

# KICKBOXING GAZTEAK

## 13-17 URTE



Gazteentzako jarduera

### DESKRIPZIOA

13 eta 17 urte bitarteko gazteei zuzendutako jarduera, kontakturik gabeko kick boxing mugimendu teknikoetan oinarritua, egokitzen fisikoko ariketekin eta lan koordinatzailearekin konbinatuta.

Saioetan, golpea lantzeko oinarritzko teknikak (ukabilak eta hankak), lekualdatzeak eta konbinazioak ikasten dira pixkanaka, baita lan kardiobaskularra eta dinamika funtzionalak ere. Hori guztia ingurune seguru, motibatzaile eta kontrolatu batean, garapen fisikora, koordinaziora eta konfiantza pertsonalera bideratuta.

### HELBURUAK

- Oinarritzko kick boxing teknikak ikastea eta gauzatzea kontakturik gabe.
- Gorputzaren koordinazioa, arintasuna eta kontrola hobetzea.
- Erresistentzia kardiobaskularra eta egoera fisiko orokorra garatzea.
- Diziplina, autokontrola eta kontzentrazioa bultzatzea.
- Kirol-jardueran konfiantza eta autoestimua sustatzea.
- Bizi-ohitura aktiboak eta osasungarriak sustatzea.

### GOMENDIOAK

- Kirol-arropa eroso eta oinetako egokia eraman.
- Hidratazio egokia mantendu jardueran zehar.
- Teknikarien argibideak jarraitzea une oro.
- Teknika lehenetsi, abiaduraren aurretik.
- Espazio pertsonala eta kontakturik gabeko dinamika errespetatu.
- Lesio edo minik izanez gero jarduera ekidin.



3. jarduera gela (pabiloiaren eraikinean)



Talde bakarra:

- Astearte eta ostegunetan 19:30etatik 20:25etara.



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

