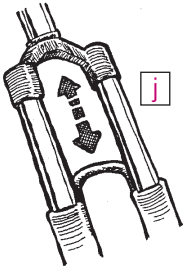
a. Koadroa
b. Eserlekua edo zela*
c. Biela
d. Pedala
e. Pinoiak
f. Platerak
g. Eskulekua
h. Adarra
i. Urkila*
j. Indargetzailea*
k. Gurpila
l. Haguna
m. Estalkia*
n. Ganbera*
ñ. Erradioa
o. Balazta*
p. Aldagailua*
q. Norabidea*

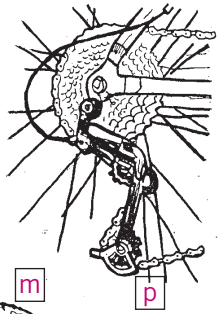


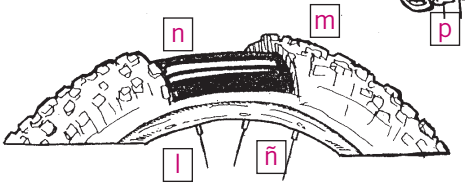



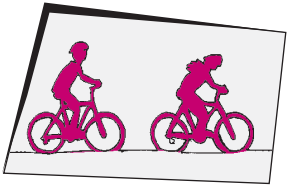



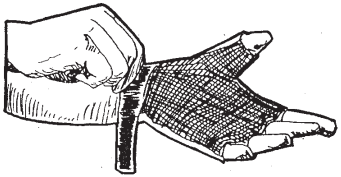


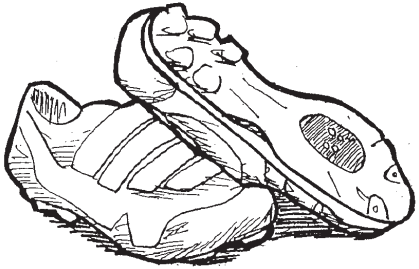
## 2.2 OSAGARRIAK

### 2.2.1 Janzkera:

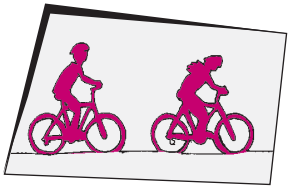
Jantziak errepideko bizikletan ibiltzeko ohikoak izan daitezke. Kontuan hartzekoa da, ordea, mendian ibiltzerakoan mendiak berak eskatzen dituen baldintzetarako prestatuta joan behar dela: kamiseta termikoa, kulot luze edo motza, maillota eta hezetasun eta haizetik babesteko txamarra.

Mendian, bizikletan ibiltzean, erorketa arriskua handia denez, **ezinbestekoa da kaskoa erabiltzea.** Kapela, betaurrekoak, eskularruak, besoetakoak, zangoetakoak... gomendagarriak diren janzkera-osagarriak dira.





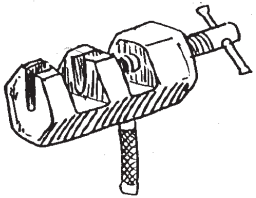
Oinetakoei dagokienez, jakin mendian sarri bizikletatik jaitsi beharra dagoela eta litekeena dela aldika oinez ibili behar izatea. Horregatik, zola* zurruna* eta marrazkiduna* duten oinetakoak dira gomendagarriak, pedalei eragiterakoan tolestu eta irristatuko ez direnak.



## 2.2.2 Bestelakoak:

Erreminta-poltsan sartu beharrekoak: ganbera, ganbera askatzeko giltzak, lizpapera*, lekeda*, partxeak, kate konpontzailea...

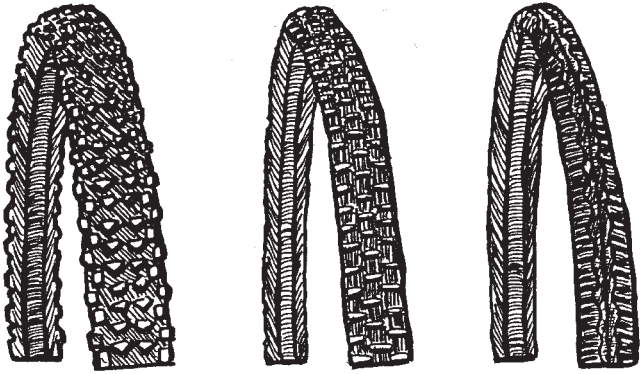
Ura edo bestelako edari isotoniko batez beteriko botilatxoa, eta kilometro kontagailua ere ohikoak izaten dira.



Egun osoko irteera egiteko motxila txikia eramatea komeni da, janaria, arropa... eramateko. Irteera egun batzuetakoa baldin bada, barrila*, alportxak* eta mapa zorroa eramatea komeni da.

## 3.1 ESTALKIAK

Estalkiek dituzten marrazkien* arabera mendikoak, tartekoak edo errepidekoak izan daitezke.

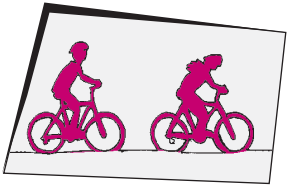


Estalkiek eraman beharreko presioa norberaren pisuaren, gidatzeko estiloaren eta ibilbidearen lurzoruaren araberakoa izango da.

Estalkien **presio baxua** oso erosoa izan daiteke lasai ibiltzeko, baina abiadura azkarrean ibiliz gero, ezegonkorra izango da eta zulatzeko arriskua handia da. Hala ere, harri aske asko dagoen pistetan zehar ibiltzeko, hauxe izango litzateke presiorik egokiena, oso erregularra ez den zoruan hobeki egokitzen eta heltzen baita.

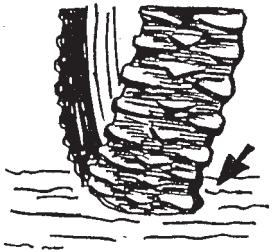
Estalkien **tarteko presioa**, ez baxua ez handia, erosoa da; lurzoruari ondo atxikitzen zaionez eta errebotatzen ez duenez, kontrola ere handiagoa da. Zulatzeko arriskua txikiagoa da.

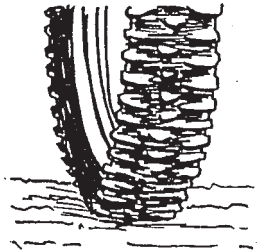
Estalkien **presio handia** ez da hain erosoa; lurzoruarekiko trakzio txikiagoa du eta gehiago errebotatzen duenez, kontrola txikiagoa da eta irrist egiteko arriskua dago. Zulatzeko arriskua txikiagoa da. Mendiko bizikleta, ohiko errepideetan ibiltzeko ere erabiltzen denez, zoru erregulardun errepideetan (asfaltatuetan) gurpilak presio dezenterekin erabiltzea gomendatzen da, horrela izan ezean indar gehiago eragin beharko baitiegu pedalei distantzia bera aurreratzeko.

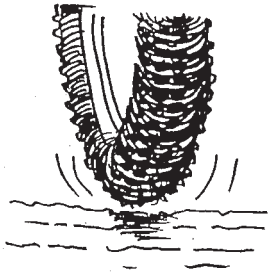


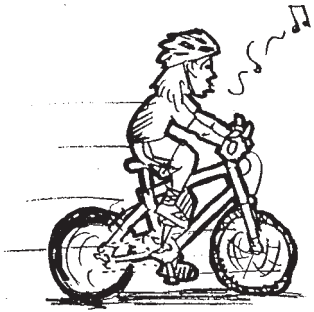
Beraz, presioa lurzoruaren arabera aukeratu beharko da. Baina normalean era guztietako bideetatik egiten dira irteerak: errepidea, pista, zelaia, lokatza... denetarik. Hortaz, gurpilei erdi mailako presioa ematea izango litzateke egokiena.

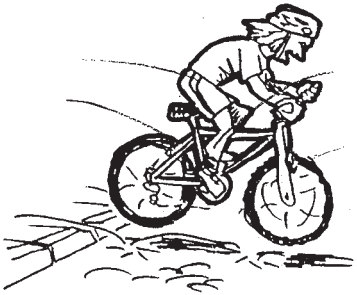
Estalkiaren barrenean, erditik ebakitako ganbera zahar bat sar daiteke zulaketen kontrako babesgarri moduan.

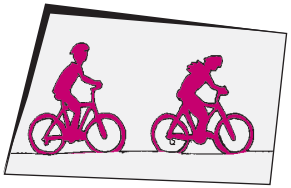












## 3.2 ZULAKETA NOLA KONPONDU

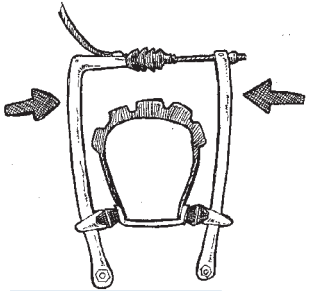
Mendiko bizikletan sarritan izaten dira matxura* eta desdoitzeak*. Batzuk ibilaldia amaituta tailerrean konpon daitezke. Beste batzuk, mendian bertan gertatzen diren matxurak dira eta, halabeharrez, eta norberaren mesedetan, konpontzen jakin behar direnak.

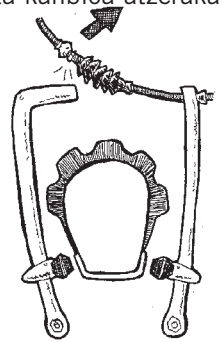
### a) Gurpila nola askatu:

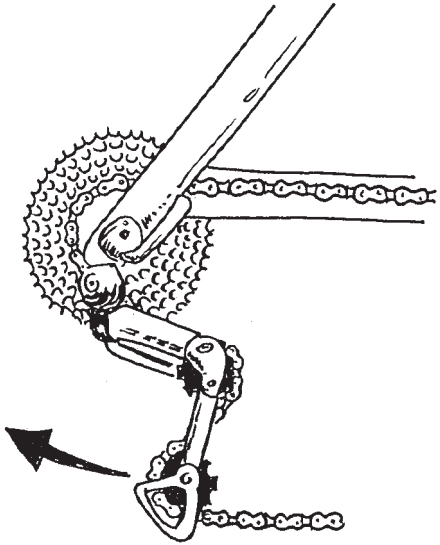
1.- Esku batez balazten takoak hagunaren kontra bultzatu.

2.- Beste eskuarekin balazten kablea askatu.

3.- Atzeko gurpila bada, katea pinoi txikian jarri. Gurpilaren tximeleta* askatu eta kanbioa atzeraka tiratu.





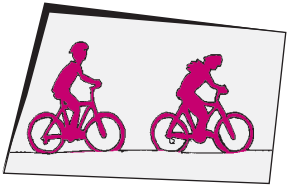


Gurpila nola muntatu:

1.- Katea pinoi txikienean jarri eta gurpilaren ardatza dagokion zuloetan sartu.

2.- Gurpila erdian ondo jarrita, ondo zentratuta geratzea behar-beharrezkoa da, ibiltzerakoan gurpilek balaztak ukitu ez ditzaten eta indarra alferrik erre ez dezagun.

3.- Balazta eta gurpila ondo lotu.



## b) Ganbera nola konpondu edo aldatu:

1.- Ganbera askatzeko tresnen laguntzarekin estalkiaren alde bat hagunetik kanpo atera.

2.- Ganbera atera.

3.- Zulaketa non den aurkitu. Horretarako gurpila puztu eta uretan sartu. Airea nondik ateratzen den ikustea nahikoa izango da. Ondoren zuloaren ingurua markatu, lehortu, lixatu eta lekeda zabaldu zuloa dagoen eremu zabalean.

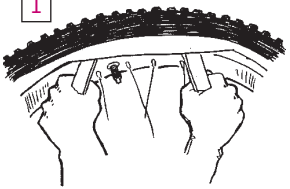
4.- Ganbera ondo luzatu eta partxea itsatsi. Partxean presioa egin.

5.- Estalkian begiratu ia zulaketa sortu duen harri edo puntarik itsatsita dagoen, barrutik kontu handiz hatzak pasatuz.

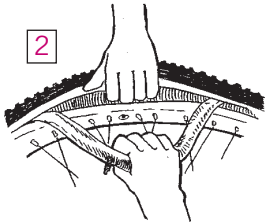
6.- Ganbera pixka bat puztu eta estalki barruan sartu eta estalkia muntatu.

7.- Gurpila puztu.

