

HERRI KIROLAK ETA ARRAUNA

ARRAUNA

Aintzinean ibaiak zeharkatzeko beharra zegoen.

Trainerua berez arrantzarako erabiltzen zen eta gaur egun egitura hori mantentzen du.

Etnografia:

- Traina: sarea(arrantatzeko)
- Trainerua: arrantzarako(sardinak eta antxoak) erabiltzen zen txalupa

Trainerua XVIII.mende bukaeran sortu zen.

Zer diferentzia dago arrantatzeko eta konpetitzeko traineru baten artean?: tosta bat gutxiago duela arrantzakoak.

Killa: traineruak azpialdean duen punta. Nagusiki ze eredu erabiltzen da kaskoari dagokionez?: **Itsasoan eredu borobila eta ibaietan eredu laua.**

Nola da posible ala batek bela izatea? →korronte handia badago(Adur ibaia).

Nabigatzeko era mundu osoan zehar nahiko antzekoa da. Nautikako jakintza eta kultura internaizionala da(Rusoz txalupa: txaluka).

Txalupa batek ogibide asko ematen ditu: arotzak, sokagileak, oihalgileak, burdingileak, sorosleak...

Txanela→txalupa oso txikia. Barko gainean eramaten da.

BATELAK historian zehar lehiatzeko era ezberdinak izan ditu.

Batela utilitariora da: arrantza xumerako erabili izan da, garraio modura...

LEHIARAKO ARRAUNA

Reglamentu zehatz bati jarraitzen dio.

1970ean 9 tosta izatetik 7 tosta izatera pasa zen. Lehen tostak taula bat ziren; orain, aldiz, hankalekua eta eserlekua arraunlariaren neurrien arabera molda daitezke.

Traineruak lehen egurrezkoak ziren, gaur egun, ordea, fibra berriak→gero eta arinagoak.

Lehiarako txalupen ezaugarriak:

	BATELA	TRAINERILLA	TRAINERUA
PISUA	70kg	100kg	200kg
LUZERA	6m	9,5m	12m
ESKIFAIA	4 eta patroia	6 eta patroia	13 eta patroia

Kontxako estropadan ziaiboga bakarra dago.

ANTZINAKO BATELAK

Lehen arraunak pieza batekoak ziren eta gehiago pisatzen zuten. Lehen bi forma zeuden arraunak egiteko: TINGLADILLO eta TOPEA.

Lehen toleteak behetik gora sartzen ziren eta puntan bukatzen ziren (arrauna azkar ateratzeko arrantzatzen bazen). 60ko hamarkadan jada arraunak konpetitzeko erabiltzen zirenez ez zegoen azkar ateratzeko premiarik eta puntak borobilduagoak ziren. Gaur egun, berriz, puntak T forma dute arrauna ez ateratzeko.

Deportibizazioaren beste ezaugarri bat: toleteak lerroan jarri dira.

Batel tradizional eta lehiakoaren arteko ezberdintasuna: tradizionalen bakarka ere lehiatzen zen, tamaina...

Arraun teknika behin eta berriz errepikatzen den sekuentzia bat da: HANKAK-GORPUTZA-BESOAK-BESOAK-GORPUTZA-HANKAK.

Itsasoko edo tostako arrauna ziklikoa da, baina ez da berdina laku batean egiten den piraguismoa. Hala ere, tostako arraunean batzuetan mugimendua aldatzea izan behar da, itsasora moldatu behar garelako (2017ko kontxa).

ARRAUNAREN ATALAK(argazkia)

- Tiborta
- Topea
- Enborra
- Lepoa
- Pala

TXALUPAREN ATAL NAGUSIAK(argazkia)

- Estribor(berdea)
- Babor(arroxa)
- Txopa(patroiaren alde)
- Branka
- Tostak
- Toleteak
- Estropua

KIROLAREN HELBURUA: Ibilbide bat betetzea ahalik eta denbora motzenez estropada eremu zehatz baten barruan (Distantzia-Denbora).

-Hanekoak (patroietik gertuen dauden biak).

-Aurrekoa (patroietik urrunen dagoena)

Eliteko arraunlari bat ia 100^o etzaten da, lehen ordea, arrantzaleak ia ez ziren etzaten → deportibizazioaren beste ezaugarri bat.

TEKNIKA TOSTAKO ARRAUNEAN

Txalupa ur gainean bultzatzeko arraunlariak arraunarekin egiten duen mugimendu ziklikoari esaten zaio arraun egitea.

FASEAK TOSTAKO ARRAUNEAN

Bultzada/bulkada eta errekuperatzea(faseak) 2 trantsizio **unerekin** kateaturik doaz: erasoa(pala uretan sartu) eta irteera(pala uretik atera).

ERASOA(1.unea): Errekuperazio eta bultzadaren arteko trantsizio unea da. Erasoa kroskoaren oreka kaltetu gabeko ekintza garbia eta etenik gabekoa izan behar da.

Eskuek ez dituzte hankak gaintitzen, enborra izterrekiko flexionaturik dago eta besoak luzaturik. Palak eskuak altxatuz murgiltzen dira uretan(8-10º-ko inklinazioarekin).

Ezinbestekoak:

- Etenik gabeko mugimenduan
- Arraunlariaren begirada pantano batean aurrera; itsasoan(zakar) palari.

BULTZADA(1.fasea)→indar positiboa den bakarra.

Helburua txalupa uretan mugitzea da. Pala uretan sartzerakoan hasten da eta uretatik ateratzerakoan bukatu.

Hanken bultzada estentsio batez baliatuz(tostako arraunean flexio arin bat egiten da hankekin, olinpikoan flexio sakonagoa).

Enborraren angelua zabaltzen da, eta besoak gorputzera erakartzen dira.

Fase honetan eraginkortasuna atal hauetan datza:

- Erabilitako indarra
- Ekintzaren anplitudea
- Ekitearen abiadura
- Mugimenduaren azelerazioa

-Palak ondo murgilduak(8-10º).

