

KICKBOXING



Helduentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Kick boxing-a ikastera eta praktikatzera bideratutako jarduera, ikuspegi tekniko, hezitzaile eta ez lehiakor batetik, aisialdi-eremura egokituta.

Saioen ardatzak kolpekatzeko oinarrizko teknikak (ukabilak eta hankak), joan-etorriak, zaintza eta konbinazioak pixkanaka garatzea, eta, aldi berean, kirol-modalitate horren berezko koordinazioa, gorputz-kontrola eta diziplinaren lanketa dira.

Kontakturik gabeko praktika da, ingurune seguru eta errespetuzko batean garatua, non autokontrola, kontzentrazioa eta errespetua sustatzen diren, parte-hartzaileak kick boxingaren oinarrietara hurbilduz kirol-diziplina gisa.

HELBURUAK

- Kick boxingaren oinarri teknikoak pixkanaka ikastea.
- Gorputzaren koordinazioa, oreka eta kontrola garatzea.
- Diziplina, errespetu eta autokontrol printzipioak barneratzea.
- Sasoi fisikoa hobetzea, kirola egitean modu integratuan.
- Egikaritze teknikoan kontzentrazioa eta arreta sustatzea.
- Kirol-jarduera segurua, kontzientea eta indarkeriarik gabea sustatzea.

GOMENDIOAK

- Kirol-arropa eroso eta egokia erabili jardueran.
- Hidratazioa zaindu.
- Teknikarien argibideak jarraitu une oro.
- Intentsitatearen aurretik, teknika lehenetsi.
- Errespetatu jardueraren arauak eta lan espazioa.
- Jarduera ekidin kontrolgabeko eritasun edo lesio larriak izatekotan.



3. jarduera gela (pabiloiaren eraikinean)



Talde bakarra:

- Astearte eta ostegunetan 20:30etatik 21:25etara



2026/10/01etik 2027/05/31era



EDUKIAK

Tonifikazioa / Indarra



Gaitasun kardiobaskularra



Mugikortasuna / Malgutasuna



Koordinazioa



Erritmo / Gorputz adierazpena



Ongizatea / Osasuna



JARDUERA-PROFILA

Intentsitatea



Zailtasuna



Arreta maila



Jardueren aniztasuna



Motibazio-osagaia

