



GORPUTZ HEZKUNTZA



D.B.H.-KO I. MAILA VERA CRUZ

IZEN - ABIZENAK: _____

MAILA: _____

GORPUTZ-HEZKUNTZA ARLOKO ARAUAK - DBH

Irakaslea : JAVIER QUEREJAZU GAMAZO

Ikastetxeko portaera, puntualitatea eta abarrezko araez gain, hauexek dira arlo honetan espezifikoki errespetatu beharrekoak:

JANZKERA:

- Ikastetxeko kirol arropa (txandala, kamiseta eta zapatilak).
- Ilea jasota (luzea bada)
- Erlojurik ez

DUTXA:

- Saio bakoitzeko azken 10 edo 15 minutuak dutxa hartzeko dira. Toalla eta sandaliak beharrezkoak dituzu.
- Dutxa hartzea erabat derrigorrezkoa da denontzat. Dutxa ez hartzeko arrazoiren bat balego, gurasoek edo medikuak sinatutako egiaztagiri bat beharko zenuke.

❖ *Goiko bi arauak betezen ez badituzu ezin duzu saioetan parte hartu, beraz, apunteak hartu eta bukaeran irakasleari eman beharko dizkiozu..*

KIROL MATERIALA

Irakasleak emango du baimena kirol materiala noiz, nola eta zertarako erabiltzeko, baimenik gabe ezin da erabili eta.

Denon ardura da materiala ondo erabili eta zaintzea. Dutexetara joan baino lehen, erabilitako guztia jaso egin behar da.

MIN HARTUAK

Min hartuek ere, lesioa edo mina azaltzen duen egiaztagiri bat ekarri beharko dute, gurasoek edo medikuak sinatu ondoren. Hauek apunteak hartu eta bukaeran irakasleari eman beharko dizkiote.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

JARRERA eta eguneroko lana %30a

AZTERKETA PRAKTIKOA %40a

AZTERKETA TEORIKOA %30a

AURKIBIDEA

1.- BEROKETA. ZER DA?

2.- EGOERA FISIKOA... ZER DA?

3.- JARDUERA FISIKOAREN ONURAK

4.- OINARRIZKO GAITASUN FISIKOAK eta
OSAGARRIZKO GAITASUN FISIKOAK

5.- ESKUBALOIA

6.- MINIHOCKEYA

7.- ROLLERRAK

1.- BEROKETA. ZER DA?

Normalean baino ahalegin handiago behar duen jarduera fisiko nagusi baten aurretik egindako ariketa multzoa.

1.1.- BEROKETAREN HELBURUAK:

Bi batez ere:

1.- Gauzatuko dugun jarduera fisikoaren garapena hobetu.

Nola? Geure gorputzak fisiko, psikologiko eta fisiologikoki gerorako jarduerarako prestatuz. Aldi berean geure sistema kardibaskularra, arnas aparatua, nerbio-sistema eta gihar-sistema pixkanaka eta zakakeriarik gabe lan egiteko prest egotea lortzen dugu

2.- Lesio arriskua gutxitu.

Giharren koordinazio hobetzea eta tenperaturaren igoera direla eta, **beroketak** min hartzeko posibilitateak nabarmenki murrizten ditu.

1.2. - ORGANISMOARENGAN ERAGINAK

- ✓ Sistema kardibaskularra sustatzen da: Taupadak indartsuagoak dira eta erritmoak gora egiten du, beraz, odol gehiagok zirkulatzen du odol-kapilarretatik eta oxigeno gehiago heltzen da giharretara.
- ✓ Arnas aparatua sustatzen da: Arnasketa sakon eta azkarragoa izango da (arnas-erritmoa bizkortzen),hori dela eta, oxigenaketa igotzen da
- ✓ Gihar-sistema sustatzen da: gorputz-tenperaturak gora egiten du, eta horrek gure mugimenduak laguntzen ditu.
- ✓ Nerbio-sistema sustatzen da: koordinazioa askoz hobea izango da.
- ✓ Psikologikoki laguntzen digu, batez ere, kontzentrazio eta motibazio arlotan.

1.3. - BEROKETA MOTAK

Beroketa orokorra edo espezifikoa izan daiteke. Aurten orokorra bakarrik ikasiko dugu.

Beroketa orokorra:

Beroketa mota honetan ariketa globalak egiten ditugu, ondoren burutuko dugun jarduera edo kirola kontuan izan barik.

HIRU ZATI ditu: Lehenbizi, gorputz osoa mugitu behar dugu (desplazamenduak, jauziak...) gorputzeko atal guztiak era berean erabiltzen ditugularik.

Bigarrenez, ariketa zehatzak (hanketan, besoetan, sorbaldak, belauak ...); eta bukatzeko, luzapenak.

** Azkenengo bi zatiak aldi berean egin daitezke.*

1.4. - BAREAKETA

Jarduera fisikoa egin baino lehen beroketa beharrezkoa den bezala, bukatu baino lehen ere, gure organismoa lasaitasunera pixkanaka itzultzea beharrezkoa da.

Nola? Ariketa lasaiekin (astiro korrika egiten, ibilketak, arnas-ariketeak, luzapenak, eta abar.)

Zer lortzen dugu?

- Atsedena hartzeko egokia da.
- Organismoa bere jatorrizko egoerara itzultzen da.
- Giharmina murriztu edo ezabatzen dugu.

2.- EGOERA FISIKOA...

ZER DA?

Definizioa:

Jarduera fisikoei ahalik eta eraginkortasun handienarekin aurre egiteko organismoaren gaitasunen konbinazioa da.

2.1.- ZEREN ARABERA GARATZEN DA ZURE EGOERA FISIKOA?

- ✓ Zure adina eta sexuaren arabera. Adin bakoitzak bere garapena du. Aldi berean, hormonak direla eta, mutilak orokorrean indartsuagoak dira eta neskek malguagoak.
- ✓ Herentzia genetikoaren arabera.
- ✓ Nerbio-sistemaren koordinazioaren arabera.
- ✓ Gaitasun psikikoen arabera.
- ✓ Aldez aurretik izandako esperientzien arabera..
- ✓ Bizi-ohituren arabera. Egoera fisikoa txarragoa da ariketa fisikorik egiten ez bada, elikadura desorekatuta badago edota tabakoa edo alkohola hartzen badira.

Zure egoera fisikoa garatzeko bizi-ohiturak zaindu behar dituzu, batez ere, zure adinerako egokitutako entrenamenduak gauzatzen. Bide batez, zure gaitasun psikikoei ere hobera joko dute

2.2. – ARIKETA FISIKOA, ZER JAKIN BEHAR DUZU?