-Bi hankek batera bultzatzen dute.

-Enborra flexionaturik.

-Beso eta besaurreak zuzen eta horizontaletik hurbil.

-Hanken luzatze arin batez tostara atxiki.

-Enborraren estentsioa era erregularrean.

-Besoena lana hasten da eskuak izterren paretik igarotzerakoan.

-Tibortak bide horizontaletik eraman.

-Enborra etzana ia horizontalean.

-Palak murgildurik jarraitzen dute.

-Enborra jarrera horretan eutsiz.

Bultzada fasean ezinbestekoak dira: hanken lan simetrikoa, enborraren mugimendua ardatzean, sorbaldak altuera berean, tiborta oso fuerte ez heldu, palak bertikalak eta murgilduak...

IRTEERA(2.unea)

Bultzada eta errekupeazioaren arteko trantsizioa. Arraunaren irteera txaluparen oreka eta abiadura kaltetu gabe egin behar da.

Palak uretatik atera behar dira tibortak jaitsiz, palak bertikalki atera behar dira, enborra tinko mantendu behar da eta palak ia horizontal jarri behar dira.

Ze eskurekin repaleatzen(bultzada ondoren eskuak jaistean eskumuturrak jiratzea) da?: estriborrean ezkerrekin eta baborrean eskuinarekin.

Irteeran ezinbestekoak dira hankak luzaturik izatea, enborra etzana edukitzea eta palak ia horizontalki jartzea eskumuturren flexio bidez.

ERREKUPERAZIOA(2.fasea)→indar negatiboa

Fase honen hasiera palak urtetik irteterakoan da eta berriro uretan sartzerakoan bukatzen da. Arraunlaria atzeko jarreratik aurreko jarrerara pasatzen da.

Helburutzat dauka prestaketa eraginkor bat egitea bermeari dagokionez, kroskoaren abiadura gutxien kaltetuz eta arraunlariaren errekupeazioa lagunduz.

Eraginkortasuna honetan datza: gorputzeko atal ezberdinen jarrera koordinatua(borobila izan behar da) eta mugimenduak menperatzea.

Errekupeazioaren ezaugarriak:

- Bi besoen luzatzea
- Enborraren flexioa izterrekiko
- Hanken flexio arin bat

Fase honetan gorputza pixkanaka eskuen atzetik kokatuz doa, hankek ekintza laguntzen dute flexio arin baten bidez, enborra egoki jartzen da errekupeaketa bukatu aurretik, palak uretik hurbil eta horizontalki mantenduz eta palak bertikalki kokatzen dira fase honen bukaeran(8-10º).

Errekupeazioan ezinbestekoak dira: enborrak ardatzean jarraitzea, eskuak mugimenduan aritzea etenik gabe eta arraunen tibortak bide horizontalean eramatea(pala horizontal badijota tiborta ere bai).

Egoera ezberdinak era txukun eta egokian kateatzen dira, errekupeazio lasai bat lagunduz.

HERRI KIROLAK

ORGA JOKOA/GURDIA ALTXATU ETA ERAMAN

Baserriko lanetik dator: lehen belarra mozten zen, gurdian kargatu eta baserrietara eramaten zuten (ez pistetatik, bide txarretatik, baizik). Askotan elurra, euria, lokatza... zela eta ezin izaten zuten baserriraino iritsi, beraz, gurdia altxa eta horrela eramaten zuten.

Belarra mozteko lanetik jokamolde asko sortu dira.

JOKOAREN XEDEA: Gurdi eta orga bat atzeko aldetik hartuz eta gurpilek lurra jo gabe, ahal den bira kopuru gehien ematea.

EH mailan 4 motatako orgak zeuden konpetitzeko. Desmontatuak eramaten dituzte. Lehengo urtean bat puskatu zen, beraz, 3 dira ofizialak.

ORGA ETA LANABESEN EZAUGARRIAK: Orgaren egitura egurrezkoa izan behar da, nahiz eta burnizko errefortzuak dituen. Orgaren luzera 4,5m-koa da lurrean bermatzen den puntutik kirolariak besoak jartzen dituen punturaino; eta bere altuera 0,95m-koa. Pisua: 200kg.

Neurtzeaz uzten da gurpil batek lurra ukitzen duenean.

Gurtanga pibote baten gainean jarriko da eta pibotea gutxienez 70x70cm dituen xafla baten gainean.

Kirolariaren ezaugarri antropometrikoetara moldatzen da heldulekua.

Gurdiak gutxi pisatzen badu, gainpisu bat jartzen zaio. Gurdia pisatzeko: gurdiaren atzeko aldean makil batzuk sartzen dira gurdia igotzeko, eta hauen azpian pisu bat jartzen da. Makilek zenbat pisatzen duten dakigunez, gurdiaren pisua jakiten da.

Gurdia beso eta bularretan berma daiteke.

ONINARRIZKO ARAUDIA:

Nahiz eta bakoitzak bi aukera izan, normalean bakarra erabiltzen da (bigarrena izaten da igual amortiguadorea mugitzen delako...).

Pega edo erretrsinik ezin da erabili.

Orgari heldulekuetatik helduko zaio. Orga beso eta bularrean bermatu daiteke baina inoiz ez sorbalda gainean. Heldulekuak mugikorrek dira eta kirolari bakoitzak komeni zaion lekuan egokituko ditu. Bestalde, kirolariak besoak eta bularra babestu ditzake.

Txapelketa baino lehen borobila markatzen da (erdiak eta laurdenak).

Kirolariak nahi duen norabidea aukeratzen du, eta elkarren jarraian egin behar diren bi ekitaldi egiteko aukera du. Bestalde, eskuek ez dute babesik izango (beso eta bularrek bai) eta garbi izan behar dira.

Ez dago denbora mugarik.

Kirolariak laguntzaile bat eraman dezake probara.

