

# Igeriketa estiloen lana

---

**Aritz Arteta Baños, Unai Astiazaran Makazaga eta Iker Antepara Txurruka**  
16/12/2017

## Aurkibidea

Igeriketa estiloen lana .....	4
Krol estiloa .....	4
Deskribapena.....	4
Gorputzaren posizioa .....	4
Hanken mugimendua .....	4
Besoen mugimendua .....	5
Koordinazioa.....	6
Arnasketa .....	6
Planilla.....	6
Ariketa zuzentzaileak.....	9
Bizkar estiloa.....	15
Deskribapena.....	15
Gorputzaren posizioa .....	15
Besoen akzioa .....	16
Hanken akzioa .....	16
Arnasketa .....	16
Koordinazioa.....	16
Planilla.....	17
Ariketa zuzentzaileak.....	18
Bular estiloa .....	24
Deskribapena.....	24
Gorputzaren posizioa .....	24
Hanken mugimendua .....	24
Besoen mugimendua .....	25
Arnasketa .....	25
Koordinazioa.....	25
Planilla.....	25
Ariketa zuzentzaileak.....	26
Tximeleta estiloa.....	31
DESKRIBAPENA .....	31
Gorputzaren posizioa .....	31
Besoen akzioa.....	31

Hanken akzioa.....	32
Koordinazioa.....	32
Arnasketa .....	32
PLANILLA.....	33
Ariketa zuzentzaileak.....	34

## Igeriketa estiloen lana

Igeri estiloei buruzko lan honetan, hainbat era ezberdinetan igeri egiten ikasiko dugu, krol-estiloan, bizkar-estiloan, bular-estiloan eta tximeleta-estiloan hain zuzen. 4 estilo hauek, nahiko egitura konplexuak dituzte eta hainbat kontzeptu ulertu behar ditugu era egokian igeri egin nahi badugu.

### Krol estiloa

Hasteko, krola landuko dugu, printzipioz sinpleena baita. Estilo hauek egoki lantzeko, hainbat esparrutan banatuko dugu gure ikasketa: gorputzaren posizioa, hanken mugimendua, besoen mugimendua eta koordinazioa, rolidoa eta arnasketa. Besoen mugimenduaren barruan bi azpigai sailkatzen ditugu, uretako fasea edo trakzioa eta aireko fasea edo berreskuratzea.

#### Deskribapena

##### Gorputzaren posizioa

Gorputzaren posizioarekin hasiko gara. Ezinbestekoa da gorputzak posizio garai bat izatea, hau da, aldakak goialdean mantendu behar ditugu. Honekin batera, ura igerilariaren kopetako goiko zatitik igarotzea komeni dela esan beharra dago, eta gorputzak alboko lerrokatze egoki bat mantentzea. Gorputzaren jarrera egoki batekin, mugimendu propulsiiboak errazago egingo ditugu eta erresistentzia indarrak gutxituko ditugu.

##### Hanken mugimendua

Jarraitzeko, hanken mugimenduak landuko ditugu. Hasteko, ostikoa aldakatik hasten dela azpimarratu behar dugu. Hankak, luzaturik eta erlaxaturik egotea eta uretatik ez ateratzea izango litzateke aproposena. Bestalde, beheanzko fasean hankak luzaturik izatea proposatzen da eta baita bi hanken arteko banaketa lateralik ez egotea ere. Hankekin, goranzko eta beheanzko mugimenduak egingo

ditugu uneoro. Amaitzeko, bere garrantzia eman behar zaio orkatilak barrurantz biraturik egoteari.

#### Besoen mugimendua

Akats gehienak, besoen mugimenduan eta koordinazioan izaten dira normalean, beraz, orain proposaturiko aholkuak jarraitzea gomendatzen dizuet. 3 zatitan banatuko dugu. Lehenengo, uretako faseari edo trakzioari buruz hitz egingo dizuet. Fase honetan hainbat esparru ezberdin aurki ditzakegu. Hasteko, besoaren sarreran oinarrituko gara.

