

Igeriketa Eskola

Biraketetan hasi nahi eta igeriketako entrenamenduan hasi nahi duten eta erraztasunez eta arnasketa koordinatuarekin igeri egiten duten parte-hartzaileei zuzendutako jarduera.

¿Zer Lortuko Dugu? – Helburuak

- Akats nabarmenik gabe eta erritmo desberdinetan, Krola eta bizkar-igeriketa 50 metrotik gora igeri egitea.
- Igeriketako teknika eta arau espezifikoak ezagutzea.
- Bular-igeriketaren mugimenduaren faseak eta arnasketa-unea behar bezala koordinatzea.
- 25 metroko distantzia gutxienez bete, tximeleta estiloa behar bezala eta modu koordinatuan igeri egitea.
- Igeriketa-estilo desberdinetako biraketak erraztasunez egitea.
- Irteera-plataformatik irteera motak egiten ezagutzea igeriketa-estiloetan.

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	Viernes	16:45 - 17:40	Castellano
2	Sábado	10:00 - 10:55	

Ikasturtearen hasiera: 2024/09/30

Ikasturtearen amaiera: 2024/05/31



Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala



Izen-emateak telefonoz: 012



<https://aranguren.es>