Egindako bidea, orgaren atzeko erdi aldetik neurtuko da.

Pibotea dagoen plataforma gainean **epaileak adierazitako lagun bat edo bi** jar daitezke.

Parte hartzeko ordena: zozketa bidez.

GIZA PROBA

Hemen ere zozketa bidez aukerutzen da ordena. Berdinketako kasuan lehenengoak irabazten du.

JATORRIA: Harrobietan harriak alde batetik bestera eramanaz egiten zen lanarekin erlazionatuta. Harrobietako lanetik harri zulatzaileak, animaliekin harria arrastaka eramatea, giza probak eta harri jasotzaileak sortu dira.

JOKOAREN XEDEA: Harri bat arrastaka edo bultzaka eramanaz ahal dugun unte kopuru gehien egitea. Herri kirol asko proba tokietan egiten dira. Hauen luzera normalean **28m**-takoa da(plaza, iltze, unte). Zenbat unte egin ditugu/eta ez zenbat metro.

OINARRIZKO ARAUDIA: Proba bi modutara egin daiteke:

- Harriaren heldulekueetatik tiratuaz.
- Pasadorea duen kate batetik tiraka. Katea kirolariaren gerrikoaren gakoan sartzen da→txapelketetan horrela.

Giza proba gerrikoa, kateak eta gakoa(gerrikoak) erabiliaz egiten da. Bakoitzak bereak eraman ditzake.

Katearen bukaeran T bat dago. Katea harriko zulotik pasatzen da eta T-ak topea egiten du. Horretarako ezinbestekoa da gerrikoa. Honek aurrean gako bat du eta katea hor sartzen da.

Hankak harri azpian sartzen dira eta gorputza atzera botaz harria pixka bat mugitzen dute.

Proba **30 minututan** egiten da→ea zenbat plaza egiteko gai

Proba taldean egiten bada beste tresna batzuk erabiltzen dira.(arg.)→burnizko egiturara beraiek sartzen dira eta mosketoi baten bidez tramankulura lotzen dira. Hemen ere denak batera joan behar dira; eta entrenatzailea erritmoa markatzen doa.

Gaur egun jokamolde berriak sortu dira→taldeka: harria oso handia denez denek ez dute helduleku bera.

Kirolariak laguntzaile bat izan dezake.

Harriak 400kg pisatzen ditu(85kg-ko pertsona batentzat kalkulatua, hori baino gehiago pisatzen badu pisua gehitzen da).

Proba hasteko harriaren atzealdea lehenengo zintaren gainean jartzen da.

Kirolariak oinak harrira hurbiltzen ditu, hankak tolesten ditu beraien bultzada aprobeztatzeko eta hanken bultzada eta gorputzaren etzatea koordinatuz harria mugitzen dute.

TXINGA ERUTE

JATORRIA: 2 hipotesi:

- Txinga eramatea, esne ontziekin erlazionatzen duena→Aintzinean baserritarrek esne marmitek eramateko.
- Arraina eta ganadua pisatzeko erabiltzen zituzten pisuekin erlazionatzen duena→baina barrualdean arrainik ez(?).

JOKOAREN XEDEA: Bi txinga eskuetan hartuta ahal dugun iltze/untze-plaza gehien egitea.

ARAUDIA: Proba plaza edo iltze/untze batean egiten da, bere luzera 28m-koa izan behar da.

Txinga bakoitza burdinezkoa izan behar da. Emakumezkoenak **25kg** pisatzen du eta gizonenak **50kg**. Jubenilenak, berriz, 35kg.

-50kg-ko txingak→forma zilindrikoa

-25kg-ko txingak→zilindrikoa edo laukizuzena(estuagoak direnez, gorputzetik gertuago→erosoago).

Partehartzaileek beren txingak eraman ditzakete baina partehartzaile guztiek txinga horiekien lehiatu beharko dute.

Partehartzeko ordena zozketa bidez zehazten da eta berdinketako kasuan lehenengo egin duenak irabaziko du.

Irteera puntuan kirolariak prestatzen dira, eskuak ongi jartzen dituzte eta epaileak prest esan eta txilibitua jotzean hasten dira.

Iltze bakoitza bukatzeko marra zapaldu behar da.

Partehartzaile asko badaude binaka ateratzen dira, bakoitzarentzat epaile bat egongo delarik.

Eskuak ongi jartzea garrantzitsua da. Prest egongo zara eskuak ongi jarri eta hankak flexionatzean. Magnesioa eman daiteke.

Txingak ezin dira gorputzean bermatu eta neurketa lehenengo erori den txingaren zati aurreratuenetik egiten da. Txingak ezin dira bota. **Antolatzaileek txingak irteera puntura** eramaten dituzte.

TXINGAK HARTZEKO MODUA: Hatz lodia eskulekuaren azpian jartzen da, eta gero eskua ixten da hatz potoloa barruan gelditzen delarik.

Pisu gutxirekin lan egitean ez da teknika aldatzen. Teknika ongi irakatsi behar da nahiz eta erraz altxa.

Txingak altxatzean eta eramatean gorputz jarrera garrantzitsua da; izterrekin zutitu eta ez bizkarrarekin.

Kirolari bakoitzak egokiena iruditzen zaion erritmoa eramaten du, oso garrantzitsua da txingak dantzarik ez egitea eta oinez ibiltzean grabitate zentroaren igoera eta jaitsierarik ez egotea.

INGUDE ALTXATZEA

Perratzaile, errementari edo sutegietako lanetik sortutako jokamoldea da. Hasieran ingude handiak altxatzen zituzten→harri jasoketa. Gero, gauza finagoei forma eman behar zitzairen→ingude txikiagoa→ingude altxatzea.

JOKOAREN XEDEA: Deportibazioa: Denbora mugatu batean ingudea eskuekin helduan altuera jakin batera ahalik eta gehienetan jasotzean datza. Oinarririk biseraraino. Jo egin behar da.