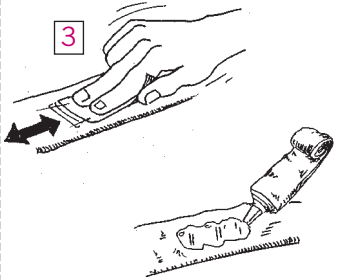
1



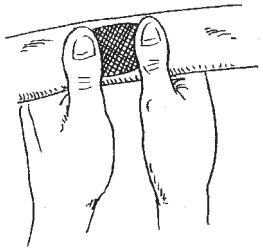
2



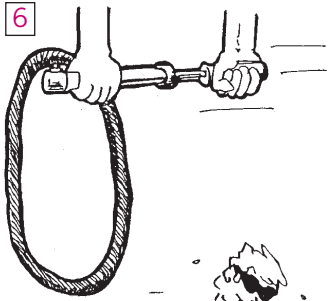
3

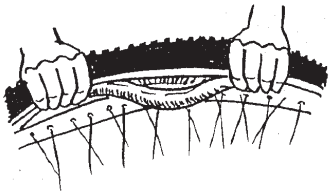


4

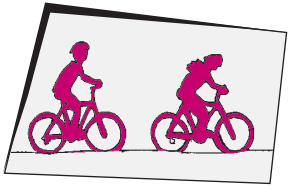


6





7



## 3.3 TRANSMISIOA

### a) Transmisioaren atalak

Transmisioa bizikletaren atalik konplexuena eta pieza mugikor gehien dituena da. Pieza hauek garestiak dira eta ondo zaindu eta koipeztatu behar dira, erraz izorra baitaitezke. Transmisioa osatzen duten piezak honako hauek dira:

a· Katea

b· Aurreko desbideratzailea*

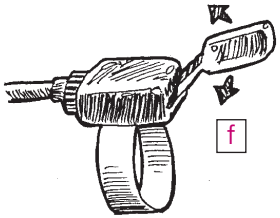
c· Atzeko desbideratzailea

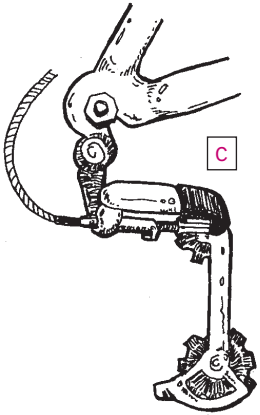
d· Pinoiak

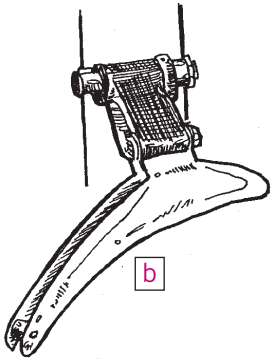
e· Platerak

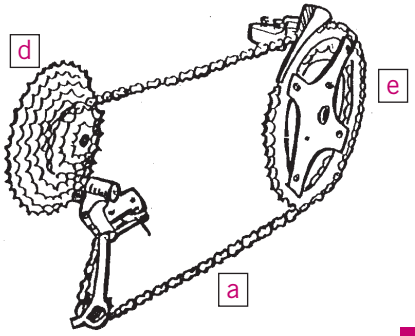
f. Aldagailua

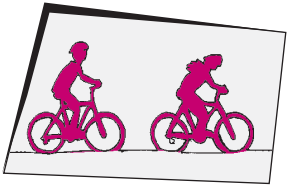
Transmisioaren elementurik garrantzitsuena katea da. Lan asko egiten duenez, ondo zaindu behar da. Koipea bere tamainan eman behar zaio, gehiegi emanez gero zikinkeriaz beteko da-eta. Koipea ondo banatzeko katearen barrualdean, pinoien ondoan eman eta bakarrik hedatuko da kate osora, pinoietara eta plateretara. Koipeari dagokionez, bizikletarako koipe berezia ematea gomendatzen da.





## b) Katea nola askatu

Katea askatzeko tresna erabiltzen jakitea interesgarria da katea hautsiz gero nola konpondu jakiteko.

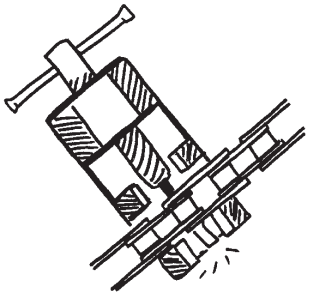
1.- Errematxea* bultzatu baina guztiz atera gabe, berria sartzearekin aterako baita zaharra.

2.- Presio apur bat eginez katea aske geldituko da.

3.- Katea berriz ere muntatzeko, alderantzizko urratsak jarraitu.

4.- Katebegien* lotura gogorregi geratzen bada, eskuekin laxatu.

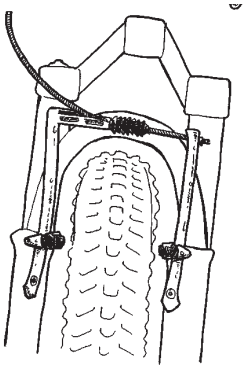
☞ Errematxeek bi aldeetara berdin irten behar dute.

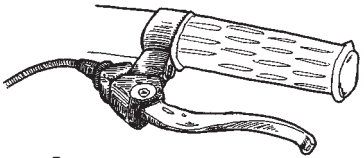


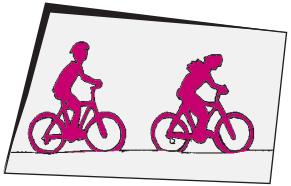
## 3.4 BALAZTAK

Balazten zapatak bigunak edo gogorrak izan daitezke. Bigunek asko galgatzen* dute, baina erraz gastatzen dira. Gogorrek, aldiz, ez dute hainbeste galgatzen, baina gehiago irauten dute. Balaztak doitu* egin behar dira eta horretarako zapata eta kableekin jokatu behar da: bi zapatak berdin jarri, tiroa erdiratu... eta hau guztia egin aurretik gurpila ondo erdiratuta dagoela ziurtatu.

Gaur egun diskodun balaztak ere erabiltzen dira. Onurarik nabarmenena euri eta urarekin duten errendimendu egokia da. Euriarekin ohiko zapatek hagunarekin talka egitean gelditzeko behar duten denbora eta espazioa areagotu egiten baita.





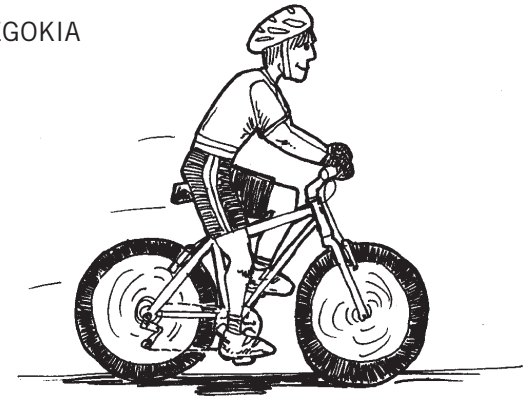


## 3.5 NEURRIAK

Merkatuan aurki daitezkeen bizikletak hainbeste direnez, garrantzitsua da nork bere neurrikoa hautatzea. Kontuan izan mendiko bizikleten koadroak errepidekoak baino txikiagoak direla. Zela neurrira jartzeak ere izango du eragina bizikletaren gainean ibiltzerakoan. Eserlekua altuera egokian jartzea garrantzitsua da. Eserlekua eskulekua baino altuago jarri behar da. Hasieran, beldurragatik-edo hanka lurreraino iritsi dadin saiatu arren, erosoagoa da eserlekua altuago jartzea. Eseri eta hanka luzatuta, oina pedalen puntu baxuenean ondo kokatuta egotea litzateke egokiena.

EZ EGOKIA

EGOKIA

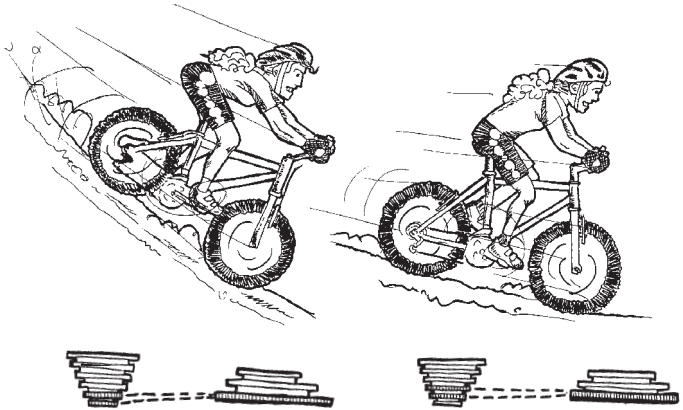


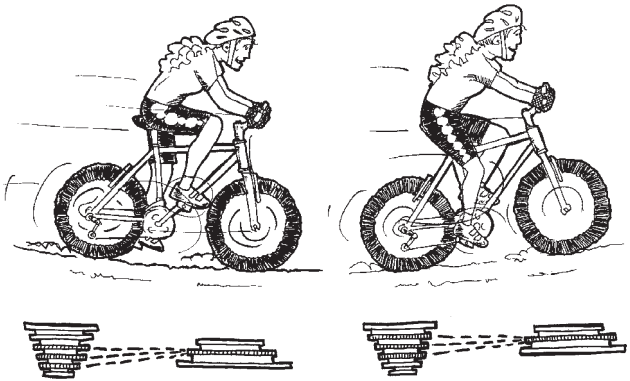
## 4.1 GIDATZE TEKNIKA

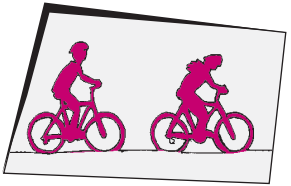
Pedalei ahalik eta modu erregularrenean eragitea lortu behar da, ahalik eta erritmikoen. Pedal kolpe bakoitzak aurrekoak besteko indarra izan behar du. Pedalei ondo eragiteko **pedal kolpearen maiztasuna** egokia izatea garrantzitsua da, eta horretan garapenak* behar bezala mugitzeak lagunduko du.

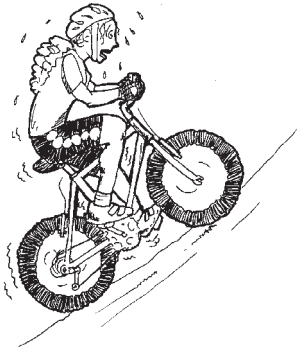
**Garapen** edo abiadurak maldaren, lurzoruaren eta norberaren baldintza fisikoen arabera erabiliko dira. Beti ere neke gehiegirik gabe jardutea komeni da, pedalei lasai eragitea garapen egokiak hautatuz.

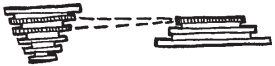
Mendiko bizikletak zazpi edo zortzi pinoi eta hiru plater izan ohi ditu eta, hauekin jokatuz, 21 edo 24 garapen edo abiadura izan daitezke. Hala ere, garapen batzuk ez erabiltzea komeni da, hau da, plater txikia pinoi txikiarekin edota plater handia pinoi handiarekin, katea larregi bortxatzen baita. Platerak eta pinoiak soilik pedalei eragin bitartean aldatzen dira!.

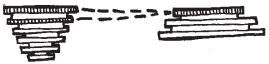






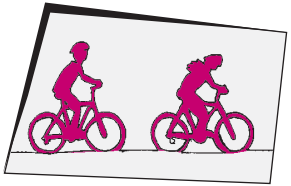




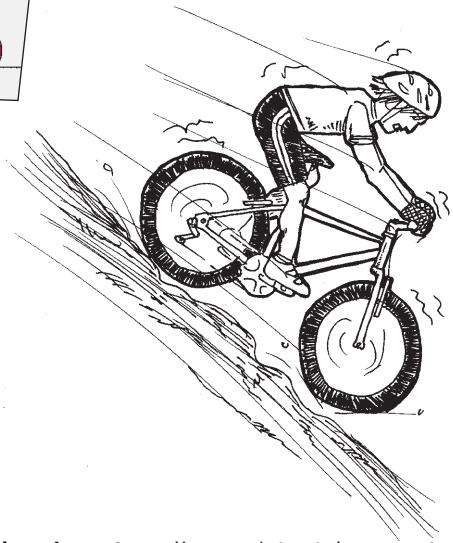


Bizikleta gainean ibiltzen jakin arren, garrantzitsua da **oreka estatiko eta dinamikoa** lantzea, mendiko bizikletan ibiltzerakoan hainbat egoera eta pauso zailekin topo egiten baita. Mugimendu hauek oso-oso poliki burutzen dira normalean, eta horrexegatik oso garrantzitsua da geldirik egoten eta oreka mantentzen jakitea.

