

TAI JI

TARTEKO MAILA

 Helduentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Txinako arte martzial tradizionalen oinarritutako jarduera, ariketa leuneko praktika gisa egokitua, osasuna, oreka eta gorputzaren eta buruaren arteko lotura hobetzera bideratua. Tarteko mailan, sekuentzia konplexuagoak eta jarraituagoak (formak) lantzen dira, jarreraren kontrolean, arnasketaren koordinazioan eta mugimenduaren arintasunean sakonduz. Jarduera modu lasai eta kontzientean garatzen da, arreta osoa, egonkortasuna eta ongizate orokorra erraztuz.

HELBURUAK

- *Tai ji*-sekuentzien errepertorio teknikoa finkatzea eta zabaltzea.
- Oreka, egonkortasuna eta koordinazio orokorra hobetzea.
- Artikulazioen mugikortasuna eta arnas kontrola handitzea.
- Arreta osoa eta gorputzaren kontzientzia garatzea.
- Erorketak prebenitzea eta mugimenduan segurtasuna hobetzea.
- Etengabeko praktikaren bidez ongizate fisiko eta emozionala bultzatzea.

GOMENDIOAK

- Mugimendua ahalbidetzen duen arropa eroso eta arina eraman.
- Jarduera oinetako lauekin edo oinutsik Aurrera eraman espazioak ahalbidetzen badu.
- Hidratazio egokia mantendu.
- Teknikariei abisatu oreka arazoren bat edo gaixotasunen bat izanez gero.
- Jardueraren erritmoa jarraitu jarrera bortxatu gabe.
- Jarduera sahiestu kontrolgabeko alderaziorik izanez gero.

 4. jarduera gela (pabiloiaren eraikinean)

 Talde bakarra:

- Astelehen eta asteazkenetan 20:00etatik 21:15etara.

 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