Ingudearen pisua **10kg** emakumeetan eta **18kg** gizonezkoetan. Kirolariak **1,30min** ditu proba egiteko. Altxaldiak ona izateko ingudeak oinarria eta bisera jo behar ditu.

Oinarria eta bisera paralelo egon behar dira. Oinarria laukizuzen bat izaten da, egurrezkoa eta bisera txapazkoa. Errebotea asko aprobetxatzen zenez, oinarria egurrezkoa jarri zuten baina puskatu egiten zen→egurra utzi eta gainean burdinezko xafla bat(hala ere errebotatzen da...).

Bisera kirolariaren burutik 30cm-tara.

Kirolariak laguntzaile(normalean atzean jartzen da; esku bat biseran eta bestea zutabeen) bat izan dezake(bi ere→denbora esateko).

Magnesioa eman daiteke.

Kirolari bakoitza epaile batek kontrolatuko du eta parte hartzea zozketa bidez zehazten da. Berdinketa balego, lehenengo parte hartu duenak irabaziko du.

Ingudea hartzeko:

- Simetrikoki→gizonezkoen marka hoberenak
- Asimetrikoki→besoek ez dute mugimendu bera egiten. Nesken errekorra horrela.

Ekitea: errebotea, hanken ekintza, besoen ekintza.

Erritmoa→bakoitzak berea.

Erdibidetik hasten gara jaisten→errebotea bilatzen dugu; horretarako ingudeak zuzen jo behar du. Ingudea gorputzetik gertu eraman behar dugu. Ingudeak hanken ekintza eta errebotearekin bakarrik jiratzen du, ez ditugu eskumuturrak jiratu behar.

Zangoak ez dira guztiz estentsionatu behar, oreka galtzen baitugu. Burua aurrera begira.

Hasierako kokapena: hankak zabaldua, puntak kanpora begira eta eserita egongo bagina bezala(bizkarra tente/zuzen). Pisua orpoen kanpoko aldean.

LOKOTXAK

Uzta jasotzeko lanetik datorrela dio hipotesi batek; baina beste batek **haur jokoetatik** datorrela dio.

JOKOAREN XEDEA: Ahalik eta denbora gutxienean lokotx guztiak bildu eta saskian sartzea.

OINARRIZKO ARAUDIA: Parte hartzaile bakoitzeko saski bat jartzen da eta saski guztiak berdinak izan behar dira.

Lokotxek **14-20cm**-ko luzera izango dute eta borobilak badira diametroa 2,5cm-koa.

Lehenengo lokotxa saskitik **1,25m**-ra jarriko da, bigarrena lehenengotik 1,25m-ra eta horrela **25** lokotxetaraino.

Ekitaldia **50** lokotxetara bada **2** lokotx jarriko dira marra bakoitzean; **75**era bada **3** eta **100**era bada, berriz, **4**.

Partehartzaileek lokotx guztiak banan bana sartu behar dituzte saskian eta inor ez da lokotx berri bat hartzera joango aurrekoa saskian sartu ez bada. Bestela zigorra. Lokotxak nahi den ordenean jaso daitezke.

Lokotxa jaurtitzeko orokorrean bi modu daude:

- Goitik(txapelketetan)
- Behetik

Lokotxa jaurtitzeko distantzia bakoitzak berea aukeratu beharko du. Arriskatu→denb.aurreztu.

LASTO FARDOA JASOTZEA/ALTXATZEA

JATORRIA: Lastoa/belarra ganbarara igotzetik sortutako jokamoldea da.

JOKOAREN XEDEA: Lasto fardo bat altuera jakin batera ahalik eta gehienetan altxatzean datza. (Asko hegan egiten duenak denbora asko galtzen du).

Guanteak ezin dira erabili mugitu egiten direlako.

Lehiaketako fardoak **45kg** pisatzen ditu gizonetan eta **30kg** emakumezkoetan. Polea edo txirrika sokak goiko korapilotik hasita **7m**-ko bidea egiten du gizezkoetan eta **5m**-koa emakumeetan.

Sokaren diametroa 30-35mm.

Normalean txapa bat jartzen da fardoaren gainean; horrela ziur jakiten da ea goian jo duen.

Kirolariak ekitaldia bi hankak lurrean dituela hasiko du eta proba **2 minututan** egiten da. Marka **bi minututan egindako altxaldiek** adieraziko dute. 2 minutuak bukatzean **denek altxaldi bat gehiago** egiten dute. Berdinketa balego, *extra* horren denbora hartzen da. Kasu horretan ere berdinketa egotekotan(oso zaila)→lehenago parte hartu duenak irabaziko du.

Fardoak erortzean hartzen duen abiadura aprobeztatzen da. Oinak poleatik hasita 3m arteko erradiotik ezin dira atera.

Altxaldi baliozkoa: fardoak lurra jo behar du eta sokaren korapiloak polea.

Lehenengo fardoa ongi jarri behar da, gero fardoaren ondoan jarri behar gara(**alde luzean**). Ondoren soka eutsi ahalik eta goren(bi eskuak juntatu) eta tente eutsi behar dugu. Fardoa igotzeko, besoekin beheraka egiten da(tiraka) hankak flexionatzen ditudan bitartean. Gerri inguruan askatzen da eta gero berriro heltzen da bultzada egiteko. Fardoak polea

jotzean(sentadila posizioan gaude), eskuak ireki, itxaron(ikasi egiten da), heldu eta sokak eramaten nau+salto txiki bat atzeraka.

Fardoa altxatzea: Fardoa **gorputz guztiko indarra** erabiliaz igotzen da. Bi eskuek soka buru gainean hartzen dute, besoak erabat luzaturik daudela. Sokari indarrez tira egiten zaio hankak tolestua eskuak gerri ingurura iritsi arte. Prozesua errepikatzen da sokaren korapiloak polea ukitu arte.

