

INFORMAZIO OSAGARRIA / INFORMACION ADICIONAL

K-STRETCH®

Postura eta tentsio muskularrak orekatuko dituzte K-Stretch® hamakaren gainean egindako ariketa ezberdinekin. Gorputzaren fisiologia eta biomekanika errespetatzeko diseinatu izan da eta mukuluaren malgutasuna hobetzeaz gain, egoera fisiko orokorra hobetzen ere laguntzen du, kate muskularren luzaketaren bitartez. Gaztetxoek eta gainontzekoek osasuna zaintzeko prebentzio neurri bikaina da.

Mejoraran la postura y reequilibraran las tensiones musculares mediante los ejercicios realizados encima de la hamaca. Diseñada y concebida respetando la fisiología y la biomecánica del cuerpo humano, permite mejorar la elasticidad muscular y la condición física en general a través del estiramiento de las cadenas musculares.

YOGA

Gazteek arnasketa eta posizio ezberdinak landuz, erlaxatzen ikasiko dute, gaur egungo gizartearen arazo bilakatu diren estresa, gatazka egoerak eta kontzentrazio arazoak aurre egiteko. Gainera, gorputzaren eta adimenaren kontrolaren domeinurako lehen urratsak emango dituzte.

Los jóvenes ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual. El yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico.

PILATES

Gorputzaren mugikortasuna, postura eta kontrola hobetzen lagunduko die bertan egindako ariketa eta posizio ezberdinek, modu horretan, kontzientzia korporala garatuz eta egunerokotasunean egiten ditugun esfortzu eta hartzen ditugun postura desegokiei aurre egiten lagunduz.

Los ejercicios y postura que se llevaran a cabo tienen como objetivo mejorar la movilidad del cuerpo de forma consciente, con total control del movimiento en todo su recorrido, desarrollando conciencia corporal. Además, ayuda a hacer frente a los esfuerzos y malas posturas del día a día.

PATINAJEA

Izen ematea norbere mailaren arabera egitea gomendatzen da.

- *Hastapena:* Ez ditu inoiz patinak jantzi, gutxitan aritu da edo uda kanpainako txanda bat egin du bakarrik.
 - *Jarraipena:* Patinen gainean ibiltzen da baina zailtasunak ditu frenatzerakoan.
 - *Hobekuntza:* Patinen gainean erraztasunez aritzen da eta ez du frenatzeko zailtasunik.
- *Plastikozko gurpilak dituzten patinik ez ekarri. Lurrean labaintzeaz gain, ikasketa mugatzen dute.

Se recomienda realizar la inscripción teniendo en cuenta el nivel de cada participante.

- *Iniciación:* Nunca ha patinado, ha patinado pocas veces o hizo un turno en alguna de las campañas anteriores.
- *Continuación:* Sabe patinar pero tiene dificultades para frenar.
- *Perfeccionamiento:* Patina con soltura y no tiene problemas para frenar.

*Evitar los patines con ruedas de plástico. Además de resbalar, limitan el aprendizaje.

TENISA ETA MINITENISA

Gazteen mailaren arabera egingo dira taldeak. Norberak bere erraketa ekartzea gomendatzen da.

Se realizarán grupos internos en función del nivel de cada joven. Se recomienda que cada uno traiga su raqueta.

MOUNTAIN BIKE

Bizikleta eta kaskoarekin batera, ura eramateko bidoia, kamara bat eta kamara aldatzeko tresnak ekarri behar dira. Ibilbideen nondik norakoak azaltzen dituen dokumentua lehenengo egunean banatuko zaie.

Además de la bicicleta y el casco, todos los participantes deberán traer un botellín, una cámara de repuesto y los utensilios necesarios para su cambio en caso de pinchazo. El itinerario de las rutas se les repartirá el primer día.

IGERIKETA

2018-19 denboraldiko igeriketa kanpainako zerbitzuetik kanpo gelditu diren neska-mutikoak lehenengo izango dute igeriketa ikastaroetan. Igeriketa ikastaroetan parte hartzeko derrigorrezkoa izango da gaitasun frogak egitea, baldin eta ikasturtean zehar ikastaroetan parte hartu ez badu. Ikastaroetan izena emateko neska-mutikoa autonomia izan behar da igerileku txikian.

En los cursos de natación tendrán preferencia aquellos@s niñ@s que han quedado fuera en la campaña de natación de la temporada 2018-19. Para participar en el curso de natación, será obligatorio hacer una prueba de capacidad, salvo en aquellos casos en los que se haya asistido a cursos de natación durante el curso escolar. Para inscribirse en los cursos, el/la niñ@ deberá ser autonom@ en la piscina pequeña.