Besoa, sorbaldaren eta gorputzaren ardatzaren artean sartu behar da uretara eta pixka bat flexionaturik. Eskuaren ahurra kanporantz biraturik sartu behar da uretara eta esku bat heltzean dagoenean bestea bultzadan egotea da egokiena. Azkenik, esan beharra dago, uretara lehenengo atzamarrak sartu behar direla, gero eskumuturra, besaurrea, ukondoa eta besoa.

Uretako fase honetan landuko dugun hurrengo kontzeptua helduera izango da. Helduera garrantzitsua da propulzio on baterako. Lehenengo eskuarekin burutzen da, ondoren eskumuturrarekin eta azkenik besoarekin. Eskuaren ibilbidea beheranzkoa da gehienbat eta beti ukondoaren azpitik egon behar da.

Beste kontzeptu ezinbesteko bat tiraldia da. Fase hau propulsioboena da eta besoa ia 90º flexionatzen da. Flexio maximoa eskua sorbaldaren azpian dagoenean egiten da. Tiraldia atzerantz egiten da eta esku horren kontrako aldakarantz bideraturik.

Uretako fase honen azkenengo zatia bultzadak betetzen du. Bultzadari dagokionez, eskuaren norabidea gorantz eta kanporantz da eta eskuak bere azelerazio maximoa betetzen du. Bultzada aldakan azpian burutzen da eta eskuaren ahurra izterrerantz begirada ateratzen da ur azpitik. Azkenik, azpimarratzekoa da ur azpian eskuak burutzen duen mugimendua "s" baten antzerakoa dela.

Bigarren fasea, aireko fasea edo berreskuratzeari dagokio, baina fase hau ur azpian hasten da. Rolidoaren eraginez, sorbalda ateratzen da lehena uretatik, gero besoaren flexioarengatik ukondoa, ondoren besaurrea eta azkenik eskua. Garrantzitsua da fase hau egoki egitea, oker egin ezkerro uraren erresistentzia handitzen baita. Bestalde, eskua beti atera behar da izterraren altuera beretik eta eskuaren ibilbidea gorputzetik gertukoa izan behar da.

### Koordinazioa

Azkenengo zatia koordinazioarekin loturikoa da, eta hau ere ezinbestekoa da modu egoki batean egitea, beste zati guztiak bezalaxe. Bi aldiko igeriketan, eskuineko besoa uretara sartzean, ezkerreko hanka beherantz doa eta alderantziz. Baita ere, beso bat uretan sartzean beste besoa ibilbide erdian egotea komeni da.

Ondoren, igeri egiterakoan rolidoak duen eragina aipatuko dugu. Rolidoaren bitartez, erresistentzia indarrak murrizten dira, gorputzaren zati txikiago bat baitago urarekin kontaktuan. Horrez gain, sorbaldaren eta ukondoaren berreskuratzea errazten du eta baita arnasa hartzerakoan ere.

### Arnasketa

Azkenengo kontzeptu honekin jarraituz, denok dakigun bezala, arnasketa funtsezkoa da igeriketako estilo guztietan. Bi aldetatik arnasten ohitu behar gara, hori baita egokiena eta alde bateko eskua bultzada burutzen ari bada, alde horretatik hartzea arnasa komeni da. Bestalde, aurpegia alde baterantz biratu behar dugu arnasteko eta aurpegiko zati bat uretan mantendu behar da era egokian egin nahi badugu igeri.