Hegaldia: Azken kolpean hankak “media sentadilla” posizioan jarriko ditugu, besoak gorputz aurrean erdi luzatuak eta lurrarekiko zehihar. Eskuak bata bestearen gainean soka helduaz. Soka bi eskuak batera irekiaz askatzen da, fardoa gutxi gorabehera buru gainetik 1,5m-ra(EZ. Pertsona bakoitzak kalkulatu du) dagoenean berriro heltzen da eta atzera-gora salto egiten da. Kirolaria lurreratzean berriro prozesu guztia hasten da.

Garrantzitsua:

-Polearen azpian mantentzea fardoa igotzen den bitartean.

-Eskuak ongi irekitzea soka pasatzeko → ez erretzeko.

-Berriro noiz heldu kalkulatu behar da.

-Fardoa kolpeka igotzen da.

Salto egiterakoan hanka batekin nahi gabe indar gehiago egiten badut → pixka bat desplazatu.

Polea jiratu egiten da. Polea tripode batean jartzen da, ez zapaian.

ZAKU LASTERKETA

JATORRIA: Bi teoria daude:

- Zaku lasterketa hirien sorrerarekin industria guneeetan eta portuekin erlazionatzen duena(**Mozos de carga**).
- **Estraperioarekin** erlazionatzen duena(probintzietako mugetan poliziak, guardak... egoten ziren. Gerrate garaietan jana... pasatzen zuten trukea egiteko. Ez harrapatzeko gaudetan, menditik korrika...).

Proba bakarka edo taldeka egin daiteke, **taldeak 3 pertsonak** osatzen dituzte.

Zaku bat bizkarrean hartuta distantzia konkretu bat(**120m**) ahal den denbora gutxienean korritzean datza.

Zakuak garia, garagarra, artoa eta antzeko alez betetzen dira. Gizonezko mailan zakuek **80kg** pisatzen dute eta emakumezkoetan **40kg**. Oso garrantzitsua da zakua **bolumen osoa beteta** egotea.

Zakuari helduleku batzuk jartzen zaizkio.

Zakuak egitea: lehen yute eta rafia, orain, berriz, **algodoia**.

ARAUDIA: Zakua bizkar gainean 120m eraman behar da, beti ibilbide zuzenean. Probaren antolamendua errazteko zatika egin daiteke, 2x60 edo 4x30(ez 3 x zerbait → toki berean hasi eta bukatzeko). Irteera eta helmuga toki berean → epaile bakarra.

Zakua hasieran bizkar gainera igotzeko laguntza eduki dezakezu, nahiz eta bakarkako jokamoldea izan. Taldekako jokamoldean zaku aldaketa irteera marra baino atzerago egiten da.

Zakua lurrera erortzen bada, bakarkako jokamoldean zakulariak berak igo behar du zakua bizkar gainera. Taldeka bada, bere taldekideek lagundu diezaiokete.

Proba amaitzeko bai zakulariak zein zakuak helmuga marra pasa behar dute.

Zakua igotzeko teknika: Zati luzeenetik heldu(heldulekuetatik). Igotzeko zakua kulunkatu eta nahi dugun aldetik igo, buelta erdia emanaz(kolperik hartu gabe). Zakua ondo kokatu → burua zaku erdian eta zakua sorbaldan(ez lepoan ezta bizkarrean zintzilik).

Zakua pasatzeko teknikak: 2 daude:

- Atzetik: Errazena da. Zakulariak irteera marra gainditu eta zakua hartu behar duena berari bizkarra emanaz jarriko da, libre gelditzen diren 2 belarrietatik zakua hartuz. Zakua dakarrenak marra pasa eta gelditu; bestea da hartu behar duena.
- Aurretik: Aldaketa azkarrago. Marra pasatzean aurrez-aurre jarri, zakua heldu eta sartu.

LASTO/FARDO BOTATZEA

JATORRIA: Belarra ganbaran gordetzeko lanarekin erlazioatuta(baserritan zapaia igo behar zen, ez barra horizontala).

JOKOAREN XEDEA: Fardoa sarde baten laguntzarekin barra horizontal baten gainetik pasatzean datza.

Fardoa lurrera erortzean pisu piska bat galtzen du. Hori ez gertatzeko ondo biltzen da. Ez dago fardoaren dimentsioaren neurririk.

Fardoaren pisua **12-13kg**. Sardearen luzera ez da **1,8m** baino luzeagoa izango. Kirolari bakoitzak bere sarda erabil dezake edo antolatzaileek jarritakoa.

Hasieran 3 hortzeko sardak erabiltzen ziren, baina gaur egun bikoak(gari sortak mugitzeko bi hortzekoarekin hobeto).

Listoia modu honetan igoko da:

- 3,4m-tik 4m-ra: 30cm-naka.
- 4m-tik 5m-ra: 20cm-naka.
- 5m-tik gora: 10cm-naka.

Lehiaketa hasteko gutxieneko altura antolatzaileek ezarriko dute, parte hartzaileei galdetu ondoren.

Kirolariak altuera guztiak pasa behar dituzte. Kirolariak **3 saiakera** dituzte, baina bigarrena egiteko beste guztiek lehen a egin arte itxaron behar dute. Berdin hirugarrenarekin.

Parte hartzeko ordena zozketa bidez zehaztuko da.

Proba altuera handiena lortu duenak irabazten du. Berdinketa emanez gero, saioaren hasieratik saiakera gutxien eginez altuera handiena lortu duenak irabaziko du, eta kasu horretan ere berdinketa badago, lehenengoak.

