



# KIROLEAN ERE EUSKARAZ EGIN DEZAKEGULAKO

PARTE-HARTZAILEAK:



**ARTUNDUAGAKO  
ATLETISMO  
ESKOLA**



**ATLETICO  
BASAURI  
ESKUBALOIA**



**NAGUSIA  
KIROL  
ELKARTEA**



**C.D.  
BASCONIA**



**BASKONIA  
FUTBOL  
ESKOLA**



**BASAURIKO  
KIMUAK F.K.**



**INDARTSU**



**HALTEROFILIA  
CLUB URBI**



**BASAURI  
SASKIBALOI  
KLUBA**



**ARTURBI S.T.  
BASAURI**



**CLUB  
PELOTAZALE  
BIDEBIETA**



**CLUB ATLETISMO  
ADAPTADO  
JAVI CONDE**



**SDAD. DEPORTIVA  
COLEGIO BASAURI  
SASKIBALOIA**



**BASAURITAR  
EMAKUME  
FUTBOL TALDEA**



**BAS ROLLER  
KIROL  
ELKARTEA**



**CLUB AIKIDO  
TRADICIONAL  
BIZKAIA**



**CLUB  
NATACIÓN  
BASAURI**



**SOCIEDAD  
DEPORTIVA  
ARIZ**

LAGUNTZAILEA:



# BIZI KIROLA EUSKARAZ 2019

**2019ko Irailaren 15ean  
10:00 - 14:00**

**13. EDIZIOA**

**ARTUNDUAGA KIROLDEGIAN**



**KIROL ZIRKUITUA ADIN GUZTIETAKO KIROLZALEENTZAT**



Info +:

@basauri\_euskaraz



www.basauri.eus

# TENIS ARETOAN

# FRONTOIAN

# PABILIOIAN



## 1. HERRI KIROLAK:

1. Txinga-proba
2. Ingudea
3. Gurdia
4. Lokots-bilketa
5. Zakulariak

## 2. ATLETISMOA

1. Gorako jauzia
2. Jauzi hirukoitza
3. Kirol probak kontsolan

## 3. HALTEROFILIA

1. 2 denborako tiraldia
2. Arrankadako tiraldia
3. 5 saltotan ahalik eta urrunen
4. Sentadillak

## 4. SASKIBALOIA

1. Jaurtiketak taldeka
2. Zirkuitua

## 5. PATINAJEA

1. Zirkuitua
2. Simuladorea  
Patinak izanez gero, ekarri zureak!

## 6. ESKUBALOIA

1. Lehen urratsak: jaurtiketak, abilezia, arauak...

## 7. FUTBOLA

1. Sigi-Saga
2. Jaurtiketak
3. Abilezia ariketak

## 8. KARATEA

1. Ostikadak
2. Geldiketak
3. Beso-teknikak

## 9. AIKIDO

1. Kontrol teknikak (autodefentsa)
2. Aikido: desplazamenduak

## 10. IGERIKETA

1. Igeriketa klase bat

## 11. ESKU-PILOTA

1. Jokaldi sorta bat: sakeak, dejadak, boleak...

Prestatu ditugun kirol proba guztiak 6 urtetik gorakoentzat dira.

Kirol proba bakoitza bete ondoren, arduradunek txartela zulatuko dizuete; zirkuitua amaitutzat ematen duzue-nean, kontrol-puntura hurbil zaitezte, hantxe izango baita helmuga.

Gutxienez 5 kirol proba bete badituzue, kamiseta bat izango duzue opari; zirkuitu proba guztiak, edo denak bat izan ezik eginez gero, kamisetaz aparte beste opari berezi bat.

**Anima zaitezte eta erdu Artunduagara.**

**Gonbidatu zuen lagunak, gurasoak, lehengusu-lehengusinak,...**