## **Planilla**

### **Gorputzaren posizioa**

1. Gorputzaren posizioa horizontala eta laua

2. Ura kopetaren goiko zatitik igarotzen da
3. Gorputzaren alboko lerrokatze egokia (ez ditu S-rik egiten)
4. Aldakak ez dira gora eta behera joaten

### **Hanken mugimendua**

1. Orkatilak luzaturik eta erlaxatuta daude
2. Hankak ez dira uretatik ateratzen
3. Beheranzko fasean, mugimendua aldakatik hasten da eta zangoa luze dago
4. Zangoak ez dira albotik banatzen (biak nahiko gertu)
5. Goranzko fasean, belaunen flexioa txikia izango da

### **Besoen mugimendua**

#### *Sarrera eta heltzea*

1. Ukondoa pixka bat flexionaturik sartzen da (ukondoa altu)
2. Eskuak flexionaturik eta kanporantz begira sartzen dira uretan (kuenko forman)
3. Eskua gorputzaren eta sorbaldaren ardatzen artean sartzen da
4. Besoa nahiko leun sartzen da uretara

#### *Trakzioa*

1. Eskuak kanporanzko mugimendua egiten du
2. Tiraldiaren amaieran, ukondoa bere flexio maximora iristen da (sorbaldaren alturan)
3. Ur barruan besoak egiten duen mugimendua "s" baten antzerakoa da
4. Ukondoa altu doa ibilbide osoan
5. Bultzada ukondoa flexionaturik dagoenean hasten da
6. Bultzadaren amaieran besoa luzatu egiten da

#### *Itzulera/Errekobroa*

1. Eskua izterraren altueratik irteten da ur gainera.

2. Ukondoa beti dago eskuaren gainetik
3. Eskuaren ibilbidea gorputzetik gertu burutzen da
4. Ukondoa beti aterako da eskua baino altuago



### **Koordinazioa eta arnasketa**


1. Eskua heltzean dagoenean, bestea bultzadan dago
2. Burua bultzadan amaieran biratzen da
3. Buruak sakonera begiratzen du lehenik eta ondoren sartzen da eskua
4. Esku bat sartzean beste aldeko zangoa jaisten da
5. Besoaren bultzadaren amaierak, zangoaren beheeranzko mugimendurekin egiten du bat



## Ariketa zuzentzaileak

Gorputz posizioa	Ariketa zuzentzaileak	Marraskia
1- Gorputzaren posizio garaia	Gorputzaren posizioa izateko ezinbestekoa da aldakak goialdean izatea. Beraz, ariketa honetan aldaken posizioan jarriko dugu arreta. Honek, hankak modu egokian mugitzea ahalbidetuko digulako eta horregatik erresistentzia gutxiago izango dugu.	
2- Ura kopetaren goiko zatitik igarotzen da	Ariketa honetan gauza bat besterik ez dugu kontuan hartuko, ura kopetaren goiko zatitik igarotzea. Horretarako poliki-poliki joango gara beste puntarantz.	
3- Alboko lerrokatze egokia	Ariketa honetan, gorputzaren alboko lerrokatzea landuko dugu. Horrek, hankak modu egokian mugitzea ahalbidetuko digu, gure gorputzak uretan sortzen duen erresistentzia murriztuz. Horretarako, hasiera batean pull buoy-a erabiliko dugu, hankak ez hondoratzeko.	



Hanken mugimendua		
1- Orkatilak luzaturik eta erlaxatuta	Orkatilak luzaturik eta erlaxaturik izateko, lehenik eta behin taula bat hartuko dugu eskuetan, hanken mugimenduan bakarrik zentratzeko, besoei garrantzia murriztuz. Behin taula esku artean dugula, hankak eta orkatilak luzaturik eduki eta ostikoak ematen hasiko gara.	
2- Hankak ez dira uretatik ateratzen	Ariketa hau binaka egingo dugu. Bat ur barruan igerian arituko da eta bestea kanpoan. Honen funtsa, batek zipriztinak ateratzen dituen edo ez behatzea izango da. Zipriztinak ateratzen dituen bakoitzean gelditu egin beharko da eta berriz atzera itzuli.	