TEKNIKA: 2 modu daude:

- Atzera(sorrerako lanarekin antzekotasun handia): Listoiari bizkarra emanaz jarriko gara. Sarda fardoaren erdian sartzen da, zati estuan. Beso eragilea heldulekuaren oinarritik gertu jarriko da eta bestea erdian. Beso eragilearen aldeko hanka atzeratua. Fardoa lurretik gorantz altxatzen da beso eta hanken eraginez. Fardoa altxatzen den bitartean, gorputzaren errotazioa ematen da beso eragilearen kontrako aldera. Bitartean besoak luzatzen jarraitzen dute, beso eragilea guztiz luzatu arte. Mugimenduak oso azkarrak izan behar dira. Fardoa altxatu ahala ya hasten gara biratzen beso eragilearen kontrako aldera. Botatzean beso eragilea goian geratzen da, baina hasieran behean jartzen da.
- Aurrera: Sarda fardoaren erdian sartzen da eta sorbaldara igotzen da. Besoak luzaturik, bi eskuak batera, beso eragilearen aldekoa aurreratuagoa. Lasterketatxo batekin indarra hartzen da. Bitartean fardoa atzera erortzen uzten da. Lasterketa egitean pote bat jartzen dute erreferentzia gisa non geratu jakiteko. Pote horretan magnesioa dute.

Listoira hurbiltzean gora eta aurrera altxatzeko palanka eginaz, jarraian besoak gorantz luzatzen ditugu. Mugimenduak oso azkarrak dira.

SOKATIRA

Lan batetik etorritako ondo pasatzeko modu bat → deportibizazioa → kirola.

Jatorria ez dago EHN. Celtek irakatsi ziguten sokak egiten.

K.a. 2500 urtean Egiptoko irudi batzuetan agertzen zen jendea “sokatira” egiten.

Grezia olinpikoan sokatira beste kirol batzuetarako prestatzeko erabiltzen zen.

Txinan XII.mendeant: soka lodi batetik soka txiki asko atera.

Europar 1000.urtean sokatira egiten zen.

JOOetan joko asko zeudenez, batzuk baztertu(sokatira horietako bat).

XV. eta XVI.mendeetan txapelketak antolatzen dira Frantzia eta Britainia Handiaren artean → **lehenengo arauak agertu pisu mugaketari** dagokionez.

XIX.mende bukaeran kirol arautu gisa aurkituko dugu. Jokamolde atletikoak hauek ziren: korrika, saltoak, pisu jaurtiketak eta sokatira. Arauak, hala ere, herritik herrira pixka bat aldatzen ziren.

Sokatira kirol Olinpikoa izan zen 1900 eta 1920 bitarteko joko olinpikoetan.

1964an Nazioarteko sokatira federazioa sortu zen.

Hipotetikoki bere jatorria ondorengo jarduera hauekin erlazionatzen da:

- Celten zibilizazioa
- Arrantzaleen lana: Sokatik tiraka barkuak arrastaka eramaten zituzten portuan lotzeko. Baleak lurreratzeko.

Sokatik ez du arau zehatzik izan EHN XX.menderarte; baina **1978**.urtean, nazioarteko txapelketan euskaldunen parte hartzeak teknika eta arau batzuen aldaketa ekarri zuen.

JOKOAREN XEDEA: Sokatiran bi taldek elkarren aurka borrokatzen dute soka baten bidez. Taldeak, sokaren alde banatan kokatzen dira eta sokari tira eginaz, beste taldea beraien eremura eramaten saiatzen dira.

KATEGORIAK: Orokorrean hauek ezberdintzen dira:

- Lurra(Outdoor)
- Goma(Indoor)

Goma berez kanpoan egin daiteke baina tenporada azarotik martxora denez, normalean barruan egiten da(Erakusketak kanpoan). Sokak ezin du busti eta goma bustitzen bada→irristalatu.

Bi heldukera mota daude:

- Japoniarra(indoor): ezkerreko pegatuago gorputzera. Berez indoor-en berdin du.
- Europearra(outdoor).

Lehen goma gabe egiten zen. Asian alfombra bat jartzen dute(lehen EHN ere bai).

Sokak gutxienez 33,5m eta gomak 36m.

Lurra: gainazal laua, orekatua, belarrez estalia. Erdiko marra erdian.

Goma: 36m-ko luzera duen goma. Erdiko marra markatua dago eta bi alboetan 2 metrora.

Markak marrazkiak:

Norgehiagoka bakoitza bi tiralditan banatzen da eta txanpon batekin erabakitzen da talde bakoitza zein aldetan hasten den tiratzen. Hirugarren tiraldia egotekotan, berdin.

Mundu osoan zehar 4 goma tipo ezberdin daude.

Goizean tiratzen badugu goizean pisatzen gara eta arratsaldean lehiatzen badugu, berriz, eguerdian. 8 lagunak igotzen dira baskulara.

Pisatzea eta zozketa → taldeak goman sartu → atzelari edo zageroak prestatu → epaileak prest dauden galdetzen die → Ondoren zera agintzen du:

-Hartu soka

-Tenka

-Soka erdian

-Tira

3min. Atsedena tiraldi artean. Aldez aldatu eta berriro tiratzen da.

Lehenengo urrunen dagoen tiralaria sartzen da.

FALTAK(arruntenak):

- Lurrera erortzea
- Soka gaizki hartzea(aldaka eta besape artean hartu behar da. Behin eskuen posizioa jarrita ezin da aldatu(bat bestearen aurretik jarri...))
- Bermatzea
- Arraun egitea

-Epaile nagusia: Arauak betearazten ditu seinaleak erabiliaz.

-Alboetako epailea: Epaile nagusiari taldeen arau haustearen berri emango dio.

(Alboko 2 epaileek ez dute pitatzen, markatu egiten dute. Erdikoak ez badu ikusten ez du pitatuko).

-Pisatzeaz arduratzen den epailea.

Tiratzaileek ezin dute soka marken aurretik hartu. Normalean markatik 10-30cm-tara hartzen da soka.

Soka zuzen egon behar da, ezin da korapilorik egin ezta eraztunik ere. Tiraldia hasteko soka tenkaturik egon behar da eta erdiko marka lurreko erdiko marraren gainean.

