Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

TAICHI

DESKRIBAPENA:

Txinako arte martzial tradizionalean oinarritutako jarduera, gimnasia leun gisa egokitua, osasuna, oreka eta gorputz-buruaren lotura hobetzeko. Maila ertain-ean, sekuentzia luzeago eta konplexuagoak (formak) lantzen dira, jarrera-kontrola, arnasketa, mugimenduaren fluidotasuna eta arreta osoa sakonduz. Praktika egokia da egonkortasuna hobetzeko, erorketak prebenitzeko eta estresa murrizteko, batez ere oinarrizko ezagutzak dituzten heldu edo adin nagusiko pertsonentzat.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Baxua / Moderatua**
- **Kardiorespiratorioa: Baxua**
- **Indarra: Baxua / Moderatua**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Altua**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Altua**
- **Zailtasun teknikoa: Ertaina**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min - 70 kg): 200–300 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Oinarrizko mailan ikasitako errepertorio teknikoa sendotzea eta zabaltzea.
- Egonkortasuna, oreka eta koordinazio orokorra hobetzea.
- Artikulazioen mugikortasuna eta arnasketa-kontrola handitzea.
- Gorputz-buruaren lotura sustatzea, mugimenduan arreta osoa jarriz.
- Erorketak prebenitzea eta mugimenduan konfiantza hobetzea.
- Ongizate fisiko eta emozionala sustatzea, ikuspegi lasai, jarraitu eta funtzional batetik.

GOMENDIOAK:

- Arropa erosoa, arina eta mugimendu-askatasuna ahalbidetuko duena erabiltzea.
- Klasea oinetako lauarekin edo oinutsik egitea, zorua egokia bada.
- Jardueraren aurretik eta ondoren hidratazea.
- Oreka-arazoak, zorabioak, hipertentsioa edo lesio berriak badaude, monitoreari jakinaraztea.
- Ez da gomendagarria mugimendu-aparatuan kontrolatu gabeko nahasmendu larriak dituzten pertsonentzat.

Gesport
gestión deportiva