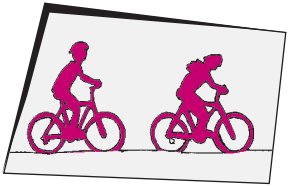
Mendiko bizikletan **balaztak edo galgak** asko erabili behar dira. Gelditzeko erabiltzeaz gain, derrapatzeak egiteko, gurpila altxatzeko, toki txikietan biraketak egiteko...



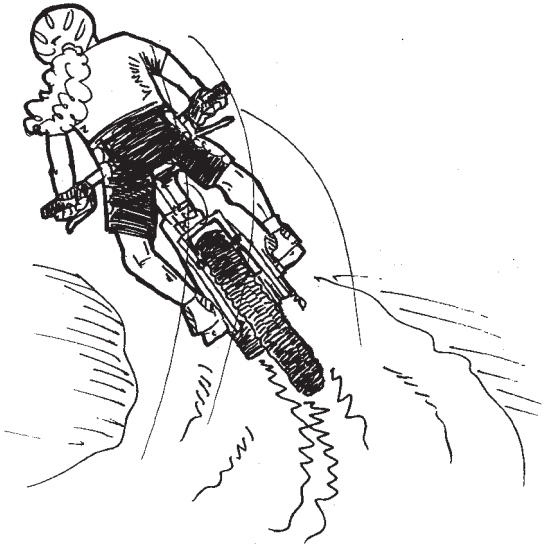
**Igoera** batean pedalei eragiteko teknika menperatzea garrantzitsua da. Eseritako eta zutikako jarrerak txandakatu behar dira gehiegi ez nekatzeko. Zutik joanez gero pinoi pare bat jaistea komeni da, zutik edo eserita ez baita indar bera egiten. Igotzerakoan eta zutikako jarreran oso ohikoa da kulunkatzen* joatea. Baina jakin bizikleta kulunkatu behar dela eta ez gorputza. Igotzerakoan harri solte asko edota lokatz handia izanez gero, garapen arina jarri eta eserita joatea da gomendagarriena, bizikleta errazago menderatzen baita.



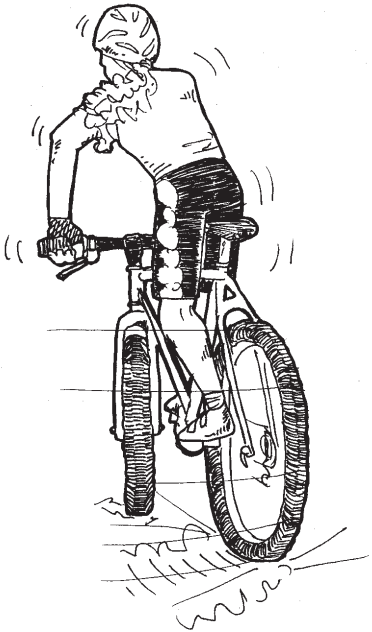
**Jaitsiera luzeetan** giharren* tentsioa mantentzea komeni da, bestela zeharo minberatuta amaituko du gorputzak. Beraz, gorputzaren tentsioa mantendu behar da, eserita eta garapena altuago ibiliaz edota, malda handiegia bada, erdi eserita erdi zutituta jaitsiz. Zangoek indargetzaile lana egingo dute, eta horretarako honako jarreran joan behar da: zangoak erdi tolestuta, enborra bizikletan luze eta izterrak eserlekuaren gibelaldean presio eginez. Norberak bere mugak ezagutu behar ditu eta horrela istripu asko ekidin daitezke.

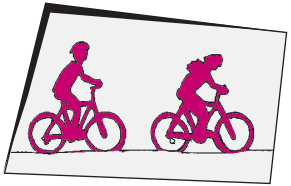


**Bihurguneetan***, balaztak, pedalak eta gorputzaren jarrera zaindu behar dira, eta, gainera, denak aldi berean. Bihurgunera heldu aurretik balaztei eragin eta abiadura egokian sartu, hau da, bidetik atera gabe baina gelditu edo erori gabe.



**Derrapatzeak,** bestalde, ezinbestekoa denean eta lurzorua gogorra denean soilik erabili behar dira, alegia, bihurguneetan norabidea zuzendu beharrean aurkitzen garenean. Balaztei gogor eragin, baina gurpilak guztiz blokeatu gabe.



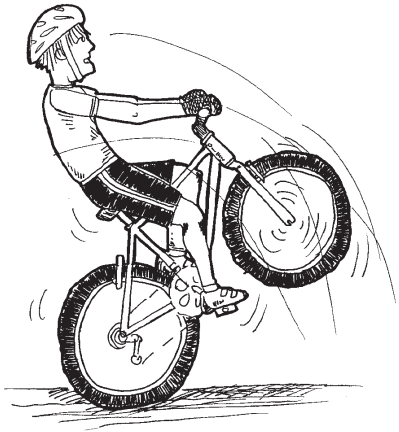


## 4.2 TEKNIKA AURRERATUAK

Aurreko atalean aipatutako teknikak erabiliz bizikleta hartu eta bideetan zehar has gaitezke, baina sarritan gaindiezinak diruditen oztopoekin egingo dugu topo, eta horretarako bizikletatik jaitsi gabe traba horiek igarotzeko ondorengo teknikak baliagarri izango dira.

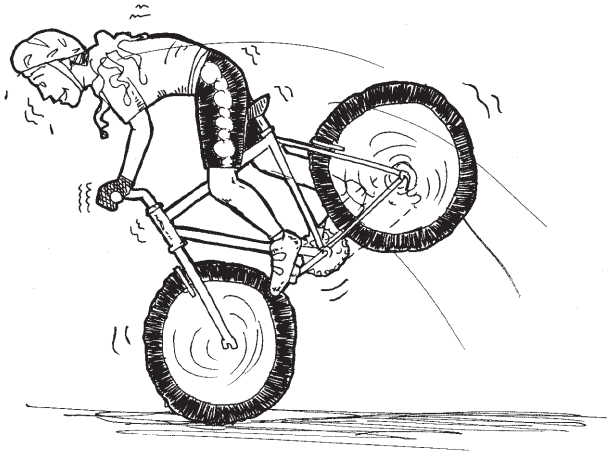
### 4.2.1 Aurreko gurpila altxatzea

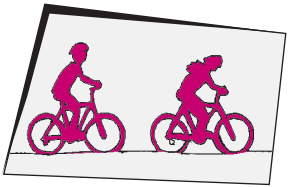
Bizikletarekin zerbaiten gainetik pasatzeko gurpila altxatu egin behar da, geldi-geldi gabiltzanean zein ibilaldi baten erdian. Hau lortzeko, balaztarekin atzeko gurpila blokeatu, zangoa pedalen gainean luze jarri eta eskutokitik tira eginez gorputza atzeraka eraman.



### 4.2.2 Atzeko gurpila altxatzea

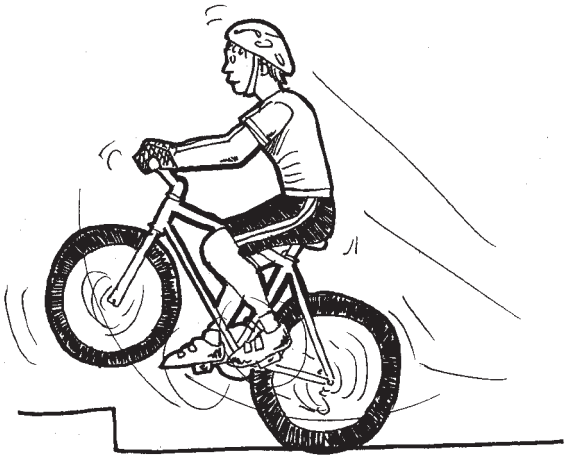
Aurrerantz inpultsoa hartu behar da eskulekuan bermatuz* eta atzeko gurpila altxatzen hasten denean belauna flexionatu eta gorputza aurrerantz bota. Tarte guztiorretan atzeko gurpila ere blokeatua egon behar da.





## 4.2.3 Koskak aurrez aurre igo

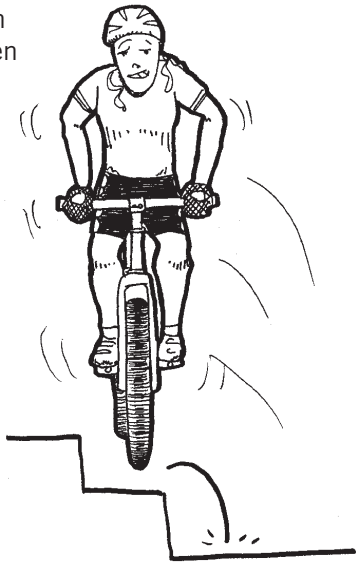
Koska bati zuzen ekiten diogunean ondo neurtu eta gainditzeko moduko abiaduran hurbildu, aurreko gurpilak topo egin baino lehenago altxatu eta oztopoaren gainean jarriko dugu, eta jarraian pisua heldulekurantz botako dugu, atzeko gurpila pisurik gabe uzteko. Espaloiekin hastea komeni da eta koska handiegiekin kontuz ibili, platerak jo ez dezan.

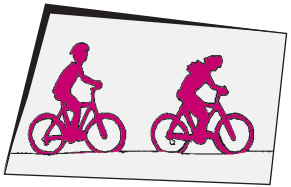


## 4.2.4 Koskak zeharka igo

Lehendabizi aurreko gurpila altxatuko dugu, gurpila altxatua dugun unean koska gainera eramanez. Orduan bi gurpilak blokeatuta daudelarik eta pisua eskulekurantz botata, atzeko gurpila igo. Hurrengoak igotzeko eragiketa berbera egingo da behin eta berriro, bata eta bestearen artean ahalik eta denbora gutxien gelditu z.

Beste aukera bat litzateke bi gurpilak aldi berean eta bote bakarrean igotzea. Teknika hau zailagoa da, baina maila osoa bote bakarrean igotzeko balio du.

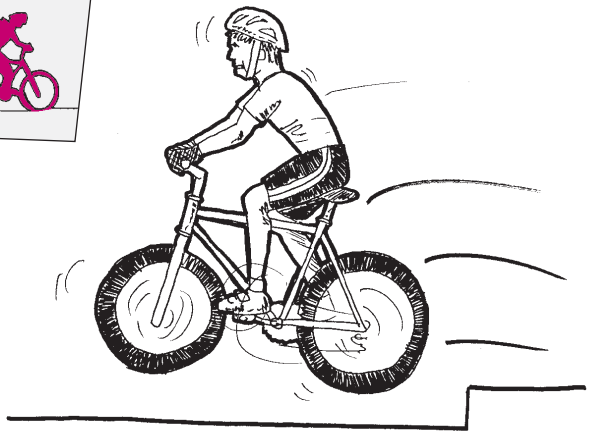


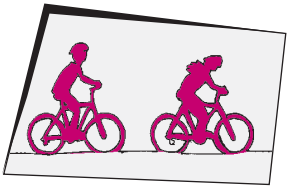


## 4.2.5 Koskak jaitsi

Koska txikiak jaisteko, abiadura motelean hurbildu behar da. Besoak luze egongo dira eta gorputzaren pisua atzerantz botata, eta behar izanez gero ipurdia eserlekuaren atzealdean jarrita. Jaisterakoan ez dira balaztak ukitu behar. Garrantzitsua da koskari zalantzarik gabe ekitea.

Koska gurpilaren diametroa baino handiago baldin bada, koskara hurbiltzean, aurreko gurpila goratu eta pixka batean airean egon ondoren, lurra hartu behar da. Erortzerakoan, gorputz osoa tolestu eta makurtu behar da kolpea indargetzeko. Atzeko gurpila lurra ukitzen lehena izan behar da, edo bi gurpilak batera. Baina aurrekoa ez dadila izan lurra ukitzen lehena.

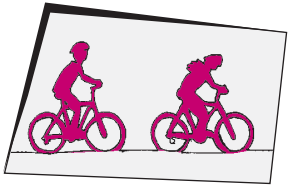




## 4.2.6 Igoera gogorrak

Ahalik eta garapen laburrena jarri behar da aldapa hasi baino lehen. Malda eserita igoz gero, ez da arazorik izango, pisua bi gurpilen artean banatuta izango baita.

Zutitzean, ostera, pisua atzeko gurpiletik kenduko da eta gurpila irristatzen hasiko da. Hori galarazteko gorputzaren pisua atzeraka jarri behar da, besoak eskutokirantz luzatuz. Pisua bi gurpilen artean orekatuta egon behar da beti.