Esku ahurrak gorantz, eskuak gorputzaren ondoan eta sorbaldak sokari elkarzut. Soka aldaka gainetik pasatzen da eta omoplatoaren barrutik. Hankak luzatuak eta oinak belauenen aurretik. Puntak irekiak.

Oinak sokaren alde banatan eta bi sorbaldak altuera berean. Aldakak altu(aldaka da soka heltzen duena).

Aurrekoarekiko beso bateko distantzia(batzuk gertuago jartzen dira).

ZAGERO EDO ATZELARIAREN KOKAPENA: Azken tiralariak soka modu berezian hartzen du. Soka eskuinetik datorkio eta diagonalean bere bizkarra gurutzatzen du, ezker sorbaldaren gainetik pasatzen da eta alde bereko besapearen azpitik irteten da.

TIRALARIEN KOKATZEA: Bata bestearen atzean kokatzen dira beso bateko distantziara. Normalean altuak aurrean eta baxuak atzean kokatzen dira.

Tiraldiaren faseak:

- Hasierako momentua(tenka)
- Fase estatikoa
- Fase dinamikoa

Tradizioz euskaldunak itxoitekoak izan gara.

(epailearen marrazkiak)

TRONTZA

Enborren mozketan trontzaren sarrera 1862.urtean.

Trontzaren erabilpena:

- Erraztasun handiagoa
- Bi pertsonen lan egiteko aukera
- Enborra gehiago aprobetxatu

1970ean egin zen lehenengo txapelketa.

Materialaren eboluzioa.

PROBAREN XEDEA: Neurri konkretu bateko enborrak, trontzarekin ahal den denbora gutxienean moztean datza.

Bi jokamolde:

- Etzandakoa(40-60cm)
- Zutikakoa(45-50cm)

Mailak: emakumezko, gizonetzko eta mistoa. Emakumeek etzandako jokamoldea egiten dute 10 mozketetara. Gizonek bi eratara(etzanda eta zutik). Mistoan 15 etzanda.

Trontzak bi zati ditu: zerra eta heldulekuak.

Hasieran Italiatik ekartzen baziren ere, Suediatik ekarri izan dira, geroago Australiatik ega gaur egun AEB-tik ekarritakoak erabiltzen dira.

Zerrari dagokionez, aipatu beharra dago hasiera batean hemen zerra uniformeak erabiltzen zirela, hau da, hortz guztiak berdinak zituen zerra. Gaur egun, hortzak tamaina eta itxura ezberdinekoak dira.

Egurra azalarekin egon behar da eta freskoa izango da, proba aurretik egurra zuritzen da prestatzeko. Normalean pinua edo pagoa erabiltzen dira. Enborren **lodiera maila bakoitzari dagokiona** da, eta **luzera berriez, 60cm**-takoa(zutikakoan zein etzandakoan). Tratatu gabeko egurra izan behar da beti.

Proba baino lehenago bikote bakoitzari egokituko zaion lotea edo enborra zozketatzen da. Trontzalariek probako enborrean berotu nahi badute, normalean proba egingo duten kontrako aldetik hasiko dira mozten. Mozketa bakoitza osorik moztu behar da, bestela ez du balioko.

2,5cm-ko distantzia.

Materialaren garrantzia→errendimendua

Materialaren eboluzioa→**teknika aldatu**.

Amerikarrak: pisu gehiago/indar gehiago mugitzeko. Pasada bakoitzean indar eta presio gehiago.

TEKNIKA: 2 mota

- 1.mota(lateralago): Beso eragileak trontzaren heldulekua behetik hartzen du eta kontrakoak goitik. Beso eragilearen kontrako hanka aurreratuta. Bi hankak irekita eta tolesturik, trontza pasatzeko lekua utziaz. Oinak ez dira mugitzen. Trontza beso eragilearen jarraipena izan behar da, beti zuzen joango da: beso eragilearen aldeko sorbaldarekiko elkarzut bultzatzean eta sorbalden marrarekiko paralelo tiratzean. Tira egitean, kontrako besaurrea trontzaren gainean gelditu behar da. Bultza egitean besoak luzatzen dira eta hankek laguntzen dute.
- 2.mota: Trontza ez da horren lateraletik joaten, **ardatzarekiko zuzenago** doa. Gakoa, beraz, kadentzia eta pasadaren arteko orekan dago. Baina joera argia da, eboluzioak **indarrari garrantzia** ematen diola kadentziaren aurretik.

ASPEKTU GARRANTZITSUAK:

-Kokatzean: gorputza/trontza

-Ekitean: bikotea/trontza

HARRI JASOKETA

JATORRIA: Harrobietan lantzen hasi zen harria, horrela, harri jasotzea **harrobiekin** oso lotuta dago.

Harria lortzeko lan horietan:

- Lehenengo harrian zulo bat egin behar zen kartutxo sartzeko. Zulo hau palanka batzuekin egiten zen.
- Ondoren leherketaren bidez lortutako harriak zatitu eta forma ematen zitzairen, eta noski, eginkizun horietan, **harriak alde batetik bestera eraman** behar ziren, arrastaka ala gainean hartuta.

Langileen arteko desfioekin sortu ziren kirol hauek.

XX.mende hasieran objektu ezberdin asko erabiltzen ziren probetan; ingudea, erreko harriak, barrikak, berun zati bat, harri irregularrak... Baina **XX.mendean instituzionalizatzeko**: harri erregularrak(berriak eta zaharrak): pisu eta forma jakin batekin.

JOKOAREN XEDEA: Harri bat lurretik sorbaldaraino jaso eta bertan horizontaltasuna lortzea da. Rekord mota ezberdinak daude:

- Altxaldi kopuru gehien denbora konkretu batean.
- Altxaldi kopuru gehien harri konkretu batekin.
- Pisu handiko harria altxatzea.

Euskal mitologiak harriekin lotura handia eduki izan du.