Zure egoera fisikoa aztertzeko, test fisiko batzuk egin ditzakezu. Hauen bidez, gaitasun fisiko desberdinak neurtuko dira. Noizbehinka errepikatzearen ondorioz, zure progresua ezagutuko duzu.

Hori dela eta, zure Heziketa Fisikoko irakasleak hainbat test proposatuko dizkizu. Osasun arazoren bat izanez gero, edozein test egin aurretik aipatzeaz ez ahaztu!

EZAUGARRIAK

Ariketa fisikoa egin baino lehen baldintza hauek gogoan izan behar dituzu:

- ✓ Zure hasierako osasun eta egoera fisikoa.
- ✓ Ariketa fisikoa egitearen maiztasuna eta intentsitatea.
- ✓ Progresioa (zailtasunean, maiztasunean, ...).
- ✓ Ariketa globalak (gorputzeko atal guztiak entrenatzen).
- ✓ Banakako ariketak (zure mailara egokituta).



JENDE JAKINTSUA

Gizonek, batezbeste, minutuko 70-72 taupadak dituzte, emakumeek, ordea, 78/82.

2.3. - ARIKETA FISIKO MOTAK

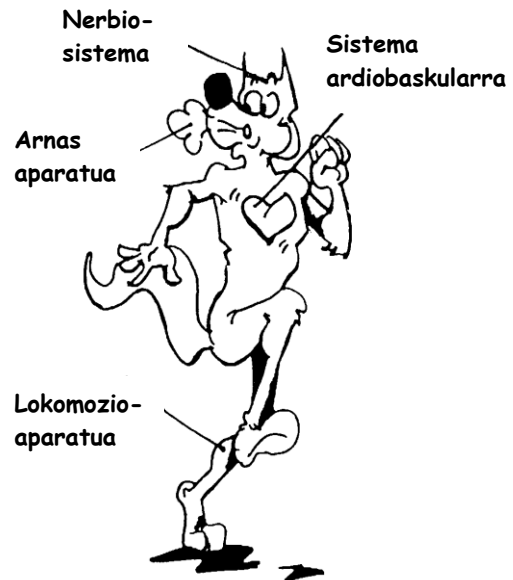
Segun eta zer nolako ariketa fisikoa egiten dugun, halakoa izango da honek gudan duen eragina. Hori dela eta, ariketa desberdinak egiten ditugu gaitasun fisiko konkreturen bat lantzeko. Sailkapen honen arabera ariketa mota hauek aurkitzen ditugu:

- **Erresistentzia** lantzeko ariketak: Kardiobaskular sistemak, arnas aparatua eta gihar handiek hartzen dute parte jarduera fisiko luze bat burutzeko.
- **Malgutasuna** lantzeko ariketak: giharrek mugimendu zabalak egiteko duten gaitasuna hobetzen duten ariketak, hau da, luzapenak.
- **Indarra** lantzeko ariketak: muskuluak gogor uzurtu egiten dira.
- **Abiadura** lantzeko ariketak: mugimendu azkarrak egiteko gaitasuna hobetzen duten ariketak.

Batzutan ariketa fisiko berberarekin bat ez ezik, bi gaitasun fisiko edo gehiago ere lan ditzakegu. Aldi berean beste gaitasun fisikoak lan daitezke ere: koordinazioa, oreka eta bizkortasuna.

3.- JARDUERA FISIKOAREN ONURAK

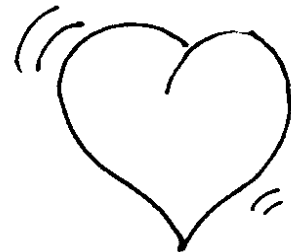
- Jarduera fisikoan parte hartzen duten lau sistemen hobekuntza: sistema kardibaskularra, arnas aparatua, nerbio-sistema eta lokomozio-aparatua .
- Lesioak eta gaixotasunak izateko posibilitateak gutxitzen dituzu.
- Hobeto sentitzen zara, ekintza gehiago egin ditzakezu eta, baikortasun ete energia gehiagorekin.
- Tentsioa eta kezkak murrizten dituzu.



3.1. - SISTEMA KARDIOBASKULARRA (Bihotza, arteriak eta zainak)

Ariketaren onurak

- Bihotzeko barrunbeak handitu egiten dira, beraz, taupada bakoitzak bultzatzen duen odol kantitatea handitzen da ere, organoei oxigeno gehiago bidaltzen duelarik.
- Bihotza indartsuagoa bihurtzen da (ez ahaztu gihar bat dela) eta odol gehiago bultza dezake.
- Kapilar gehiago eta handiagoak sortzen dira, zelulei oxigeno gehiago emateko.



- Honen ondorioz, taupadak murrizten dira eta bihotzak erosoago egiten du lan.

Sistema kardiobaskularra erresistentzia entrenatuz nabarmen hobetzen dugu..

3.2. - ARNAS APARATUA (Birikak eta arnas traktua)

Ariketaren onurak

- Birikien aireztapenak hobera egiten du eta organismoa oxigenatuago dago.
- Kirol arloan **“Bizi-Arnasa”** deritzona gora joko du. Bizi-Arnasaren definizioak horrela deritzo: haize hartu ondoren eman dezakegun ahalik eta haize gehien. Hau da, birikietan sartzen den haize guztia.
- Arnas erritmoa (minutuko arnas hartzeak) murrizten da.



Haxe da Bizi-Arnas handien duen jendea:

- 25 urte baino gutxiago jendea
- Jende entrenatua
- Ohiturak osasungarriak dituztenak

Haxe da Bizi-Arnas txikien duen jendea:

- 25 urte baino gorago jendea
- Jende ez entrenatua
- Ohiturak osasungarriak ez dituztenak (kirolarik ez, erretzaileak, ..)

Arnas aparatua erresistentzia entrenatuz eta erlaxazio-ariketak eginez nabarmen hobetzen dugu..

.



JENDE JAKINTSUA

Ez entrenatuek 4 litro haize sar ditzakete birikietan (haien “Bizi-Arnasa”), entrenatuek, ordea, 6.5 litro.

3.3. - LOKOMOZIO -APARATUA (Hezurak, giltzadurak eta giharrek)

Ariketaren onurak



dute.

- ✓ Hazten laguntzen gaitu (ariketa egokia eginez gero).
- ✓ Hezurak, lotailuak, tendoiak eta giltzadurak sendoagoak bihurtzen dira, min hartzeko aukera murrizten delarik.
- ✓ Giharretako erresistentziak eta indarrak gora egiten

- ✓ Giharren arteko koordinazioak hobera jotzen du.