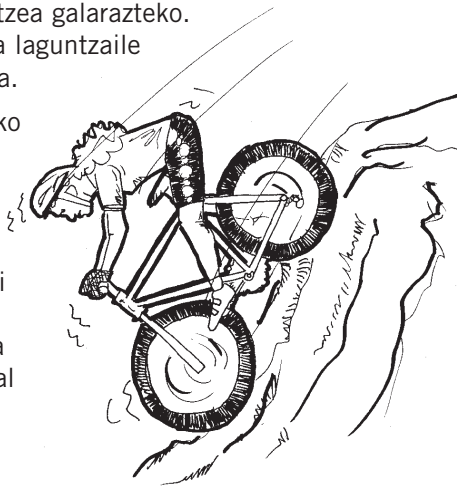
## 4.2.7 Jaitsiera gogorrak

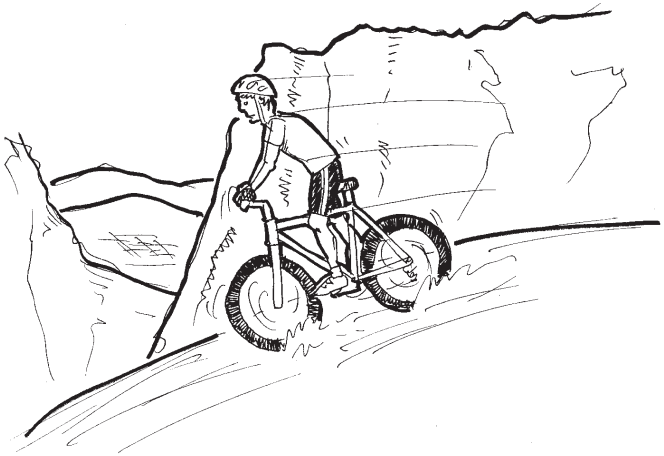
Garrantzitsuena balazten erabilera zuzena eta txirrindulariaren oreka dira.

Balaztak ia ahaztu egin behar dira malda laburretan. Gorputzaren pisua atzealdera bota behar da aurreko gurpilak pisu larregi izan ez dezan.

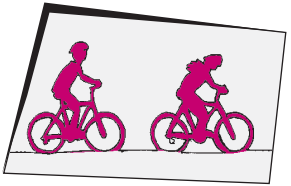
Jaitsiera luzeetan, aurreko balaztari sakatzea beharrezkoa da, bizikletak abiadura handiegia hartzea galarazteko. Atzeko balazta laguntzaile soila izango da.

Jaitsi beharreko aldapa ezezaguna bada, eserlekua jaistea komeni da, horrela pisua atzeraka eroso bota ahal izateko.



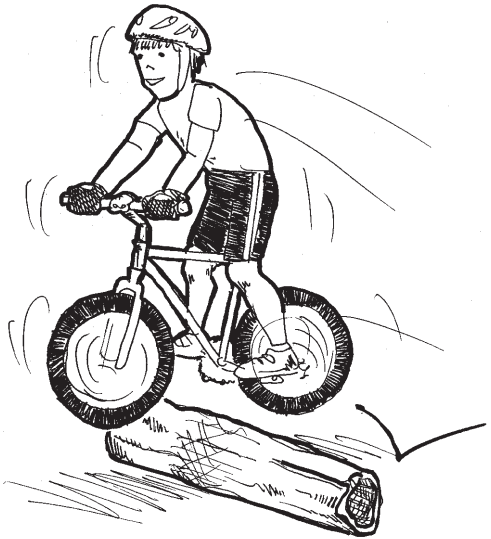


Mendiko zelai edo pistetan goazenean, ez da ahaztu behar edozein unetan ustekaberen batekin topo egin daitekeela. Beraz, erorketak ekiditeko, uneoro arreta mantentzea beharrezkoa da.



## 4.2.8 Jauziak

Bi jauzi mota daude: hegaldiak eta Bunny Hop-a. Hegaldietan lurzoruko koska edo irtenune txikiren bat erabiltzen da jauzia emateko. Abiadura egokia 15-25 km ordukoa izango litzateke.
Aireratzerakoan pedalen gainean zutik joan behar da eta gorputza bizikletaren erdian orekatuta. Lurra hartzean, gorputza pedaletarantz makurtu behar da erorketa indargetzeko.

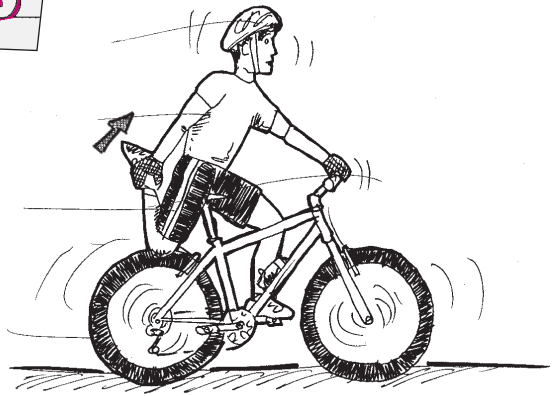


Bunny Hop-a , berriz, enbor bat edo antzeko oztoporen bat gainetik pasatzeko baliagarria da. Abiadura egokia 20 km ordukoa litzateke. Eskulekutik goraka tiratu behar da aurreko gurpila ahalik eta gehien altxatzeko. Gero atzeko gurpilean bermatuz bote bat eman. Airean, gorputza atzera bota atzeko gurpila altxatuz. Azkenik, ahal dela bi gurpilekin lurreratu, bestela atzekoarekin.

# 5 Berotze eta lasaitzea

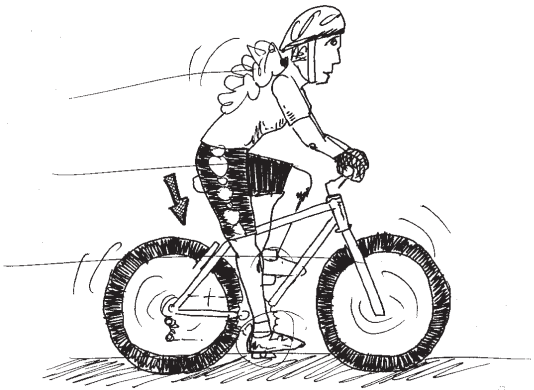
## 5.1 AURREZ

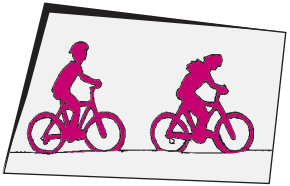
Esan daiteke mugimendu artikularrak bizikletan jarri aurretik egitea ez dela praktikoa. Praktikoagoa litzateke garapen txikiekin bizikletan ibiltzen hastea. Aldaparik gabe eta lasai-lasai pedalei ematerakoan bihotz taupaden erritmoa handitzea, gorputza berotzea eta giharrak askatzea ahalbidetzen da. Baina adi! Neguan errepidera irten aurretik beroketa orokorra egitea ez ahaztu.



## 5.2 BITARTEAN

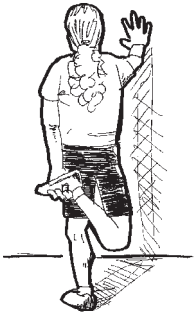
Bizikleta gainean ibili bitartean, kargatuz doazen giharrak laxatzeko luzaketek trebezia pixka bat eskatzen dute. Koadrizepsa, besoak eta bizkarra luzatzea ondo dator.

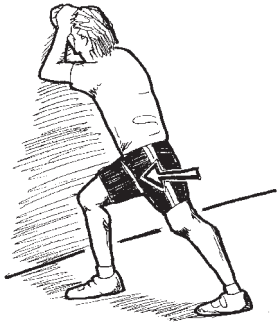


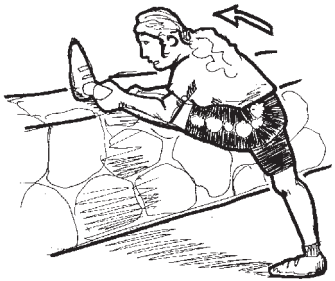


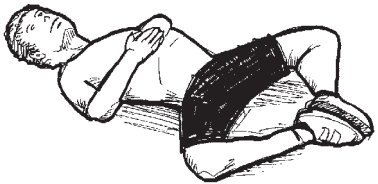
## 5.3 ONDOREN

Bizikletatik jaitsitakoan, hankak lasaitzeko luzaketa espezifikoak egin. Gero, lasaiago, komenigarria da bizkarra eta gorputza luzatzea.









## 6.1 HASI AURREKOAK

Mendiko bizikletan jardun nahi dutenak kaskoa erabiltzera ohitu behar dira. Janzkera egokiak erabilita erosoago sentituko da norbera. Ezinbestekoa izango da norbere bizikleta egoera onean mantentzea, irteeretan arazorik ez izateko. Ingurugiroa eta lagun hurkoa errespetatzea ere badagokio mendiko txirrindulariari.

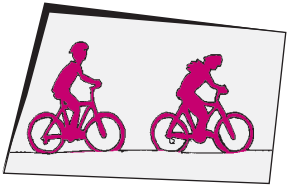
Txirrindularia egarria izan aurretik edatera ohitu behar da. Eguraldi txarreko eta hotz handiko egunetan egiten diren ibilaldietan ere edateak garrantzia handia du, izan ere, berorik sentitu ez arren likidoa galtzen da, arropa asko janzten baita hotza eta euriari aurre egiteko. Geldialdietan eta maldan behera hasi aurretik arropak ondo jantzita izatea komeni da. Digestio errazeko elikagaiak hartu behar dira.

Mendian lurzoru ezegonkorra aurki daiteke erraz: harri solteak, lupetza*, zuztarrak, oztopo ezberdinak, zuloak... Horrexegatik, mendiko bizikletarekin mendiko bidezidorretatik sartu aurretik oinarrizko gidatze teknikak ikasi behar dira, gero trebetasun zailagoekin aritzeko.

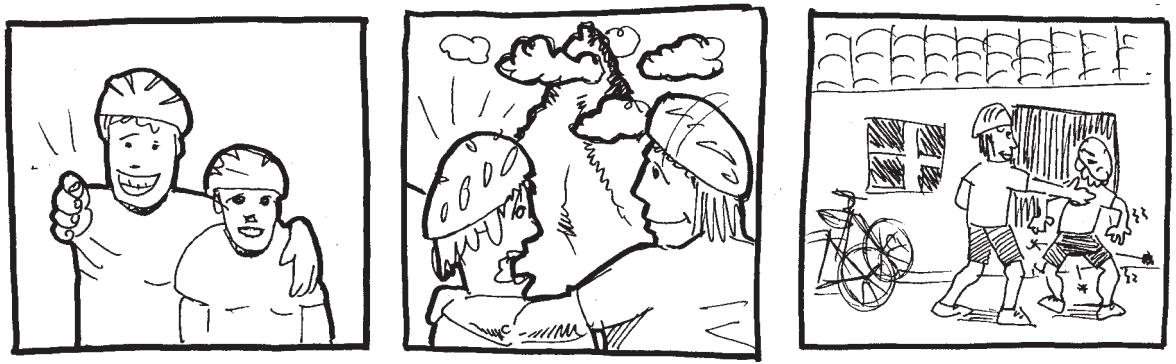
Bizkarra erlaxatuta eraman behar da, behartu eta okertu gabe. Besoak ere tolestuta eta erlaxatuta eraman eta begirada aurrera, edozein ezustekoren aurrean azkar erantzun ahal izateko.

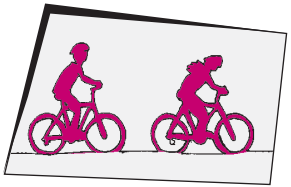
Lehenengo irteeretan ez egin astakeriarik. 10-15 kilometro egitetik hasi eta distantzia handituz joan ipurdia egin eta hankak askatu ahala. Aldapak ere progresiboki igo, portu handietan sartu gabe. Errepideetan ibiltzea errazagoa denez, errepidean kilometro andana egitea komeni da. Gero baso arteko pistetan ibili eta, azkenik, mendiko bidezidorretan. Hasierako egun horietan, kontuz! Gauak ez dezala inor mendian harrapa, aukeratutako ibilbidea norbaiti aipatu eta beti beste kideren batekin joan.

