

# Ur soinketa leuna

Soinketa-ariketak igerilekuan egitean den programa, saioetan material osagarria erabiliz (pilotak, pisuak, taulak, flotagailuak...). Gorputzaren iraupena eta malgutasuna lantzen dira, baina aparteko "zailtasuna" gehituz.

## Zer da beharrezkoa?

1. Bainujantzia
2. Bainu-txanoa
3. Eskuoihala edo albornoza, txankletak

65 urtetik gorakoentzako lehentasuna

## Bereziki egokia

Pertsona desegokiak, muskulu eskeletikoetan arazoak dituztenak edo ariketa fisikoa egiten hasten direnak.

## Bereziki desegokia

Hanturazko edo minezko prozesuren batean fase akutuan dauden pertsonak.



## Edukien ebaluazioa

Erresistentzia kardiobaskularra	Muskulu-indarra	Malgutasuna	Orekatasuna	Koordinazioa	Artikulazioen osasuna
● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Kontuan hartzeko beste alderdi batzuk					
Hautemandako ahalegina (1etik 10erako eskala)			Gastu kalorikoa (60 minutu)		
Arina (2 - 3)			100 - 250 kaloria		

## Ikastaroaren hasiera

2024/09/30

## 1. taldea Orduategia eta egunak 2. taldea

Astelehena eta asteazkena  
10:00 - 10:40

Astelehena eta asteazkena  
10:45 - 11:25

## Ikastaroaren amaiera

2024/05/31

## Lekua:

Igeritzeko igerilekua



Telefonoz izen-emateak: 012



<https://aranguren.es>