Lokomozio-aparatua indarra eta malgutasuna entrenatuz nabarmenki hobetzen dugu..

3.4. - NERBIO-SISTEMA (Burmuina, bizkarrezurra eta nerbioak)

Ariketaren onurak



- ✓ Herentziazkoa den arren, ariketa fisikoak nerbioen lana sustatzen eta hobetzen du. Hori dela eta, koordinazioak eta erreakzio abiadurak hobera egiten dute.

- ✓ Tentsioa, kezkak eta urduritasuna kanporatzen laguntzen digu.

Nerbio-sistema abiadura eta koordinazioa entrenatuz nabarmen hobetzen dugu..

4.- OINARRIZKO GAITASUN FISIKOAK

eta

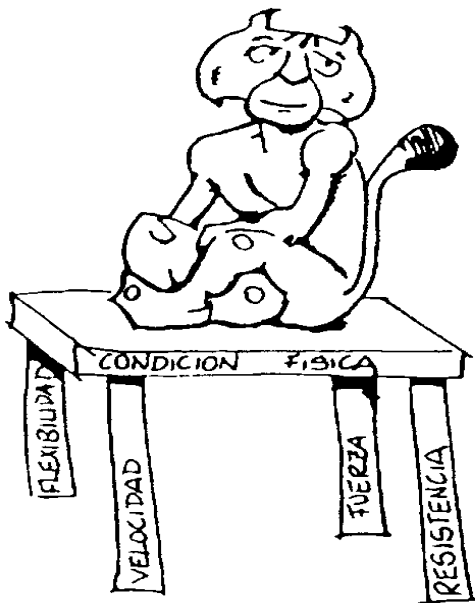
OSAGARRIZKO GAITASUN FISIKOAK

Egoera fisikoa zer den badakigu, jada. Nola entrenatu eta hobetu dezakegu? Hori lortzeko, egoera fisikoaren osagaiak hobetu besterik ez dugu egin behar. Egoera fisikoaren osagaiak gaitasun fisikoak dira.

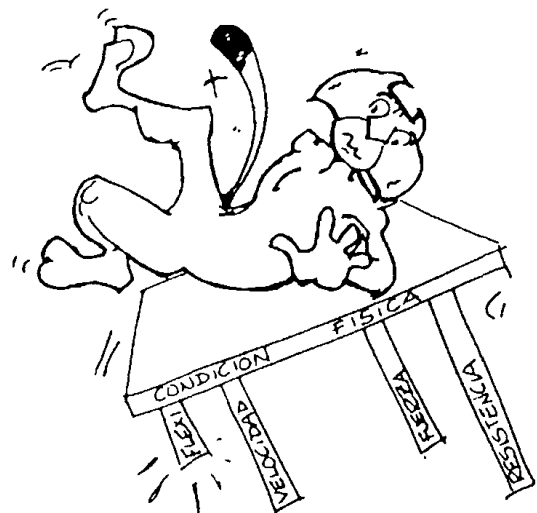
Ezagutzen diren oinarrizko gaitasun fisikoak HIRU dira: **Erresistentzia**, **Indarra** eta **Abiadura**. Baina askotan beste bat ere sartzen dugu multzo honetan, **Malgutasuna**, alegia.

Marrazkian ikus dezakezunez, egoera fisikoa (hau da, mahaia) lau gaitasun fisiko huetan ezartzen da (mahaiko hankak). Hanka bat (gaitasun fisiko bat) ondo garatuta ez badago, mahaia eroriko da. Hau gerta ez dadin, gure gaitasun fisiko guztiak entrenatu behar ditugu.