Bizikleta lurrean uzterakoan garapena gora begira utzi. Bi bizikleta izanez gero, elkarri eutsiz utz daitezke, bataren eskulekua bestearen eserlekuaren aurka jarriz, eta bata bestearen kontra zertxobait inklinatuz.



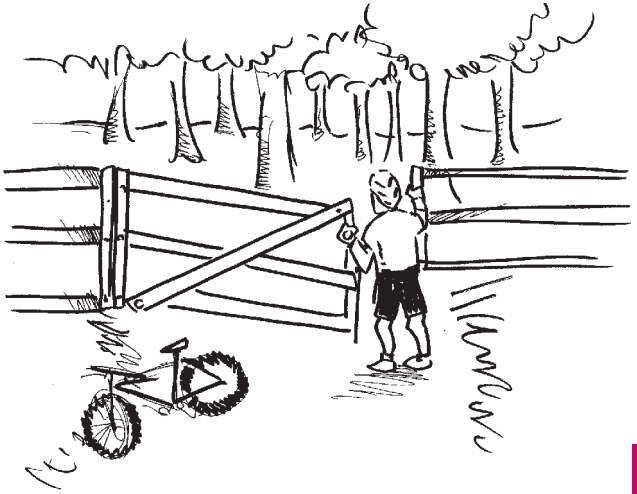
Pertsona orok ditu bere erritmo eta mugak. Hauek beti kontuan izan horrela arazo asko ekidin daitezke-eta, ez bakarrik kirola egiterakoan. Sasoian egotea lagungarri izango zaio txirrindulariari, ibilaldia gozatzeko. Kontuz ibili! Bestela bizikletak garaituko zaitu.

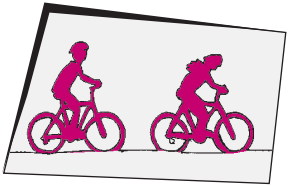




## BIZIKLETA HARTZEN DEN GUZTIETAN...

- Kaskoa jarri bizikleta hartzen den guztietan.
- Baso eta mendietan aurkitzen diren hesiak pasatu ostean, itxi.
- Bide eta bidezidorrak erabili.
- Abiadura kontrolatu eta zure presentziaz ohartu jendea ibiltzen den tokietan.
- Oinezkoei bide eman, bide bera partekatzen denean. Guk, euskaldunok, agurtzeko joera ere izaten dugu.
- Sortutako zaborra etxera bueltatu. Ez dadila igarri nondik ibili garen.
- Animaliarik ez izutu.
- Errepidean semaforoak eta bide-seinaleak errespetatu.





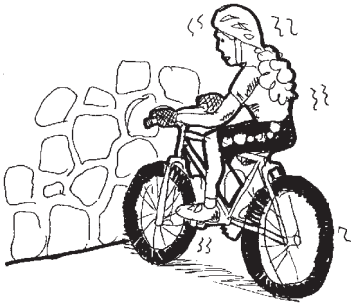
# 6.2 TREBATZE JOLASAK

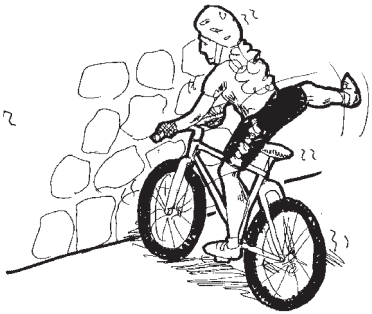
## 1. OREKA

Geldi egoten ikasteko praktika erraza.

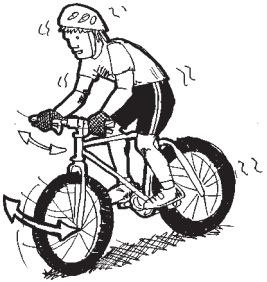
**GARAPENA:** Gurpila paretaren kontra jarri eta bizikleta gainean ahalik eta denbora gehien mantentzen ahalegindu.

**ALDAERA:** Hasieran bi hankekin eta gero hanka bakarrarekin oreka mantentzen saiatu.



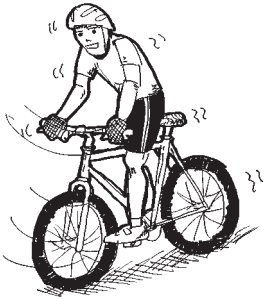


## 2. OREKA ESTATIKOA

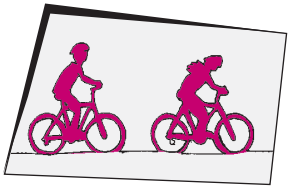


Bizikleta gainean oreka mantendu.

**GARAPENA:** Malda gutxiko aldapan pixkanaka-pixkanaka bizikleta balaztatu ia geldirik geratu arte. Geldituz joan ahala, bizikleta mugitzen hasiko da, albo batera eta bestera. Orduan, gorputzaren pisua erabili beharko da oreka lortzeko, bizikleta doan aurkako aldera jarriz. Oinak paraleloki eta eskuina aurreratuta jarri, gurpila 45º ezker aldera biratuta, eta enborra eta belaunak edozein desoreka berdintzeko prest.



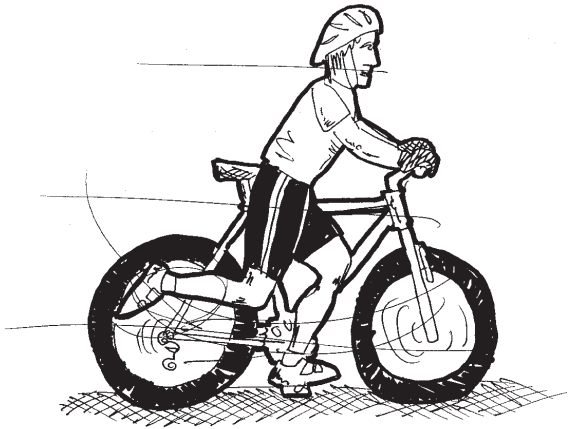
**ALDAERA:** Jarrera berean baina zutik pedalen gainean, eskulekua zuzen eutsiz eta bi balaztak sakatuta. Eskuin aldera desorekatzen baldin bagara, aurreko gurpilarekin jauzitxo bat emango dugu eskuin aldera, eta gauza bera ezker aldera bada. Semaforo gorrietan, zain egon bitartean, probatu ahal den aldaera da hau.

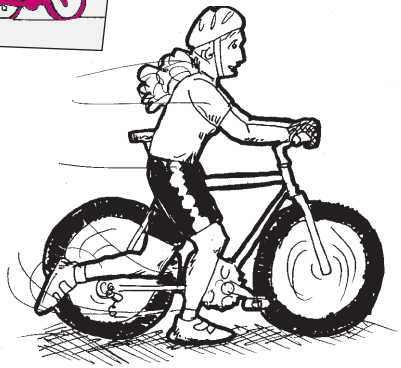


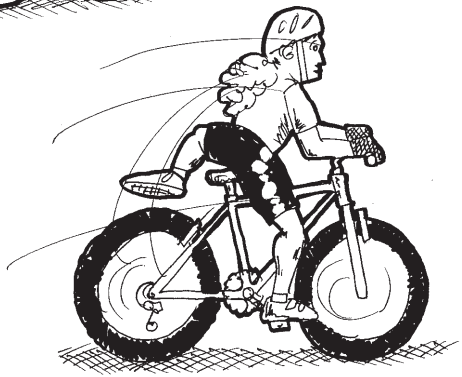
## 3. PATINETEAN

Hanka batekin eragin.

**GARAPENA:** Bizikleta patinetea balitz bezala, pedal baten gainean zutik jarri eta libre dagoen hankarekin eragin.



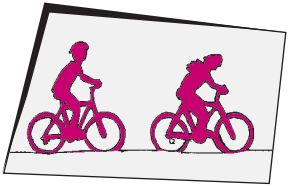




## 4. ZALDIRA IGO

Bizikletarekin trebatu.

**GARAPENA:** Bizikleta bultzatuz abiadura hartu eta agindua entzutean bizikleta gainean muntatu jauzi eginez.

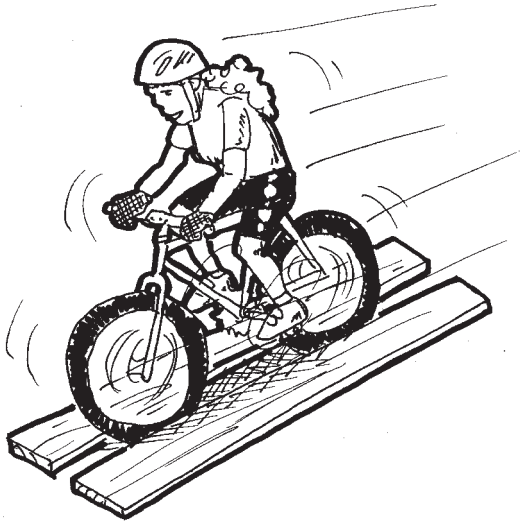


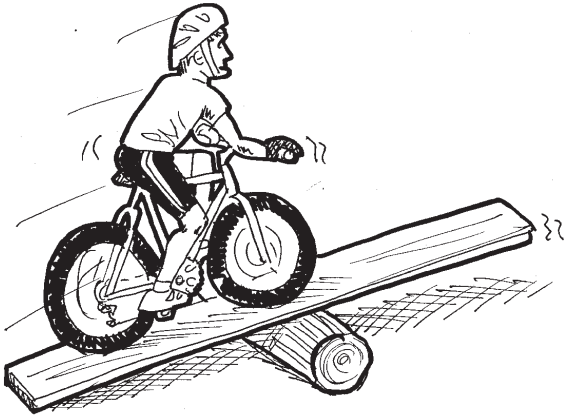
## 5. PASABIDE ESTUAK

Toki estu baten barrutik bizikleta pasarazi.

**GARAPENA:** Bi ohol edo soken artean, horiek ukitu gabe, alde batetik bestera zeharkatu.

**MATERIALA:** Ohol fin eta luzeak edo sokak.



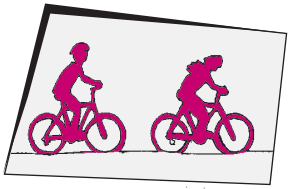


## 6. ZABUAN

Ohol baten gainetik bizikletarekin pasa.

**GARAPENA:** Ardatz baten gainean ohola jarri eta bizikletan alde batetik igo eta bestetik jaitsi.

**MATERIALA:** Ohol zabala eta ardatza.

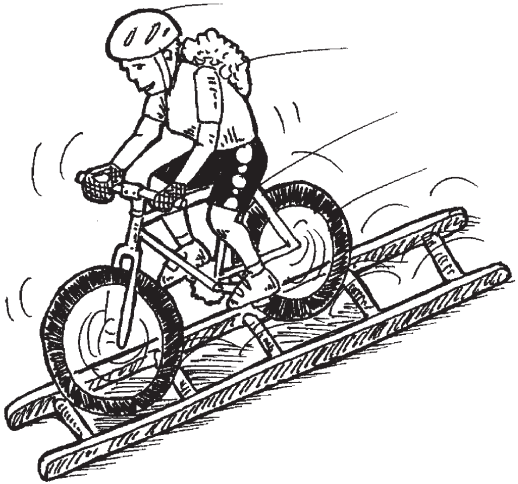


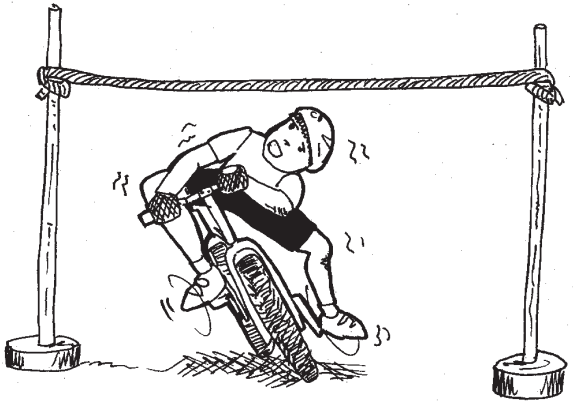
## 7. ESKAILERA GAINETIK PASA

Eskailera oztopo gisa erabili.

**GARAPENA:** Eskailera bat gainetik zeharkatu. Sentsazioa harri ugari duen jeitsiera baten parekoa da.

**MATERIALA:** Eskailera bat.





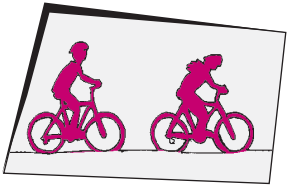
## 8. OZTOPOEN AZPITIK PASA

Bizikletatik jaitsi gabe oztopoak gainditu.