Lau formako harriak erabiltzen dira:

- Harri borobila edo esferikoa: Harrizko bola bat da eta ez du heldulekurik(horrek ematen dio zailtasuna→pegamentua erabil daiteke), bere zailtasunagatik, pisu txikiarekin erabiltzen da 100-125kg.
- Harri karratua edo kubikoa: Honek ere ez du heldulekurik ez eta esku-zulorik ere. Sei aurpegiak neurri berekoak dira. Ertzek→zailtasuna..
- Harri zilindrikoa: Zilindro forma du. Hala ere gaur egun pisua edozein tokitan arindu daitekenez, batzuetan zati bat falta zaion zilindroa dirudi. Bi helduleku ditu.
- Lauki-zuzena edo errektangularra: Pisu handienetarako erabiltzen da, 2 helduleku eta esku-zuloak ditu harri honek, gainera ez dago mugarik horiek ipintzeko garaian.

Harriak normalean **granitoz** eginda daude bolumen berdinean pisu handiena duten granitoak erabiltzen dira bereziki. Batzuetan beruna gehitzen zaie pisua sartzeko.

BESTE MATERIAL BATZUK:

- Erretxina eta kola: Bai harriari, esku, beso eta jantziei ematea baimenduta dago.
- Gerrickoa: Harri-jasotzaileak gerriko bat erabil dezake, gerriko honek ez du izango kanporatzen den zatirik. Babesteko izaten da eta segun eta ze harri mota jaso behar duten modu batera edo bestera jartzen dute.
- OLIOA: Sorbaldan ematen dute txalekoa hobeto irristalatzeko.
- TXALEKOA: Lodia
- IZTERRETAKO BABESGARRIAK
- ZAPATILAK de todo; batzuk oinutsik...

LAGUNTZAILEA ETA BOTILEROA

-Laguntzailea: Haizea eman, gerrickoa ondo jarri, (harria ondo kokatu)...

-Ordua ematen duena: Denboraren kontrola eramaten du eta erritmoa markatzen dio.

Batzuetan laguntzaileaz gain pertsona bat dago harria prestatzen→oso garrantzitsua.

ONARRIZKO ARAUDIA:

Kirolariak bere kabuz harria sorbaldaraino igo behar du gorputzaren aurreko aldetik eta altxaldia ontzat emateko, harriaren beheko zatia horizontalean egon behar da(edo gorago), horretarako

harria sorbaldan orekatu behar da. Harria lurrean ipinita dagoen zaku antzekoen gainera botako da.

Laguntzaileak ezin du harria ukitu sorbaldatik jaisten hasten den arte. Zalantzazko altxaldiren bat badago, epaileak ontzat emango du, baina kirolariari abisatuko dio eta berriro errepikatzen bada altxaldiak ez du balioko.

Harri txikietan ezin dira altxaldian hankak lurretik mugitu.

TXAPELKETAK

-Harri txikiak:

Bi maila: senior eta 80kg azpikoak.

Erabiltzen diren harriak:

- Borobila 100kg
- Karratua 112,5kg
- Zilindrikoa 125-150kg
- Errektangularra 125-150kg

3 minutuko txandak

-Harri handiak:

- Borobila 125kg
- Karratua 150kg
- Zilindrikoa 175-200kg
- Errektangularra 175-200kg

3 minutuko txandak

TEKNIKA: Bueltan(harri txikiak) ala kolpeka(harri handiak)

Bueltan:

-Eserikoa: Harriaren gainean kokatzen gara, hankak flexionatuaz eta bi oinak harriaren alboetan. Eskuak harriaren azpian sartzen dira hatzak lurra jotzen dutelarik(besurreekin harria estutu). Harria izterretara igo behar da kolpe batez.

Harriaren gainetik bi besoak luze jartzen dira, harria gorputzera bultzatzen dutelarik eta bueltaka sorbaldara igotzen da gerriaren mugimendu batek lagunduta(oso garrantzitsua da gorputza atzerantz botatzea harria horizontalago jartzeko).

Sorbaldan orekatu behar da.

Harria aurrerantz bota sorbalden aurreko aldetik atereaz.

-Harri kubikoa edo karratua(harri konplikatuenetakoa): Harria gure aurrean jartzen dugu eta guregana desorekatzen dugu. Harria gorputz aldera desorekatzen da, hanke eusteko posizioan jartzen da, bertan eskuak lurrean jarrita dagoen ertzaren atzetik sartzen dira. Harria altxatzean,

desorekak harria gurenaga ekartzen du, izterren gainean kokatzen da: ertz bat izterrean eta beste bat bularrean.

Harriaren gainetik bi besoak luze jartzen dira, gerriaren mugimendu batek lagunduta eta bueltaka harria sorbaldara igotzen da.

Sorbaldan orekatu behar da.

Harria aurrerantz bota sorbalden aurreko aldetik atereaz.

-Zilindroa eta laukizuzena: Harria aurrera desorekatzen da, hanka bat harriaren parean jartzen da eta desorekatzean atzekoa harrira aurreratzen da. Momentu horretan harria pubisean bermatzen da eta ez da mugitzen, tope egiten da.

Eskuak heldulekuetan jartzen dira eta kolpe batez, gerriaren jarduera ezinbestekoa da, harria sorbaldara igotzen da.

Harriak **bertikala pasatzean eskuak eskulekueetatik atera eta harria azpitik hartzen da.**

Sorbaldan orekatu behar da.

Harria aurrerantz bota sorbalden aurreko aldetik atereaz.

Kolpekako teknika:

Hasiera berdina da. Harria aurrerantz bultzatu desorekatuaz, heldulekueetatik heldu eta izterretara igo.

Harria besoekin inguratuaz gorputzera ekarri.

Gero eskuak harriaren oinarrian jarri eta kolpeka sorbaldara igo, hemen orekatu.

Harria aurrerantz bota

Altuera egokian igotzea oso garrantzitsua da.