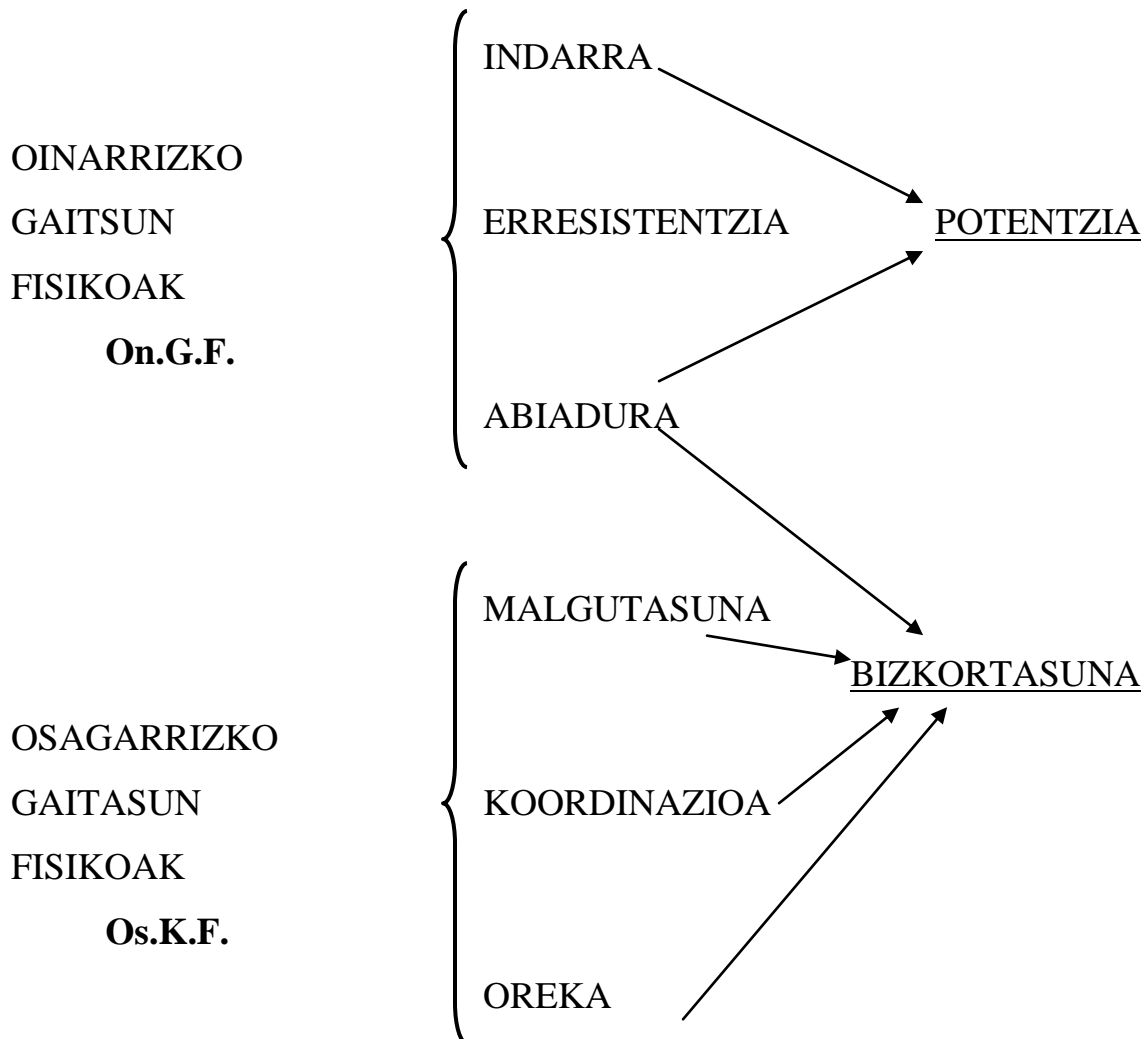
EGOERA OREKATUTA



EGOERA DESOREKATUTA



Lau gaitasun fisikoak entrenatu behar dira, baina adinari egokitutako entrenamenduen bidez.



4.1. - ZER DIRA? NOLA DEFINITU DITZAKEGU?

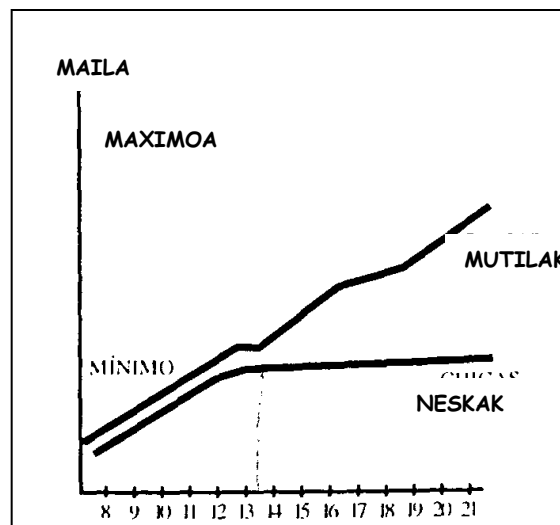
- **ERRESISTENTZIA:** jarduera fisiko luzeak eusteko gaitasuna.
Adibidez: marathon, txirrindularitza, ...
- **INDARRA:** kanpoko erresistentzia bat gainditu edo gainditzen saiatzeko gaitasuna, gihar ahaleginaren bitartez.
Adibidez: halterofilia, xabalina-jaurtiketa, ...
- **ABIADURA:** mugimendu ahalik eta azkarren egiteko gaitasuna.
Adibidez: Boleiboleko erremate bat, esprintak, 100 metroko lasterketa, ...

4.2. - ZURE GAITASUN FISIKOAK ORAIN

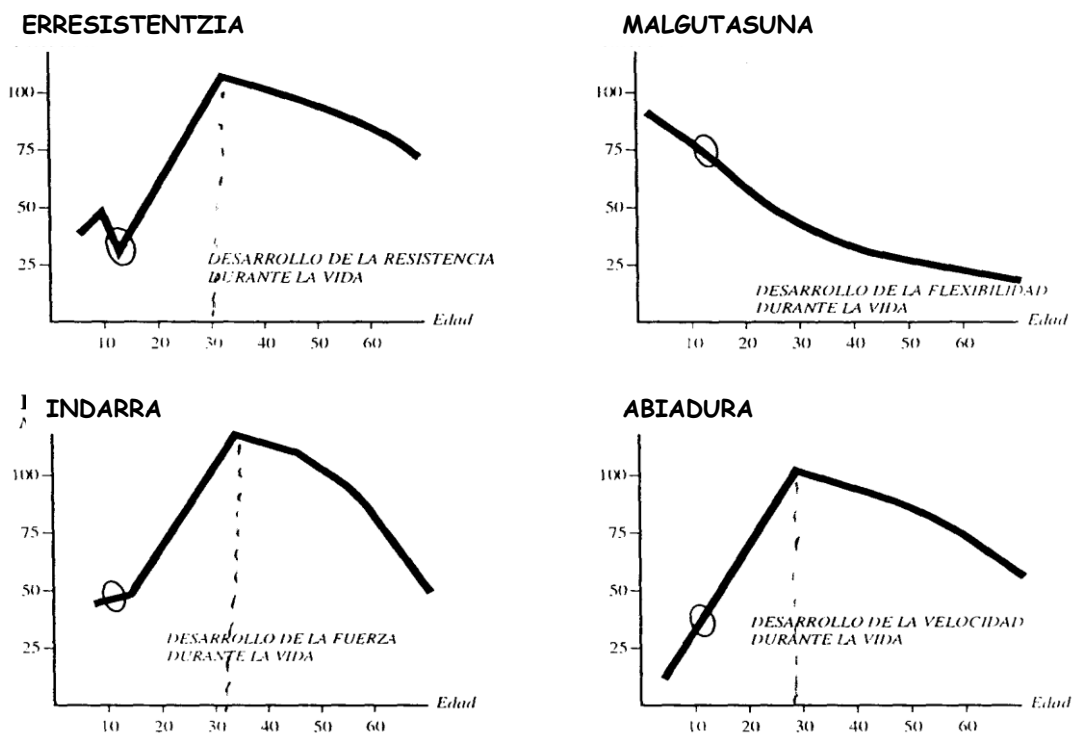
30 urte bete arte, ez dira zure gaitasun fisikoak erabat garatzen. Horretaz gain, aipatutako garapen hau eragile askoren menpe dago: adibidez, eta garrantzitsuenetarikoa bat hain zuzen ere, neska ala mutila izatea da.

Beraz, irakasleak, ez du eskala bera erabiliko test fisikoen emaitzak neurtzeko. Orokorrean, mutilak indartsuagoak eta neskek malguagoak dira, nahiz eta mutil malguak eta neska indartsuak ere egon badaudela badakigun.

Grafika honetan (Corbin, 1973), mutilen eta nesken egoera fisikoaren garapena ikus daiteke. Grafikan, behin 13/14 urte beteta, geure garapen fisikoa desberdina izaten hasten dela egiazta dezakegu.



Gaitasun fisikoak modu desberdinetan ere aldatzen dira adinaren arabera. Zure gaitasun fisikoen garapena honela aztertu dezakegu:



4.3.- TEST FISIKOAK

Normalean, zure gaitasun fisikoak neurtzeko test fisiko batzuk egin beharra daukazu. Sarritan eginez gero, garapena egiaztatu ahal izango duzu.