<p>3- Beheranzko fasearen amaieran hanka luzaturik</p>	<p>Ariketa honek ere hanken mugimendurekin du zerikusia, beraz, taula batekin egingo dugu baita ere. Beheranzko fasearen amaieran hanka luzaturik izatea oinarrizko atal bat da eta horretarako eskuetan taula dugun bitartean, lehenengo 5 ostiko emango ditugu eskuinarekin eta gero beste 5 ezkerrekin, eta txandakatzen joango gara ohitura hartu arte.</p>	
<p>4- Ez dago hanken arteko banaketa lateralik</p>	<p>Ariketa hau binaka egingo dugu. Bat kanpoan egongo da besteari zuzentzen. Luze bana burutuko du ikasle bakoitzak eta helburua hanken arteko banaketa lateralik ez izatea izango da.</p>	
<p><b>Besoen mugimendua eta koordinazioa</b></p>		
<p><b>a) Sarrera - helduera</b></p>		
<p>1- Besoa pixka bat flexionaturik sartzen da</p>	<p>Besoa uretara pixkat bat flexionaturik sartu behar da, orduan hortan jarriko dugu fokua. Horretarako hanketan pull-buoya jarriko dugu eta beso bakoitzaren 5 besokada emango ditugu. Hori bai,</p>	

	<p>ukondoa beti altu mantenduz.</p>	
<p>2- Eskua sorbaldaren eta gorputzaren ardatzaren artean sartzen da</p>	<p>Hurrengo honetan, eskua sorbaldaren eta gorputzaren ardatzaren artean sartu beharra dago, hortaz, hori menperatzeko lehenengo beso batekin praktikatuko dugu 5 besokada eginez eta ondoren bestearekin.</p>	
<p>3- Esku bat heltzean bestea bultzadan dago</p>	<p>Ariketa honetarako pull buoy-a erabiliko dugu, arreta guztia beso eta eskuetan jarriko dugu hortaz eta hankak ez ditugu mugituko. Krol estiloan egoki egin nahi badugu igeri ezinbestekoa da esku bat heltzera doanean bestea bultzadan izatea.</p>	
<p><b>b) Trakzioa</b></p>		
<p>1- Eskuak kanporanzko mugimendua egiten du</p>	<p>Ariketa hau burutzeko, pull buoy-a erabiltzea gomendatzen da, besoetan soilik jartzeko arreta eta hankak ez mugitzeko. Krol estiloan ari garenean, eskuak kanporanzko mugimendua egiten du beti eta hori praktikatzen jartzeko lehenik eta behin igerilekutik kanpo praktikatuko dugu, ur ertzean hain zuzen. Gerora barruan egiten</p>	

	saiatuko gara.	
2- Tiraldiaren amaieran ukondoa bere flexio maximora iristen da	Besoaren mugimendua lantzeko beste ariketa batekin jarraituz, garrantzitsua da tiraldiaren amaieran ukondoa bere flexio maximora iristea, beraz, luzeak egiterako orduan horretan jarriko dugu fokua.	
3- Besoa bultzadaren amaieran luzatzen da	Besoa bultzadaren amaiera luzatzea ere hasieratik garbi eduki behar dugun beste teknika bat da eta hori lantzea oso garrantzitsua. Horretarako pull buoy-a jarriko dugu hanken tartean eta besoetan jarriko dugu arreta.	
4- Ur azpian besoak egiten duen mugimendua "s" batean antzerakoa da	Igeri egiten ari garenean gero eta inpultso handiagoa izateko, besoak "s" antzerako mugimendua egitea proposatzen da. Mugimendu hau motel egingo dugu, lehenengo eskuinarekin, ondoren ezkerrekin eta azkenik, biak batera. Uneoro besoei begira egongo gara egoki egiten dugun edo ez jakiteko.	
c) Berreskuratzea eta koordinazioa		

