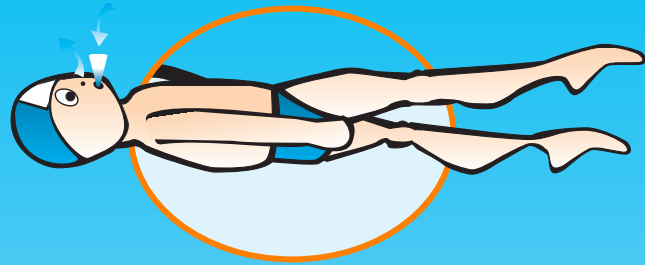


# CRAWL ETA BIZKAR IGERIKETA

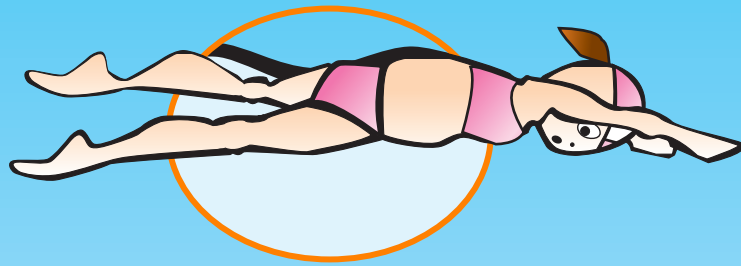
1. Hankak uretan nola astintzen ditudan begiratuko dut eta orkatilak erlaxatuta ditudala konturatuko naiz (zango-astindua).



2. Igerilekua hankei eraginez zeharkatuko dut, bizkaraldeko posizioan (ahoz gora). Aurrera egiten dudana bitartean, airea ahotik hartu eta sudurretik botako dut.



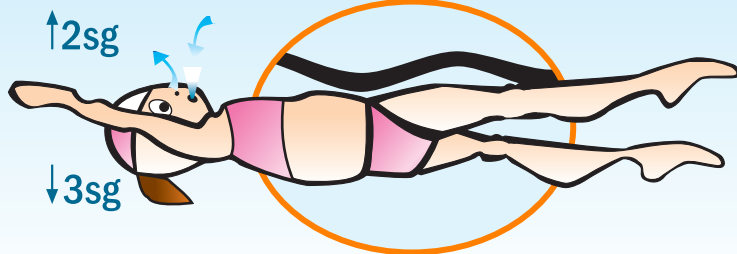
3. Hankak astinduz eragingo diot urari, ahoz behera nagoela. Bitartean, besoak posizio ezberdinetan jarriko ditut eta uretan aurrera egiten dudala sentituko dut.



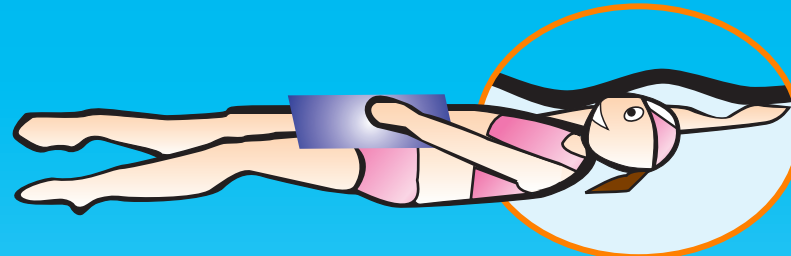
4. Sabelaldeko posizioan (ahoz behera), crawl-igeriketaren zango-astindua egingo dut eta hiru segundoan behin hartuko dut arnasa, behin eskuinetik eta beste behin ezkerretik, hankak astintzeari utzi gabe. Igerilekuaren 25 metroak zeharkatzen saiatuko naiz.



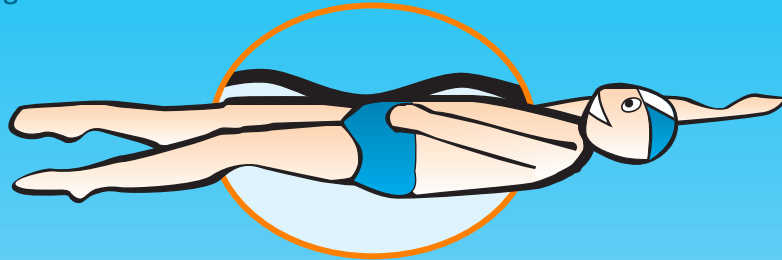
5. Hankei eraginez zeharkatuko dut igerilekua: bi segundoz ahoz gora, airea hartu bitartean, eta hiru segundoz ahoz behera, airea bota bitartean. Luze osoa lehenengoan egiteko gauza ez banaiz, tarte txikiagoarekin hasi behar dut.



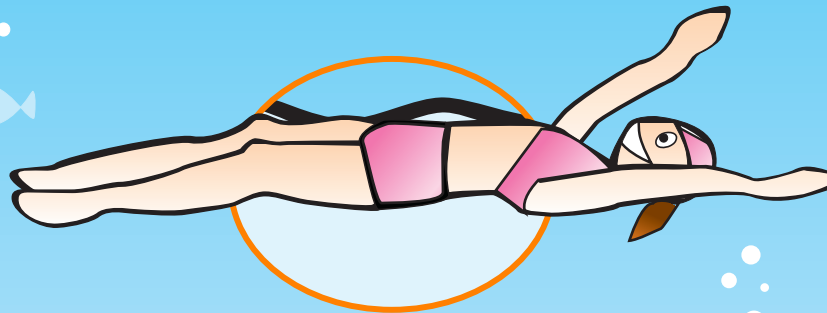
6. Ahoz gora eta taula izterren gainean jarrita, beso bat mugituko dut bizkar-estiloko mugimendua eginez, eta amaitzean, beste besoarekin hasiko naiz. Beti izango dut beso bat taulari heltzen.