Hauexek dira ezagunenetarikoa frogatzen dituzten batzuk:

- **Erresistentzia** neurtzeko: Cooper, Course-Navette, Ruffier-Dickson, 1000 ala 1500 metroak.
- **Indarra** neurtzeko: jauzi horizontala edo bertikala, baloi medizinalaren jaurtiketa, minutuko abdominalak, minutuko makurdurak (flexioak)...
- **Malgutasuna** neurtzeko: Bizkarrezur flexio sakona, ...
- **Abiadura** neurtzeko: 5 x 10 m., 40 m., 10 m., 30, 50...

4.4.- EGOERA FISIKOA AZTERTUZ

Geldi zaudela minutuko taupadak zenbatu besterik ez duzu egin behar, hau da, zure bihotzako erritmoa. Taupadak aurkitzeko gorputzeko hiru atal dituzu:

lepoan (karotidan), **bularrean** (bihotzean) edo **eskumuturrean** (gomendatuena).

Ikusi marrazkiak!

Emaitzak:

- 0: androidea zara.
- 60 taupadak baino gutxiago: ondo.
- 60 / 80: normala.
- 80 / 100: eskasa.
- 100 baino gehiago: zoaz medikuarenera!!



Ez ahaztu, momenturik onena, ohetik altxatzea baino lehen dela.

4.5.- OSAGARRIZKO GAITASUN FISIKOAK

- **MALGUTASUNA:** mugimendu zabalak egiteko gaitasuna.
Adibidez: gimnasia erritmikoa edo artistikoa, dantza, taekwondo...
** Askotan oinarrizko gaitasuntzat ere jotzen da.*
- **KOORDINAZIOA:** mugimendu sinkronizatuak egiteko gaitasuna.

Motak:

Koordinazio orokorra: Gorputz osoa mugitzen dugu. Adibidez: ibiltzea, korrika egitea, ...

Koordinazio espezifikoa: Gorputzeko atal bat mugitzen dugu. Adibidez: txaloak egiteko, baloi bat pasatzean, ...

- OREKA: Gorputza espazioan kontrolatzeko gaitasuna.

Motak:

Oreka estatikoa: ez dago lekualdaketarik. Adibidez: buruz behera jartzean.

Oreka dinamikoa: Lekualdaketa dagoenean. Adibidez: patinete edo txirringa baten gainean.

5.- ESKUBALOIA

Eskubaloia gaitasun fisiko maila altua eskatzen duen kirola da. Honetaz gain, erabakiak hartzeko azkartasuna beharrezkoa da.

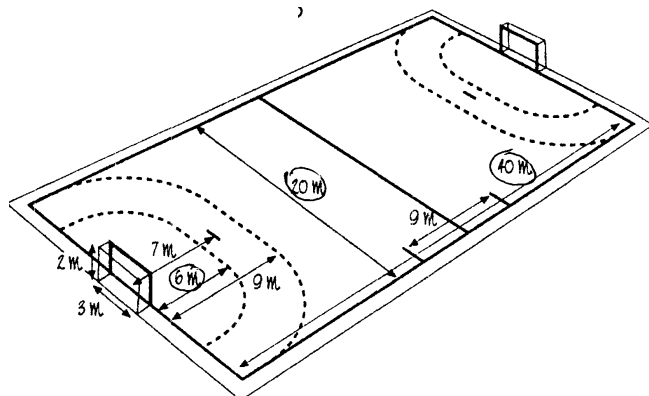


Eskubaloia XIX. mende bukaeran asmatu zen. Futboletik jaio zen, izan ere, hasiera batean 11 jokalarik hartzen zuten parte, futbolean bezala, eta futboleko zelai batean jokatzen zen, oinak baino, eskuak erabiliz.

1936ko Berlin-eko Joko Olinpikoetan egin zuen debuta, baina Munich 72ko Olinpiadak arte ez zituen bere arauak ezarri: 40x20 metrotako pista, areak eta taldeko 7 jokalarari.

5.1. - ARAUTEGIA

Eskubaloia bi taldek elkarren aurka jokatzen duten kirola da. Taldearen helburua, kirolaren arauak errespetatuz, baloia aurkakoen atean eskuen bidez sartzea da.



5.1.1. – ATE-AREAN GERTATZEN DENA

- Atezaina soilik egon daiteke.
- Defendatzailea sartzen bada, eta abantaila lortzen badu, penaltia dugu ondorio.
- Erasotzailea sartzen bada, kolpe-franko adieraziko da. Sartu aurretik jaurtiketa egiten badu, berriz, ez da kontutan hartuko.

5.1.2. - ATEZAINA

- Atezaina bere arean egonez gero, baloia bere gorputz osoarekin geldi dezake.
- Arean egonez gero, ezin du bere taldeak emandako paseak jaso.
- Areatik kanpo egonez gero, ezin da areara baloiarekin sartu.
- Areatik irteten bada beste jokalareei eskatzen zaiena honi ere eskatuko zaio.
- Gelditu nahian, baloia hondoko marratik ateratzekotan, ateko sakea dugu ondorio; alboko marratik ateratzekotan, berriz, alboko sakea.

5.1.3. - BALOIAREKIN EGIN ETA EGIN EZIN DAITEKEENA

- Baloia eskuetan izanda, (bote egin barik) hiru segundu gehienez mantendu daiteke eskuetan eta hiru urrats gehienez eman daitezke. (*Hiruko araua*)
- Botea nahi beste aldiz egin dezakegu, esku batekin egiten baldin badugu, Bote egiten dugun bitartean nahi beste urrats eman dezakegu. Salto eginez gero, beharrezkoa duzu baloia pasatu edo jaurtitzea, bestela, “*dobleak*” dira

5.1.4. - OINARRIZKO ARAUAK

- Ezin diogu inori zangozabarik ipini, bultzatu, ezta heldu edo kirolaren kontrako edozein ekintza egin ere.
- Ezin da belaunaren behetiko edozein atalekin baloia ukitu.
- Area barruan egon.
- Falta guztiak kolpe-franko areatik kanpo aterako dira.

5.1.5. - EPAILEA



AREAN SARTU



FALTA ERASOAN



AURKAKOARI HELU



HIRUKO ARAUA



JOKO PASIBOA



KOLPE-FRANKOA

5.2.- OINARRIZKO TEKNIKAK

Eskubaloiaz disfrutatzeko teknika batzuk menperatzeko beharra duzu, lau hauek ditugu nagusi:

5.2.1. - LEKUALDAKETAK ETA DEFENTSA-JARRERA.