**GARAPENA:** Bi zutaberen artean altuera ezberdinetan egon daitekeen soka jarri eta azpitik pasatu. Bizikleta albo batera makurtu txirrindularia beste aldera okertzen den bitartean.

**ALDAERA:** Altuera alda daitekeen bezala, zeharbidearen zabalera ere aldatu, estutu.

**MATERIALA:** Zutabeak (zuhaitzak, farolak, kono barruan sartutako pikak...) eta soka.

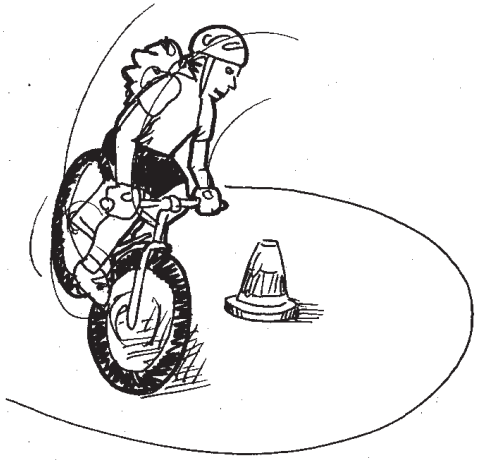


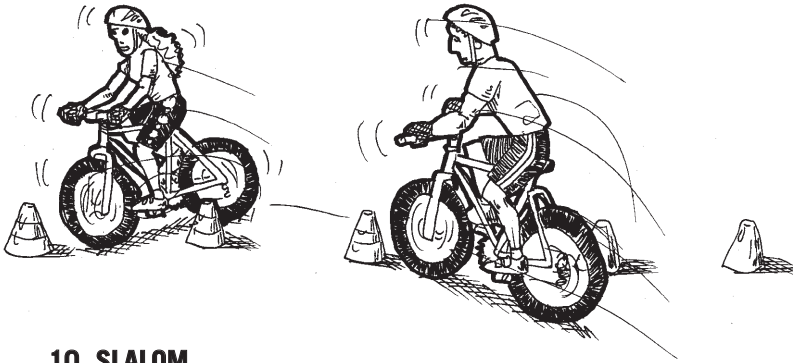
## 9. BIRAK

Eremu txiki batean bizikleta birarazi.

**GARAPENA:** Kono baten bueltan birak eman. Konoa ukitu gabe, birak gero eta itxiagoak ematen ahalegindu.

**MATERIALA:** Kono bat.





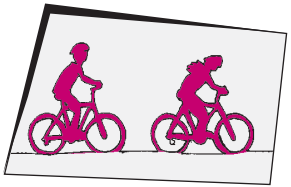
## 10. SLALOM

Markatutako ibilbidean biraketak* praktikatu.

**GARAPENA:** Kono batzuekin ibilbide bat markatu, eta hauek ukitu gabe tarteetatik pasatu.

**ALDAERA:** Konoen arteko distantziak handitu/txikitu edo ibilbidea maldan behera jarri.

**MATERIALA:** Konoak, latak...

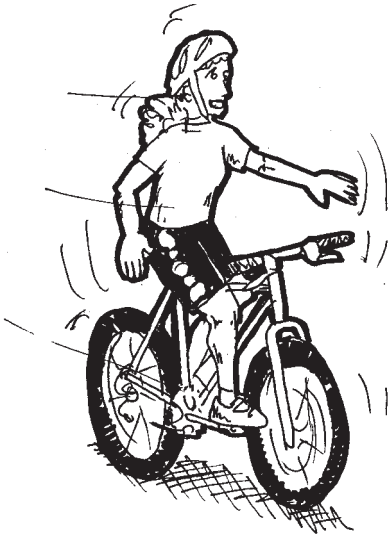


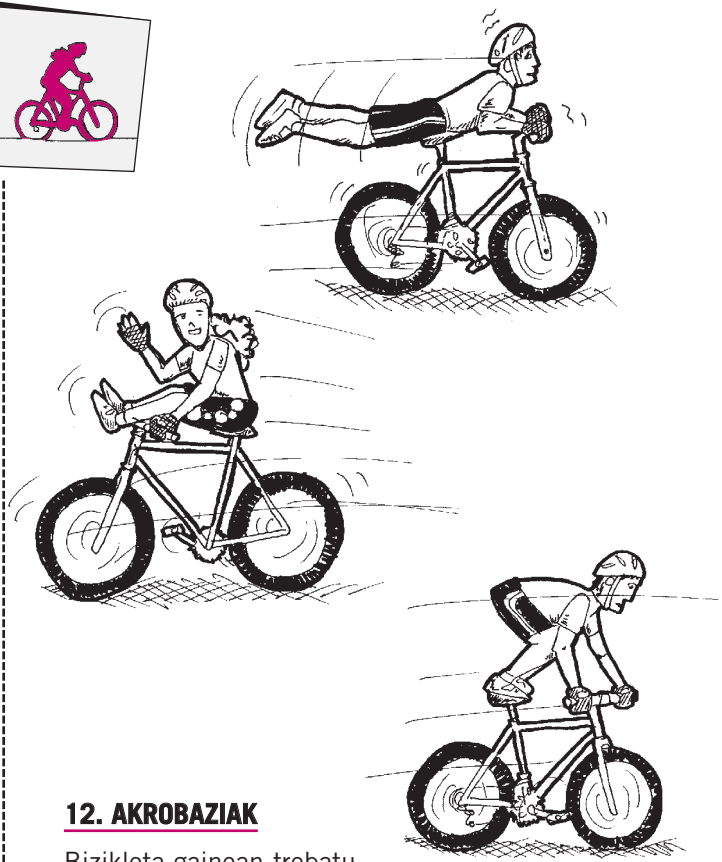
## 11. ESKUAK ASKATU

Gorputzaren oreka landu.

**GARAPENA:** Ibilbide zuzen batean heldulekutik esku bat askatuta ibili.

Bi eskuak askatuta ibili.

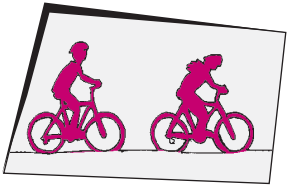




## 12. AKROBAZIAK

Bizikleta gainean trebatu.

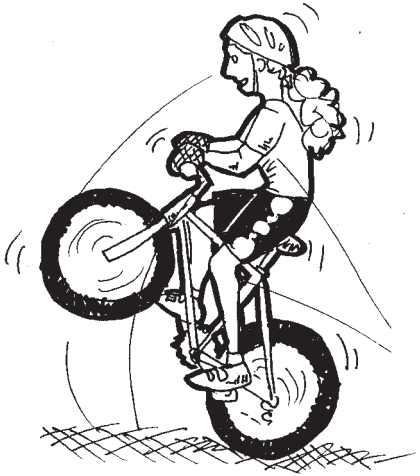
**GARAPENA:** Hanka batekin eragin, gorputza alde batera pasatu eta pedal baten gainean jarri, eserlekuan etzan, eserlekuan zutitu...

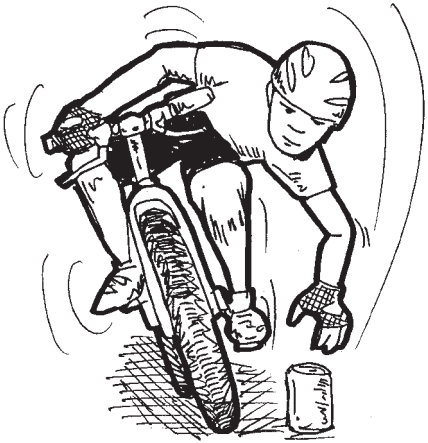


## 13. ZALDITXOA

Aurreko gurpila altxatzeari beldurra kendu.

**GARAPENA:** Hanka batekin pedalean indarra egin eskulekutik tira egiten den bitartean. Bi oinak lurrean jarrita amaituko da ariketa. Gauza bera zenbait alditan errepikatu. Garapen motza erabili.



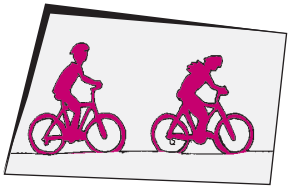


## 14. HARTU EDO UTZI

Makurtuta ere bizikletaren kontrola mantendu.

**GARAPENA:** Oreka galdu gabe lurretik objektuak jaso eta lurrean objektuak utzi. Eskuz aldatu.

**ALDAERA:** Objektuen tamaina aldatu. Abiadura ezberdinetan probatu.



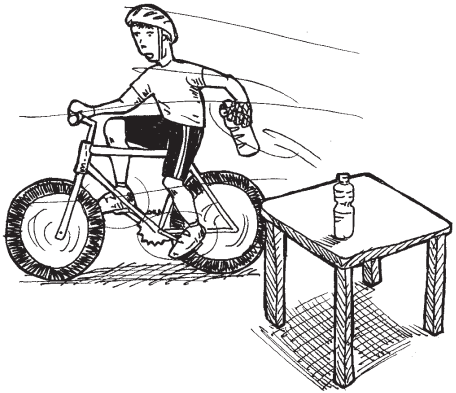
## 15. MAHAITIK MAHAIRA

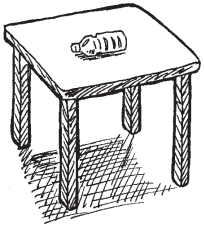
Ibili bitartean eskuetan zerbait eraman.

**GARAPENA:** Mahai batetik beste batera objektu ezberdinak garraiatu. Esku ezberdinekin probatu.

**ALDAERA:** Bi mahai, mahai bakoitzean partaide bat eta hiruna, launa.. objektu. Gauzak mahaitik mahaira ahalik eta azkarren eramaten ahalegindu.

**MATERIALA:** Mahaiak, konoak, latak,...





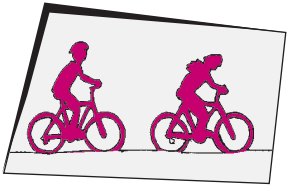
## 16. LAPURREN LASTERKETA

Bi bizikletekin oreka mantzentzen ikasi.

**GARAPENA:** Bizikletan esku bakarraz ibili eta beste eskuarekin beste bizikleta bat garraiatu.

**ALDAERA:** Ibilbide erraz samar bat markatu.

**MATERIALA:** Bina bizikleta.

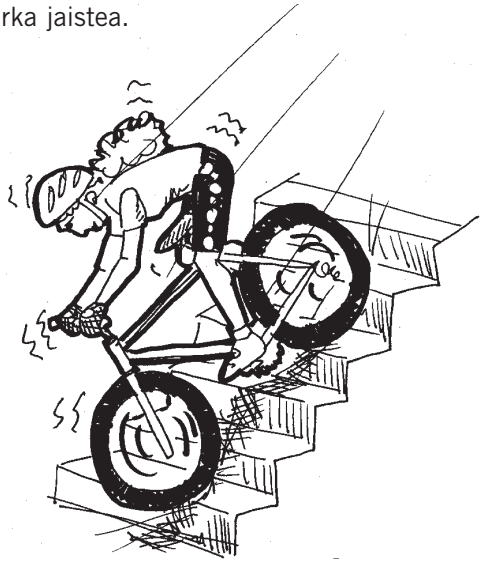


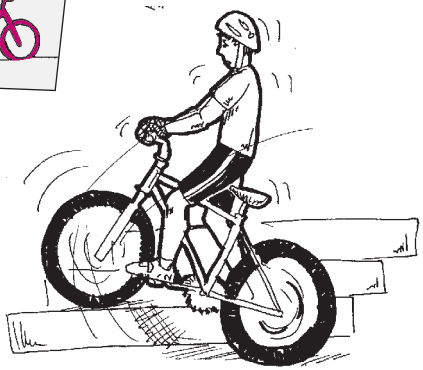
## 17. ESKAILERAK JAITSI

Eskailerak jaisten hasi.