<p>1- Eskua izterraren altueratik irteten da ur gainera</p>	<p>Eskuak egiten duen ibilbidea beti izan behar dugu kontuan. Eskua izterraren altueratik atera behar da ur gainera eta horretara arreta maximoa jarriko dugu horretan, lehenengo esku batez eta gero bestearekin eginez.</p>	
<p>2- Ukondoa beti dago eskuaren gainetik</p>	<p>Orain aipatuko dugun ibilbide honetan, ukondoa beti egongo da eskuaren gainetik eta hori frogatzeko binaka jarriko gara eta batak besteari ea akatsik egiten duen edo ez esango dio.</p>	
<p>3- Eskuaren ibilbidea gorputzetik gertu burutzen da</p>	<p>Eskua ibilbide guztian zehar gorputzetik gertu izateko taula eta pull buoy-a hartuko ditugu, beso batean bakarrik jartzeko arreta. Taula esku batekin helduko dugu, beraz, mugimendua beso bakarrarekin burutuko dugu.</p>	
<p>4- Buruak egiten duen bira bultzadaren amaieran burutzen da</p>	<p>Buruak egiten duen bira bultzadaren amaieran izan behar da, hori menperatzeko, garrantzitsua da binaka jartzea (bat ur barruan eta bestea kanpoan) eta kanpoan dagoenak zuzentzaile lanak egitea.</p>	

<p>5- Burua beherantz orientaturik dago eskua sartu aurretik</p>	<p>Burua beherantz orientaturik izatea komeni da eskua uretara sartu aurretik. Horretarako makiltxo batzuk jarriko ditugu ur azpian eta igerilariak zein koloretakoak diren esan beharko du.</p>	
<p>6- Bi alditako igeriketan, eskuineko eskua sartzean ezkerreko hanka beherantz doa</p>	<p>Koordinazioa ona izateak eragin handia du igeriketan. Bi alditako igeriketan, eskuineko eskua sartzean ezkerreko hanka beherantz doa eta alderantziz, beraz, hainbat luze egingo ditugu igerilekuan honi arreta jarritz.</p>	

## Bizkar estiloa

### Deskribapena

#### Gorputzaren posizioa

Gorputza ahoz gora jarriko dugu, ahal den horizontalen eta gainazalaren hurbil. Burua eta aldakak mugitu gabe mantenduko ditugu igeri egiten dugun bitartean eta belarriak ur azpian izango ditugu. Begirada gorantz izango dugu, ez aurrerantz.

Gorputzaren posizioarekin rolido kontzeptua azaldu dezakegu bizkar estiloan. Trakzio luzeago eta sakonago bat lortzen lagunduko digu, eta errebro mugimendua errazten digu. Gorputz enborraren erresistentzia gutxitzen du eta besakaden azken faseetan eskuen mugimendua azeleratzen du.

Besoen akzioa

**Urpeko fasea edo trakzioa:** Besoak uretara estentsioan eta sorbalden altueran sartzen dira. Eskua besaurrea baino lehenago sartuko da, eskumuturra pixka bat flexionatuz. Esku ahurrek kanporantz begiratzen dute uretan sarrera garbiago bat izateko eta hatz txikia sartuko da lehen. Ondoren heltze fasea dator. Fase hau trakziorako prestaketa da, zeinetan eskua, kanporantzako eta beherako mugimendu batekin, propulzio on baterako kokatzen den. Besoa estentsioan jarraituko du. Tiraldi fase dator orain. Honetan eskumuturra firme eta hatzak itxita mantendu behar ditugu. Eskuaren ibilbidea atzerantz eta gorantzakoa da, baina ukondoa fondorantz begiratzen jarraituko du. Ukondoak sorbalden altuerara ailegatzean, 90ºko angelua izan behar du. Urpeko fasea bultzadarekin bukatzen da. Flexio maximotik abiatzen da eta eskuaren ibilbidea kanporantz eta beherantzakoa izango da. Abiadura handituko da progresiboki eta bukatzen da esku ahurrak izterra begiratzen duenean.

**Aireko fasea edo erreko broa:** Lehen aipatutako rolidoari esker sorbalda uretatik ateratzen da. Hatz lodia da lehen ateratzen dena, eskua erlaxaturik eta besoa luzatuta izanik. Eskua gorantz eta aurrerantz ekarriko dugu sorbalden plano perpendikularretik. Eskua besoaren altuerara ailegatzean biratuko dugu eta esku ahurrak kanpoalderantz begiratzera pasako da.