Zure hankak pixka bat makurtuta izan behar dituzu. Besoak makurtuta ere eta beti goian mantenduz. Mugi zaitetz urrats txiki eta azkarrak eginez eta ez gurutzatu inoiz hankak.

5.2.2. - PASEAK

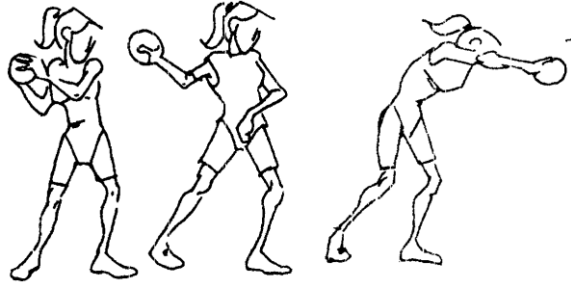
Motak: **arrunta, saltozkoa eta urpalazkoa** (gure atzetik).

Aukeratu onena segun eta zure taldekoak eta arerioak non eta nola egon.

5.2.3. - JAURTIKETAK

Bi mota daude:

- Arrunta: paseko besoaren kontrako hanka aurreratuta izango dugu. Besoa atzetik irtengo da.



- Saltozkoa: kontrako hankarekin jauzi egingo dugu. Jaurtiketa saltoko goieneko puntuan egingo dugu



- 5.2.4.- ERREZEPZIOA (BALOI - HARTZEA)



Eskuak zabalik eta baloiari begira egongo dira, hatzamarrak gorantz eta hatzamar lodiak elkartuz.



Bizkar arazoak saihesteko bi besoak erabili.

6.- MINIHOCKEYA

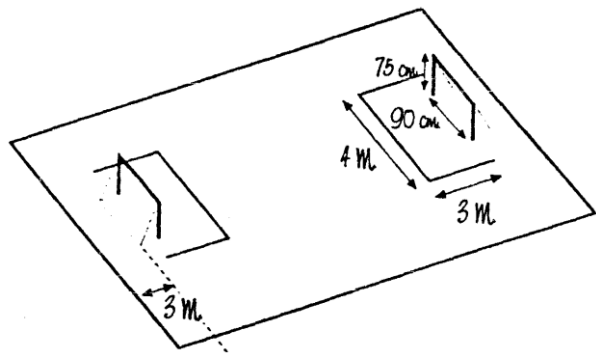
Minihockeya bi taldek elkarren aurka jokatzen duten kirola da. Taldearen helburua, kirolaren arauak errespetatuz, zuloz betetako pilota aurkako atean sartzea da, plastikozko stickak erabiliz.

ZER BEHAR DA?

Plastikozko stickak, zuloz betetako pilota bat, eta 90 x 75 zentimetrotako bi ate.

JOLASLEKUA

Bai esparrua bai jokalarien kopurua aukerakoak dira. Dena den, erreferentzia moduan, boleiboleko kantxan 3 edo 4 jokalariko bi taldek parte har dezakete, saskibaloikoan 4 edo 5, eta eskubaloikoan, aldiz, 5 edo 6.



Ateak jolasleku barruan daude, hondoko marretatik 3 metrotara. Ate-areak 3 x 4 metroko laukizuzenak dira eta penalti-marra 4 metrotara dago.

6.1. - OINARRIZKO ARAUAK

Minihockeyan atezaina erabiltzea aukerakoa ere bada. Atezaina erabiltzekotan, sticka erabiltzen ez duela jakin behar dugu eta pilota eskuetan 3 segundu gehienez mantendu daitekela.



EGIN DAITEKEENA

1. Stickeko bi aldeak erabili.
2. STICK-a area barruan sartu. (Baina zuk areako marra zapaldu gabe!!!)
3. Pilota sticka, bularra edo oina erabiliz gelditu.
4. Jolaslekuko hormak erabili (baldin badaude).
5. Aurkakoari pilota lapurtu.

EGIN EZIN DAITEKEENA

1. Area barruan zapaldu edo sartu:
 - Penalti (zurean izanez gero).
 - Falta (aurkakoan izanez gero).
2. Belaunetik gora sticka jarri. (IMP)
3. Eskuak edo burua pilota gelditzeko erabili.
4. Oinak erabili pilota pasatu edo jaurtizeko.
5. Lurrean etzanda jokatu.
6. Aurkakoak bultzatu, heldu edo zangotrabarik ipini.
7. Sticka jaurti.
8. Stickari esku batez eutsi. (IMP)

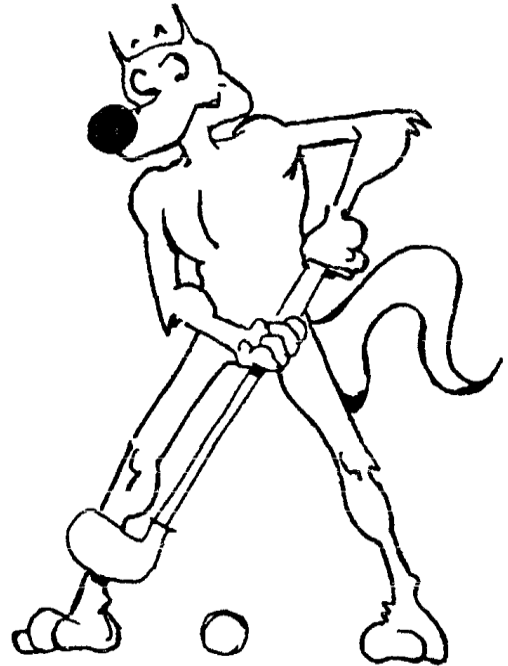


6.2. - NOLA HARTU STICKA?

Gutxien erabiltzen duzun eskua stickeko muturrean jarri eta trebeena 20 zentimetrotara.

“NON DAGO KOXKA?”

Pilota gelditu nahian, sticka atzera mugituz behar duzu, ez utzi sticka geldirik. Pilota pasatzeko ere, askoz hobea duzu bultzatzea jotzea baino, horra hor.