**GARAPENA:** Gorputza makurtuta eta erlaxatuta dagoela, atzeraka bota eta atzeko gurpilean pisua jarri.

**ALDAERA:** Eskailerek duten maldaren eta zabaleraren arabera, komenigarria litzateke zeharka jaistea.



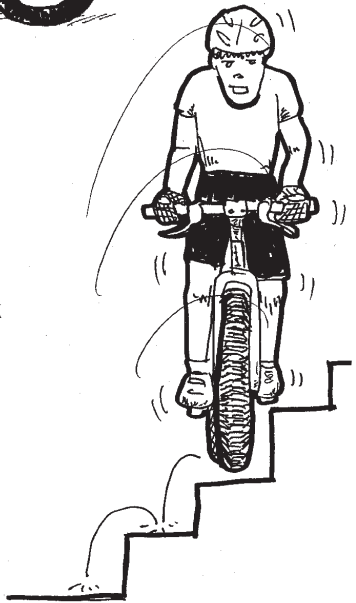


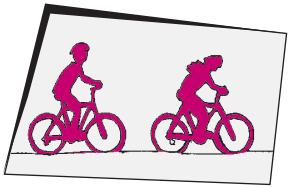
## 18. ESKAILERAK IGO

Eskailerak igotzeko bi era.

**GARAPENA:** Eskailerak zeharka igo, gurpil bat lehenengo eta gero bestea.

**ALDAERA:** Bi gurpilak elkarrekin, boteak emanez igo.



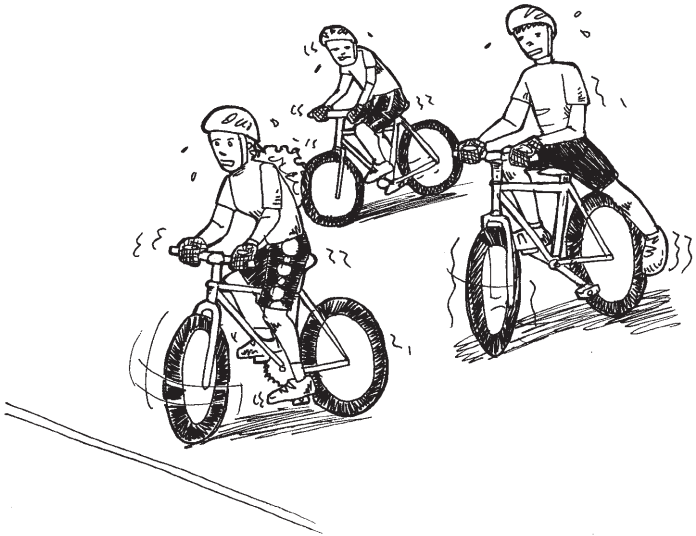


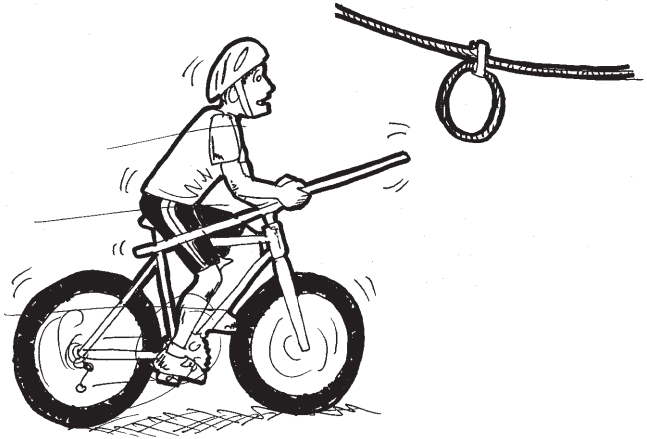
## 6.3 TALDEAN EGITEKO JOLASAK

### 19. BARRASKILOEN ARTEKO LEHIA

Bizikleta gainean eta martxan oreka mantendu.

**GARAPENA:** Partaideen artean lasterketa egin. Ahalik eta motelen joan behar da. Helmugara azken heltzea da asmoa.





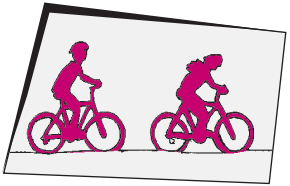
### 20. ZALDUNA

Ziriarekin eraztuna harrapatu.

**GARAPENA:** Bizikletan igota, eskegita egongo den eraztuna edo uztaia ziri luze batekin hartu.

**ALDAERA:** Bizikleta berean bi lagun, gidaria eta zalduna.

**MATERIALA:** Soka luzea, eskegitako eraztuna eta ziri luzeak.



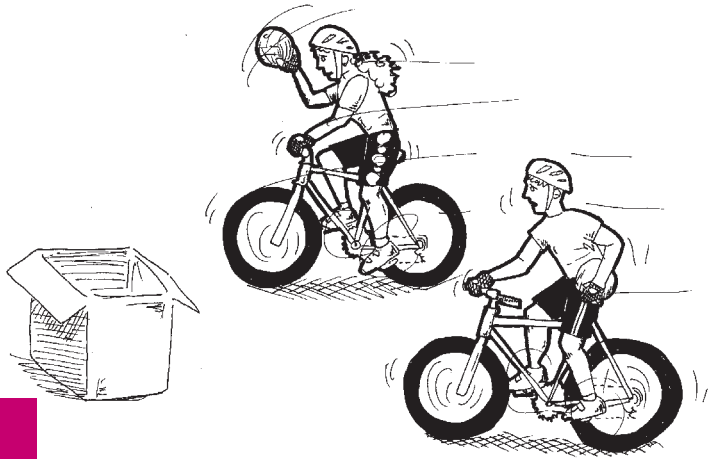
## 21. TIRAKETA

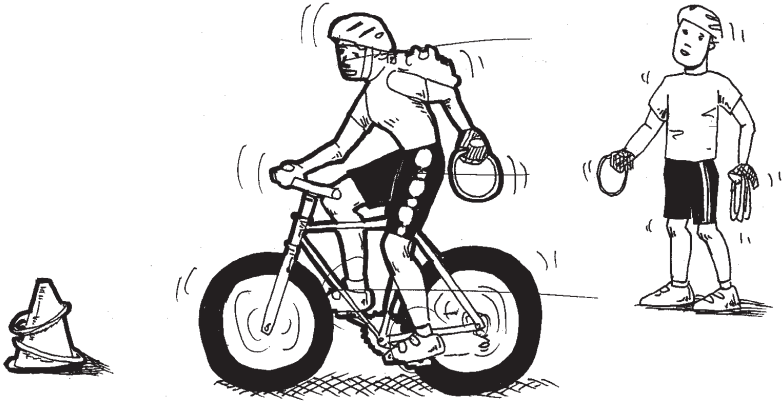
Bizikleta gainetik jaurtiketak egin.

**GARAPENA:** Baloi bat eskuetan eraman eta mugimenduan edo geldirik den objektu bati jaurti.

**ALDAERA:** Baloiak erabiltzen direla aprobetxatuz, baloia ostikoz jotzera proba daiteke, futbolean legez.

**MATERIALA:** Plastikozko baloiak.





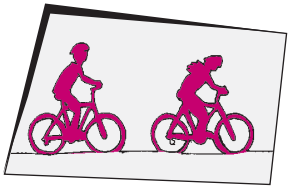
## 22. UZTAIEN JAURTIKETA

Zehaztasuneko jaurtiketa.

**GARAPENA:** Zenbait uztai eraman eta distantzia jakin batetik banan-banan jaurti, eremu horretan jarritako konoetan sartu nahian.

**ALDAERA:** Baloia saskiratzen ere jolastu daiteke.

**MATERIALA:** Uztaiak, konoak, saskia.

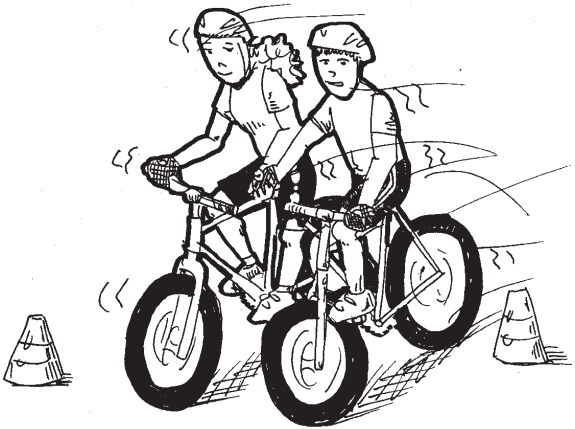


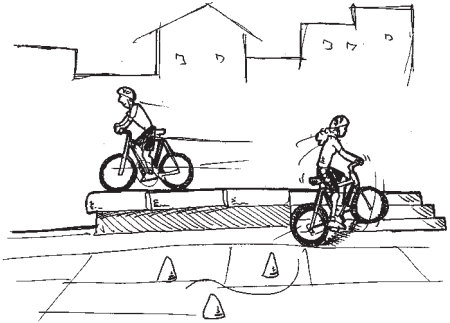
## 23. AMONAREN ETXERA

Binaka oreka mantendu.

**GARAPENA:** Bi txirrindulari, nor bere bizikletan, eskutik helduta joango dira. Markatutako ibilbidea osorik bete beharko dute hanka lurrean jarri edo konoak bota gabe.

**MATERIALA:** Konoak.



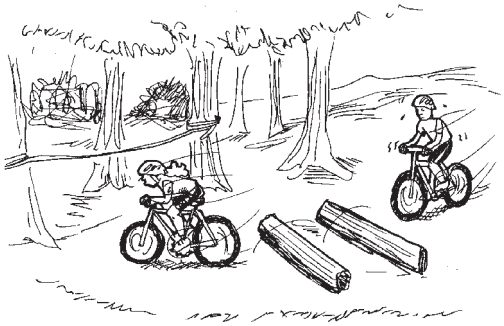


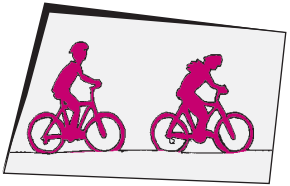
## 24. JINKANA

Ikasitakoa praktikan jarri.

**GARAPENA:** Trebetasun ezberdinak lantzeko ibilbidea prestatu eta egin: biraketak, koskak igo, koska jaitsi...

**ALDAERA:** Ibilbidea material ezberdinekin (konoak, sokak, oholak, bankuak...) edo ingurune naturalean aurkitutako oztopoekin presta daiteke.



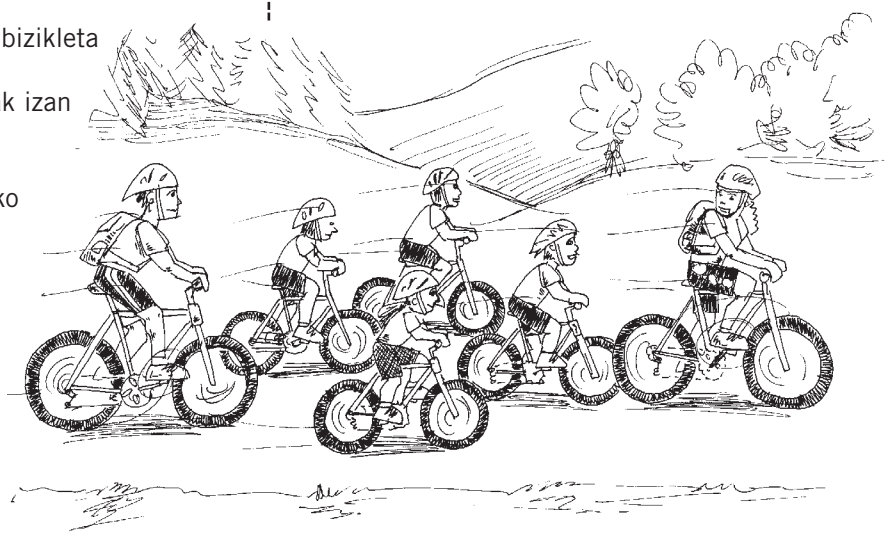


## 6.4 IRTEEREN ANTOLAKETA

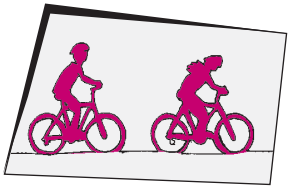
Mendian bezala, mendiko bizikletan bakarrik aritzea ez da batere gomendagarria. Taldean irtenez gero, ostera, oso garrantzitsua da ibilaldia taldekideen arabera egoki aukeratzea. Bakoitzaren trebetasun eta ahalmenaren araberako ibilaldia aukeratzea. Errepideko ibilbide errazekin hasi, geroago mendi aldeko bidezidor eta pistetan sartzeko.

Taldean joanez gero, gogoratu, bizikleta gainean ondo moldatu arren, mugimenduak ez direla zakarrak izan behar. Gainontzeko taldekideei arazoak sorraraz dakizkie eta. Taldean ibiltzerakoan elkarrekiko distantzia gorde. Eskuin edo ezkerrera biratzeko mugimenduetan ere kontuz ibili, abisatu, beti atzekoak ohartarazi. Adi! Mendi bidegurutzetan erritmo ezberdineko jendea egongo da eta.