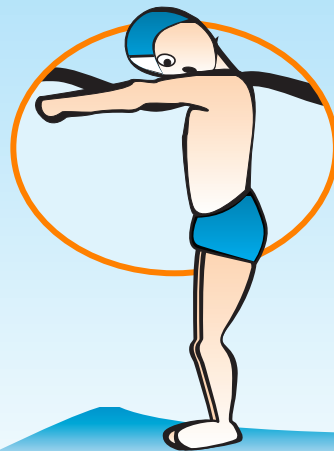
7. Aurreko ariketa (6.a) erraz egiteko gauza naizenean, taularik gabe egingo dut ariketa bera.



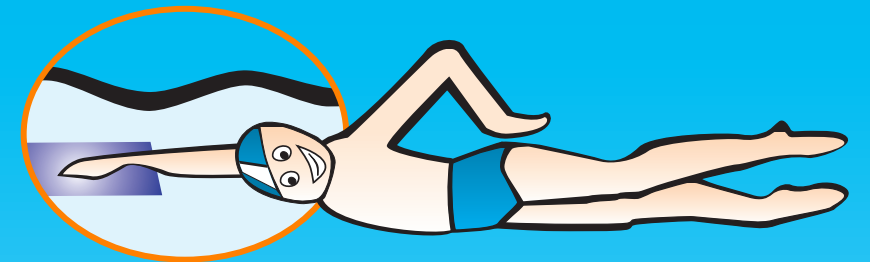
8. Aurreko ariketan (7.an) egindako gauza bera egingo dut, baina bi besoak erabiliz: beso bat uretan sartzen ari denean, bestea atereaz.



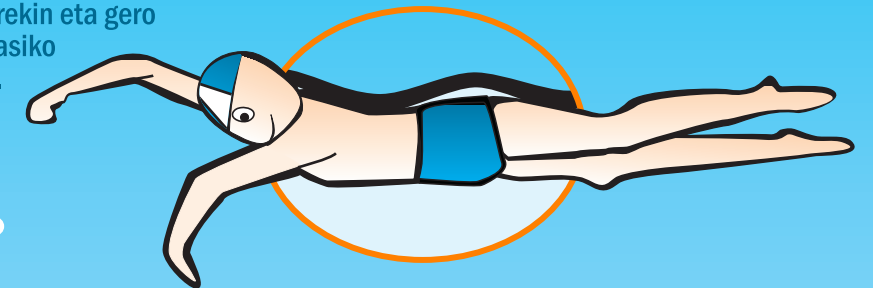
9. Crawl-eko arnasketa ikasiko dut, zutik, hondoa ukitzen dudana lekuan. Eskua atze-atzean dagoenean, burua biratuko dut, arnasa hartzeko. Eskua berriro sartu baino lehen, aurpegia igerilekuaren hondora begira daukat.



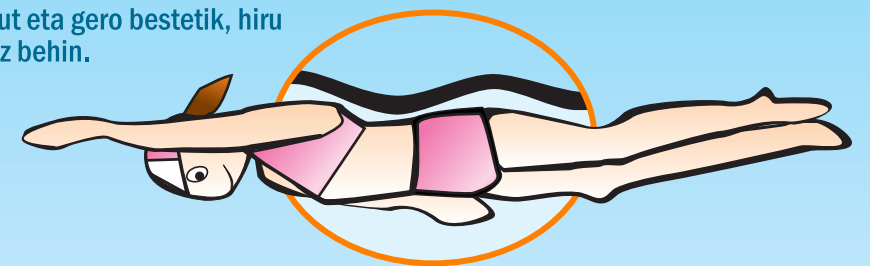
10. Taula bati helduko diot, bi besoak aurrerantz luzatuta ditudala, eta crawl-estiloko mugimendu osoa eta arnasketa egingo ditut, beso bakar batez. Beso hori taulara iristen denean, luzaturik geratuko naiz bi segundoz eta, orduan, bestearekin hasiko naiz. Eskua izterreraino heldu arte, ez dut burua arnasa hartzeko biratuko.



11. Beso bat alboan daukadala, crawl-igeriketaren mugimendu osoa egingo dut beste besoarekin eta arnasa hartu; mugimenduaren amaieran, besoa aurrerantz luzatuta mantenduko dut une batez. Ariketa hainbat aldiz errepikatuko dut beso berarekin eta gero bestearekin hasiko naiz (Scooter).



12. Besoak aurrerantz eta gorputza luze-luze, crawl-eko mugimendua egingo dut beso batekin arnasa hartuz, eta bestearekin hasi baino lehen, luzaturik geratuko naiz bi segundoz. Arnasketa hiru modutan egingo dut:  
\*Eskuinaldetik bakarrik.  
\*Ezkerretatik bakarrik.  
\*Arnasa lehenbizi alde batetik hartuko dut eta gero bestetik, hiru besakadaz behin.



13. Ikasitako dena sinkronizatuko dut eta esku bat uretan sartu baino lehen, bestearekin ura atzerantz bultzatuko dut. Aurreko ariketan bezalaxe, arnasa hiru modutan hartuko dut:  
\*Eskuinaldetik bakarrik.  
\*Ezkerretatik bakarrik.  
\*Hiru besakadaz behin, alde banatatik.

