# Dortokak (Haur igeriketa | Hobekuntza apala)

Programa honek uretan desplazamendu konplexuak egiteko trebetasunak hobetzen ditu, arnasketa-erritmoak estilo espezifikoekin koordinatuz, bi aldetako arnasketak barne. Parte-hartzaileek 15 metro krolean eta bizkarrez teknika aurreratuekin igeri egiten ikasiko dute, izurde estiloko mugimenduei ekingo diete eta jauziak eta birak hobetuko dituzte. Halaber, zintarritik jaurtitzeko teknika eta bular-igeriketaren ostikada behar bezala egiteko teknika garatuko dituzte.

## ¿Zer lortuko dugu? - Helburuak

- Arnasketa ur-ingurunera egokitzea oin eta/edo besoak partzialki mugituz
- Jarrera horizontala hartzea eta propultsio 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

| Egun eta ordutegi erabilgarriak | | | |
|---|---|---|---|
| **Taldea** | **Eguna** | **Ordutegia** | **Hizkuntza** |
| 1 | Astelehena | 18:30 - 19:10 | Gaztelera |
| 2 | Asteartea | 18:30 - 19:10 | Euskara |
| 3 | Osteguna | 18:30 - 19:10 | Gaztelera |
| 4 | Ostirala | 17:45 - 18:25 | Gaztelera |
| 5 | Larunbata | 11:45 - 12:25 | Gaztelera |
| **Lekua: Igeritzeko igerilekua** | | | |

**Ikasturtearen hasiera: 2025/10/01**

**Ikasturtearen amaiera: 2026/05/30**

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

**Izen-emateak telefonoz: 012**

**https://aranguren.es**