

Haur igeriketa Hobekuntza apala

Uretan mugitzen hasten diren baina segurtasunik eza erakusten duten eta bakarrik 3 eta 5 metro bitartean igeri egiteko gai diren 3 urtetik gorako haurrentzako jarduera,

¿Zer Lortuko Dugu? - Helburuak

- Arnasketa ur-ingurunera egokitzea oin eta/edo besoak partzialki mugituz
- Jarrera horizontala hartzea eta propulzio formak aurkitzea
- Sabelaldeko posizioan joan-etorriak egiten lortzea eta alboko arnasketak egiten hastea
- Bizkarraldeko posizioan joan-etorriak egitea lortzea besoak eta hankak koordinatzen hasiz.
- Igeriketa egiteko mota desberdinak erbiltzen hastea (lekualdaketak, birak, jauziak). Harrizko bankutik jauzi egitea
- 10 eta 15 metro bitarteko joan-etorriak egitea sabelalde nahiz bizkarralde posizioetan

Zer eraman behar da?

- Bainujantzia edo neoprenoa (gomendatua)
- Bainu-txanoa
- Eskuoihala edo albornoza, txankletak
- Urpekaritza betaurrekoak

Lekua: Hidromasaje igerilekua

Egun eta ordutegi erabilgarriak:

Taldea	Eguna	Ordutegia	Hizkuntza
1	Astelehena		Gaztelera
2	Asteartea	18:30 - 19:10	Euskara
3	Osteguna		
4	Ostirala	17:45 - 18:25	Gaztelera
5	Larunbata	11:45 - 12:25	

Ikasturtearen hasiera: 2024/09/30

Ikasturtearen amaiera: 2024/05/31



Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala



Izen-emateak telefonoz: 012



<https://aranguren.es>