Ibilbide aukera handia dago Euskal Herrian, bide, auzo, baso eta bidezidorretan zehar bizikletan goza daitezkeenak. Proposamen ezberdinak jasotzen dituzten gida liburuak ere asko dira.



# Fitxa praktikoak

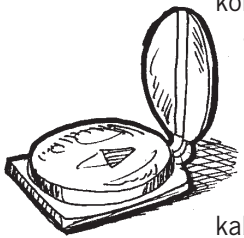


Irteerak antolatzerakoan beharrezkoa da zenbait konturi erreparatzea:

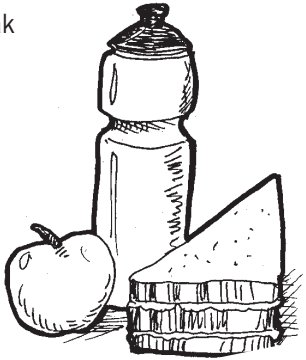
**Ibilbidea** aurrez ezagutzea komeni da. Ibilaldiaren iraupena eta desnibela zein den, bidean zehar aterperik eta ura hartzeko iturririk dagoen jakin behar da.

Liburuetako proposamenak interpretatu ahal izateko **orientazio** nozio batzuk izatea komeni da. Mapak kontsultatzen jakitea ere beharrezkoa da.

**Erreminta-poltsa osagarria.** Irteeretan komenigarria da, bakoitzak bere ohiko erreminta-poltsaz gain, matxurak eta desdoitzeak konpontzeko erremintak eramatea: adabakiak, katebegi solteak, katea askatzeko giltza, giltza jokoa (bihurkin* arrunta eta izarrekoa, allen giltzak, giltza finkoak...), giltza ingeles txikia, aliketa* txikiak, balazta eta aldagailuaren kableak.



**Janaria eta ura** norberak zaindu eta eraman beharrekoa da. Janari energetikoak eta digestio errazekoak eramatea komeni da. Ura, berriz, ezinbestekoa.



**Urtaroaren arabera** arropa egokia eraman, arropa desegokiak irteerarik politena ilundu baitezake.

**Botikin txiki bat** eramatea gomendagarria da.

Ibilaldian zehar ezustekorik gertatu ez dadin, garrantzitsuena **bizikleta aldez aurretik prest izatea** da.

**ALDAGAILU:** Ibilgailu batean mugimendua, abiadura desberdinekin, eskutokitik garapenetara transmititzen duen mekanismoa.

**ALIKETA:** Txapa eta pieza txikiei eusteko, alanbreak okertu edo ebakitzeko... erabiltzen den esku-erreminta.

**ALPORTXA:** Bizikletaren bi alboetan gauzak garraiatzeko egon daitezkeen zakutoak.

**BALAZTA:** Higitzen den edozein gurpil, danbor, ardatz, eta bereziki ibilgailuen abiadura moteltzeko edo gelditzeko erabiltzen den mekanismoa. Galga.

**BARRILA:** Parrilla. Gauzak garraiatzeko bizikletaren atzeko gurpilaren gainean kokatzen den burdin sarea.

**BERMA(TU):** Zerbaitetan edo norbaitengan eutsi edo indarra egiteko erabili. Finkatu, oinarritu.

**BIHURGUNE:** Bidea norabidez aldatzen den ibilbide-zatia. Ezkerrera, eskuinera, irekia, itxia... izan daiteke.

**BIHURKIN:** Torlojuak eta gabilak estutzeko nahiz lasaitzeko esku-erreminta, kirtena eta metalezko hagatxoa duena.

**BIRAKETA:** Bira egiteko ekintza eta horren ondorioa.

**DESBIDERATZAILE:** Aldagailuei eragin ostean, katea dagokion garapenean kokatzen duen tresna.

**DESDOI(TU):** Doikuntza galdu.

**DOI(TU):** Neurri egokira, bere tokira etorrarazi. *Doitzea:* Doikuntza. Neurri egokira, bere tokira etorraraztea.

**ERREMATXE:** Lotura-elementu finkoa, ziri-formakoa eta muntatu ondoren bi buru dituena.

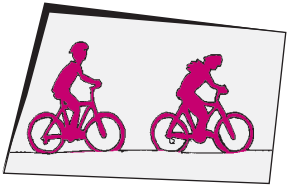
**ERREMINTA:** Lanabesa, eskuz nahiz makina bidez erabil daitekeena.

**ESTALKI:** Babesgarri. Gurpilaren kanpoaldean, hagunera lotua eta ganbera babesten duen kautxuzko azala.

**GALGA:** Balazta. Ibilgailuak geldiarazteko tresna.

**GALGA(TU):** Balaztatu. Era mekanikoen bidez zerbait gelditu.

**GANBERA:** Eraztun-formako kautxuzko hodia, hermetikoki ixten den balbula baten bidez presio jakin batean puztua eta pneumatikoaren kanpoaldea eratzen duen kautxuzko azalaren barnean ezartzen dena.



**GARAPEN:** Bizikletan, pedal-plateraren eta atzeko gurpileko pinoiaren arteko biderketa-erlazioa; pedalierrari bira oso bat emanez bizikletak egiten duen distantzia.

**GIHAR:** Muskulu.

**HAGUN:** Gurpilaren metalezko egitura zirkular zurruna, pneumatikoaren euskarri dena.

**INDARGETZAILE:** Motelgailu, kolpea arintzen duen gailu.Urkilan egon ohi den malgukia.

**KATEBEGI:** Katearen azken maila biribila.

**KULUNKA(TU):** Oreka-puntu edo ardatzari buruz alde batera eta bestera higitu.

**LEKEDA:** Itsasteko goma.

**LIZPAPERA:** Gainazalak leuntzeko erabiltzen den paper-antzekoa, alde batetik hauts urratzaileren bat itsatsia duena.

**LUPETZA:** Lohia, lokatza.

**MARRAZKI:** Kasu honetan, gurpilen estalkiak azalean dituen marra eta sartu-irtenak, dagokion lurzoruari egokiago heltzeko.

**MARRAZKIDUN:** Kasu honetan, lurzoruari egokiago lotu eta irrist ez egiteko estalkia.

**MATXURA:** Tresna, makina edo motore baten osagai edo mekanismoan gertatutako kalte, akats edo ezbeharra, funtzionamendua erabat eragozten duena.

**NORABIDE:** Gorputz batek higitzen denean egiten duen bide edo lerroa. Norabide jakin batean higitzeko dauden kontrako bi modu edo orientazioetako bakoitza.

**TXIMELETA:** Kasu honetan, gurpilena: bi hatzekin heldu eta eragiteko, bi aldetara belarri-moduko hegal zapalak dituen azkoina. *Azkoina:* Pieza hariztatu arretan, torlojuetan adibidez, lotzeko erabiltzen den pieza hariztatu emea.

**URKILA:** Bizikletaren koadroaren osagaia, beheko bi muturren artean gurpilaren ardatza hartzen duena

**ZELA:** Bizikletaren eserlekua.

**ZOLA:** Oinaren edo oinetakoaren azpialdea.

**ZURRUN:** Malgutasunik ez duena; indarra egin arren okertzen edo deformatzen ez dena.

# BIBLIOGRAFIA


- AGUADO, Xavier, FERNANDEZ, Ana, Unidades didácticas para primaria II ,Los nuevos juegos de siempre, El mundo de los zancos. Inde, 1992, Bartzelona.
- ANDERSON, Bob, Luze-luze, Gorputza beti gazte. Integral, 2000.
- AZURMENDI, Beñat, NAVARRO, Francis, Guia ilustrada de la BTT. Dorleta, 1993, Bilbo.
- AZURMENDI, Beñat, NAVARRO, Francis, Como mejorar la tecnica en imágenes. Dorleta, 1996, Bilbo.
- BAROJA BEN LLIURE, Victor, SEBASTIANI I OBRADOR, Enric, Unidades didacticas para secundaria IV Jugar, jugar, jugar. Inde, 1996, Bartzelona.
- CAMERINO FOQUET, Oleguer, CASTAÑER BALCELLS, Marta, 1001 ejercicios y juegos de recreación. 1997, Bartzelona.
- ELOSEGI URTEAGA, Amaia, Oinez, bizikletaz, zaldiz, Iruñea, Nafarroako Gobernua, Hezkuntza eta kultura departamendua. Euskara zerbitzua, 2001.
- GARRIDO GERRIKO, Jesus, Begiraleentzako eskuliburua, Eskola kirola Txirrindularitza, Gipuzkoako Txirrindulari Elkargoa. 1996, Donostia.
- INVERNÉ I CURÓS, Josep, Unidades didacticas para primariaVIII. Inde, 1998, Bartzelona.
- JARES, Xesus R., El placer de jugar juntos,Nuevas técnicas y juegos cooperativos, Madrid. Ed. CCS, 1992.
- LAVEGA BURGUÉS, Pere, OLASO CLIMENT, Salvador, 1000 juegos y deportes populares y tradicionales, La Tradición jugada. Paidotribo, 1999, Bartzelona.
- OMEÑACA CILLA, Raúl, RUIZ OMEÑACA, Jesús Vicente, Juegos cooperativos y educación física. Paidotribo, 1999, Bartzelona.
- SEMINARIO DE EDUCACION PARA LA PAZ, La alternativa del juego II. Los libros de la catarata, 1995, Madril.
- VV.AA., Actividades con cubiertas de neumaticos y paracaidas. Actividades motrices para la escuela primaria. Paidos, 1990, Bartzelona.

· Aldizkariak: Thaos, Deportes alternativos, tiempo libre y deporte, 2. zenbakia. Quinta alternativa, 1991.

· Interneteko hainbat horritatik ateratako informazioa.

**ERAGILEA:**

DEBARROKO
EUSKARA ETA
KIROL ZERBITZUAK

**LAGUNTZAILEA:**

Gipuzkoako Foru
Aldundia

**EGILEAK:** Oier Zulaika Arakistain eta Zigor Gartzia Arregi.

**MARRAZKIGILEA:** Unai Zulaika Arakistain.

**ARGAZKIAK:** Ikasiker, AED-Gazteak eta Oier Zulaika Arakistain.

**MAKETAZIOA:** Maite Rementeria.

**ARGITARATZAILEA:** Debarroko Euskara eta Kirol Zerbitzuak.

**INPRENTA:** Gertu inprimategia, Oñati.

**I.S.B.N.:** 84-932492-6-2

**LEGE GORDAILUA:**

**2003ko abendua**



AURKIBIDEA

## ESKER ONEZ

***Lan honetan eta bizitzaren ibilian lagundu gaituztenei, eta bereziki maite gaituztenei, maite ditugunei.***

*Oier Zulaika eta Zigor Gartzia*

"Oray dano egon bahiz
imprimitu bagueric
hi engoitic ebiliren
mundu gucietaric...
Heufcara
Habil mundu gucira"

**Bernat Echepare 1545**

Eskerrak Etxepareri, bere aurreko guztiei,
458 urte hauetan euskara paperean finkatu dutenei
egunerokoan euskaraz bizi izan direnei
euskara eta euskararen herria bizirik mantenduko dutenei.

# ESKURA EZAZU

## KIROLARI BURUZKO EUSKAL BIBLIOGRAFIA!

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

Argitaratutako tituluak:

1. Futbol entrenatzailea. (Liburua 6 euro)
2. Kirol entrenamenduaren oinarriak. (Liburua 6 euro)
3. Sasoian: zure kirol programa, etxerako ariketaz osatua. (Bideoa 6 euro)
4. Beroketa, saskibaloia, eskubaloia eta errugbiko fitxa didaktikoak. (Karpeta osoa 12 euro)
5. Atletismo eta futboleko fitxa didaktikoak. (Karpeta osoa 9 euro)
6. Igeriketako fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
7. Judoko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
8. Karateko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
9. Kirol alternatiboetako fitxa didaktikoak (I) eta (II). (2 karpeta, 6 euro bakoitza)
10. Teniseko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
11. Herri Kiroletako fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
12. Gimnasia erritmikoko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
13. Aerobika. (Karpeta 6 euro)
14. Oinarrizko Soin Hezkuntza. (Karpeta 6 euro)
15. Xakea. (Karpeta 6 euro)
16. Natur Ekintzak. (Karpeta 6 euro)
17. Kirol Alternatiboak (III). (Karpeta 6 euro)
18. Yoga eta erlajazioa. (Karpeta 6 euro)



AURKIBIDEA