7.- ROLLERRAK

7.1.- ZERGATIK?. ONURAK

Rollerrak jarduera fisiko ezagunenetakoa bihurtu da hamarkada eskas batean. Hona hemen zergatiak:

- **Patinatzen ikastea erraza** da, praktika besterik ez duzu behar.
- **Patinatzea “bakar-saioa”** da. Ez duzu talderik behar, parke leuna eta laua, rollerrak eta beharrezko ekipamendua besterik ez duzu behar.
- **Rollerrak merkeak** dira. Roller pare on bat eta segurtasun-ekipamendua 120 euro baino gutxiago lor daitezke. Prezio horren truke primeran pasatuko duzu!
- **Rollerrak inpaktu gutxikoak** dira. Rollerrekin patinatzeak korrika egiteak baino inpaktu kopuru erdia eragiten ditu giltzaduretan.
- **Patinatzea zihurra da.** 1994-ko ikerketa batek frogatutakoaren arabera, rollerrekin patinatzeak min hartzeko posibilitate gutxiago du, beste hainbat jarduera fisiko arruntek baino. Adibidez: saskibaloia, futbola, boleibola, ...
- **Rollerrak dibertigarriak** dira.



- **ORGANISMOARENGAN ONURAK**

① ***Rollerrak vs. Korrika egitea***

Rollerrek eta korrika egiteak, bihotzean eta birikietan onura parekoak eragiten dituzte.

② ***Gihar-onurak***

Patinatzeak, korrika egiteak edo bizikletaz ibiltzeak bezain ondo lantzen ditu aldaka eta hanketako giharrak.

③ ***Inpaktuak***

Rollerrekin patinatzeak korrika egiteak baino inpaktu kopuru erdia eragiten du giltzaduretan.

④ ***Hanketako giharrak***

Korrika egiten dugunean edo bizikleta ibiltzen dugunean indartzen ditugun bezain ondo indartzen ditu ere.

⑤ ***Kaloriak erre***

Korrika egiteak edo bizikleta ibiltzeak hainbeste kaloria erretzen ditu.

7.2.- EKIPAMENDUA

Beharrezkoa duzun materiala:



- Rollerrak
- Eta segurtasun-ekipamendua: **KASKOA, ESKUMUTURREKOAK, UKONDOKOAK, BELAUNETAKOAK, eta galtzerdi aproposak.**

Erorketak normalak dira, askotan ondoriorik gabekoak, baina **babesteko** tresnak erabiltzea **behar-beharrezkoa** da.

Kaskoa elementurik garrantzitsuenak omen da zure gorputzeko atalik inportanteena babesten du eta. Kaskoa beti soinean eraman behar duzu! Bizikletaz ibiltzeko kaskoak ere baliogarriak dira.



Eskumuturrekoak bigarren elementu garrantzitsuenak dira. Zergatia hauxe da: erortzerakoan, kolpea moteltzeko, eskuak aurreratzea erreakzio naturala da, hori dela eta, **lesio gehienak eskumuturrek jasaten dituzte.** Eskumuturrak erabiltzeak lagunduko dizu hau ez gertatzeko.



Belaunetakoek eta ukondokoek osatzen dute segurtasun-ekipamendua. Plastikozko zati bat izaten dute, erorketetan lurretik irrist egiteko. Horrela, erredurak edota zauriak erabat saihesten ditugu. Hasiberria izanez gero, beharrezkoa duzu erabiltzea.



SEGURTASUNA LEHENTASUNA DA

- Segurtasun-ekipamedua beti soinean eraman.
- Adi-adi egon bideko zuloak edo trabak ikusteko.
- Begira beste patinatzaileei.
- Saihestu itzazu ura eta putzuak.
- Ez jarri gorputzeko pisua roller atzekaldean.

7.3.- PATINATZEN HASTEKO AHOLKUAK:

1 – PRAKTIKA ETA PRAKTIKA



Hasieran, leku leun batean saiatu baino lehen, belar zelai batean patinatu dezakezu. Ibil zaitez zelaiatik oin puntak pixka bat kanpora begira dituzula eta senti ezazu oreka. Txingoka jartzen eta bururatzen zaizkizun beste edozein gauzak egiten saia zaitez. Zure oreka zenbat eta hobea izan, ahalik eta lehenago ikasiko duzu patinatzen..

2 –ZEURE BURUA BABESTU

Ez zenuke patinatu beharko kaskoa eta segurtasun-ekipamendua soinean ez badaramazu. Patinatzean, eskumuturrekoak dira gehien gertatzen den lesioa saihestu dezaketena, **eskumuturra-haustura**, hain zuzen ere. Belaunekoek eta ukondoek atal horiek babesten dituzte eta erreduarak eta zauriak saihesten dituzte. Badaude kasko batzuk patinatzeko diseinatuta daudenak, buruko atzeko partea hobeto babestuz, normalean, patinatzaileak atzerantz erori ohi dira eta.



3 – STOP! GALGATZEKO BEHARRA

Galgatzen ikastea behar-beharrezkoa da eta **ikasi behar den lehenengo trebetasuna da.**

Orpo-galga: belaunak makurtu, besoak aurreratu (esertzeko bezala), oin punta altxatu eta gorputzeko pisua gomazko galgan jarri.

4 – OREKA

Hasiberriek gehien egiten dituzten akatsak hauexek dira:

- gorputza zuzen-zuzen mantenduz patinatzea.
- belaunak blokeatuta izan.
- eta pisua rollerreko atzekaldean jartzea.

5 – ADI PATINATU!

Aldapetatik ez patinatu ikasten duzun garaian. Galga oso ondo erabiltzen ikasi beharra daukazu aldapetatik patinatzeko. Bilatu leuna eta laua den lekuren bat, hau da, parkeak, saskibaloio edo eskubaloiko jolaslekuak, etab.

Beste aldetik, ura eta putzuak patinatzeko arriskutsuak direla kontuan izan behar duzu, rollerreko gurpilak ur gainean ibiltzeko prest ez daudelako, eta irrist egitea erraza baita.

Azkenik, patinazaileak ibilgailutzat hartzen direla gogoan izan, beraz, trafiko arauak bete beharra dituzula.

7.4.- PATINAJEKO ARLOAK



Patinatzearekin disfrutatzeko era desberdin asko daude. Hurrengo zerrendan ezagunenak azaltzen dira. Dena den, hasiberria izanez gero, aisialdirako patinajea gomendatuena omen da.

- **Hockeya** - Izotz-patinajearen antzekoa da. Patinak larruzkoak dira eta lokarriak dituzte. Galgatzeko eta birak azkar emateko eginda dauden patinak dira, hockeyak eskatzen duen moduan.
- **Abiadura** – Luzeak eta arinak izateaz gain, lasterketarako patinek bost gurpil handi dituzte. Normalean ez dago galgarik eta patinatzaile jabetua izatea eskatzen da.
- **Aisialdia** – Bai plastikozkoak edo larruzkoak izan daitezke. Plastikozkoek gogor eusten diete orkatilei. Larruzkoak, ordea, erosoagoak dira. Biek orpo-galga eta lau gurpil dituzte.
- **Kale-patinajea** – Skate parketan erabiltzekoak dira. Jauziak eta akrobaziak normalak dira. Gurpilak txikiak dira eta orkatilak mugitzea uzten digute.
- **Fitness** – Aisialdirako antzekoa da. Dena den, patinak arinagoak dira eta gurpilak handi samarragoak ere badira.

7.5.- NOLA PATINATU

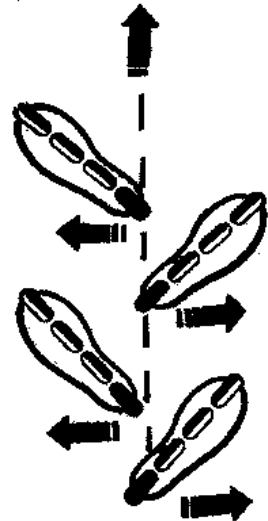
Hona hemen aholku bat: zenbat eta leun eta lauagoa izan zorua, geroz eta aproposagoa da patinatzen ikasteko.



Belaunak behar bezala makurtzeko, sorbaldak eta burua aurrera begira izan behar dituzu. Horrek ez du esan nahi aurrera makurtu behar duzuenik. Noraino makurtu arte erreferentzia hau hartuko dugu: beheruntz begiratzen baduzu, ezin izango dituzu behatzak ikusi, belaunak soilik. Espero dut aholku hau zutik mantenduko zaituela!

MUGIMENDUA

1. Altxatu patin bat eta jarri atzean.
2. Aurreratu bestea.
3. Orain aurrera begira eta mugitu oinak ahateek egiten duten moduan, "V" molde hori mantenduz.
4. Hurrengoan, pasa ezazu zure gorputzeko pisua patin batetik bestera, kanporantz bultzatzen dituzun bitartean.



Aholku praktikoak

- Belaunak makurtuta mantendu.
- Aurrera begira!

ETA BESOAK?

Erabili besoen mugimendua oreka ez galtzeko

7.6.- NOLA GALGATU

Galgak

Ez badituzu inoiz rollerrak erabili, galga eskubialdeko patinaren atzeko partean aurkitzeak harrituko zaitu. Lehenengoek aurrekaldean zituzten eta.

Galga gomazkoa da eta patinatzaileak hor pisua jarriz galgatzea lortzen du. Ondo galgatzen ikasi nahi baduzu, praktikatzeaz gain, nola egiteko ohar batzuk jakin ere beharko zenuke.

GALGA MOTAK:

A.: HASIBERRI MAILA

1. **RUNOUT**
2. **HORMA-GALGA**
3. **ORPO-GALGA**
4. **V-GALGA**

RUNOUT:

Abiadura, nahi gabe areagotzen bada eta belarra ondoan egotekotan, hara abiatu zaitezke eta bertan abiadura motelduko da.

HORMA-GALGA:

Galga mota hau gauzatzeko, horma baterantz jo besterik ez duzu. Ailegatzean, besoak erabili inpaktoa gutxitzeko. **Ez erabili hormak abiadura altua denean, motel zoazenean soilik!**

ORPO-GALGA:

Seguraski hauxe da ikasi behar duzun lehenengo gauza. Ez da zaila eta abantaila edo alde on asko ditu:

1. Abiadura altuetan ere erabil daiteke.
2. Bi patinak lurrean daude. Horri esker, oreka mantentzea askoz ere errazagoa da.
3. **Norabidea zuzena** izango da (ez duzu biratu beharra, beraz, oso ona da beste patinatzaileak ingurutik dabilzatenean).
4. Patinak ateratzen duen zaratak zu hor zaudela jakinarazten die beste patinatzailei.



Orpo-galga erabiltzeko, belaunak makurtu, besoak aurreratu (esertzeko bezala), oin punta altxatu eta gorputzeko pisua gomazko galgan jarri. Belaunak makurtu beharra dago, hor dago koxka!

Zenbat eta pisu gehiago galgan jarri, hainbat eta lehenago geldituko zara. Ahalik eta gehien galgatzeko, gorputzeko pisu osoa jarri behar da. Ondo egiten baduzu, ez duzu beste patina lurrean jarri beharko.

V-GALGA:

Abiadura motela denean erabiltzekoa da. Ez da erraza, baina behin ikasita, oso baliogarria da. Hankak urrundu, eta oinak “V” molde hartuko dute, baina orain puntak elkarren hurbil egongo dira. Gurpiletako barneko aldeak irrist egingo du eta horrek geldiaraziko zaitu.

B: ERDIKO MAILA

1. **BIRA ARRUNTA**
2. **IRRIST-BIRA edo “derrapea”**

BIRA ARRUNTA:

Bira egitearen eraginez, aurrerantzako abiadura biratzeko erabiliko duzu eta leku berean geratuko zara. Hau gauzatzeko, patin bat pibotatzekoa da eta bestea honen inguruan biratuko da.

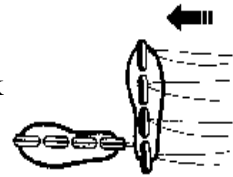
IRRIST-BIRA :

Galga mota honetan ez duzu pibotatu beharrik. Bi patinek arkuak marraztuko dituzte. Irrist-bira gauzatzeko, alde batera biratuko zara, baina hauek dira berezitasunak:

- Bat-batean izan behar da.
- Biratzean, gehiago makurtu behar duzu, gurpilek lurlean presio gehiago egiteko.
- Patinak urrunduta eta okertuta gurpiletako aldeak irrist egiteko.
- Birako kanpoko hanka ia erabat luzatuta egongo da.

C: GOIKO MAILA

T-galga Atzeko patinaren gurpilek irrist egingo dute eta horrek geldiaraziko zaitu.



T-galga atzerantz



7.7.- NOLA BIRATU

1. Biratzeko behar den lehenengo gauza abiadura da. Biratzen hasi baino lehen oreka bikaina izan behar da.
2. Urrundu pixka bat patinak
3. Hasi sorbaldak, aldakak eta burua biratu nahi duzun aldera jartzen.
4. Bira hasteko, mugitu besoak biratu nahi duzun alderantz eta jarri pisua kontrako patinean. Beste patina ia pisurik gabe sentitu behar duzu.
5. Egin hau behin eta berriro alde batera eta bestera, gero eta azkarrago eta disfrutatu patinatzearekin.