Hanken akzioa

Hanken akzioa aldakan hasten da, zartailu baten moduan. Hankek gora eta beherako mugimendua egingo dute modu jarraian eta alternatiboan. Belaunak ez dira uretatik aterako. Beherantzako ostikoa hankan luzatuta egingo dugu eta puntu sakonenean flexionatuko dugu. Gorantzako ostikoan hanka luzatzen joango gara progresiboki puntu goreneraino (estentsio maximoa). Gorantzako mugimenduan oinarekin indarra egingo dugu uraren aurka

Arnasketa

Normalean gomendatzen da arnasa hartzea igerilariak behar eta nahi duenean. Hala ere, arnasketa eskas bat ekiditeko, igerilari berri bati esaten zaio beso bat erreko bratzean hartzea arnasa ahotik eta botatzea ahotik ere beste besoa erreko bratzean.

Koordinazioa

Beso-arnasketa: lehen esan bezala, arnasa hartzea beso baten erreko broan eta botatzea beste besoaren erreko broan, era erritmikoan.



Besoak-hankak: Lehenengo ostikoaren bukaera heltze fasean da, bigarren ostikoarena bultzada fasean eta hirugarren ostikoarena, berriz, errebroaren azkenengo zatian.

Beso-beso: Beso bat uretan sartzean bestea bultzada fasearen amaieran dago.

## **Planilla**

### **GORPUTZAREN POSIZIOA**

1. Gorputzaren posizio garaia
2. Ura belarriaren eta garondoaren altueratik pasatzen da
3. Alineazio lateral egokia (ez ditu S-ak egiten)
4. Burua geldi mantentzen da

### **HANKEN AKZIOA**

1. Orkatila luzatuak eta erlaxatuak
2. Oinak eta belaunak ez dira uretatik ateratzen
3. Hanka estentsioan beherantzako fasearen bukaeran
4. Hanken arteko 30 eta 50cm arteko banantzea
5. Ez dago hanken banantze lateralik

### **BESOEN AKZIOA**

1. Sarrera-Heltzea
  - a) Besoa luzatuta sartzen da eta esku ahurra kanpoalderantz
  - b) Eskua gorputzaren eta sorbaldaren ardatzen artean sartu
2. Trakzioa
  - a) Besoak 30cm-ko sakonera lortzen du
  - b) Besoa flexionatzen da ukondoa beherantz begiraturaz
  - c) Ukondoaren flexio maximoa sorbalden planoaren behetik pasatzean
  - d) Eskua oinetarantz, izterrerantz eta beherantz doa, ukondoa luzaturaz

### 3. Errekobroa

- a) Besoa luzaturik eta eskua erlaxaturik ateratzen da uretatik
- b) Besoa urarekiko perpendikular ateratzen da
- c) Esku ahurrak kanporantz begiratzen du sorbalden perpendikularretik pasatzean


### ARNASKETA ETA KOORDINAZIOA




- 1. Beso bat uretan sartzean bestea bultzada fasearen amaieran dago
- 2. Beso bat errekobratean arnasten dugu eta bestea errekobratean botatzen dugu airea

### Ariketa zuzentzaileak




Deskribapenean eta batez ere, planillan oinarrituta, nire bikotekideak egindako bizkar estiloko teknika analizatu dut.




Gorputzaren posizioan, hanken akzioan, besoen akzioan, koordinazioan eta arnasketan dituen akatsak atera ditut, estiloaren eredu egoki eta zuzenarekin konparatuta. Akats horiek zuzentzeko eta beste puntu batzuk hobetzeko zenbait ariketa proposatuko ditut, planillaren puntu guztientzako bana.

GORPUTZAR EN POSIZIOA	ARIKETA ZUZENTZAILEA	MARRAZKIA
Gorputzar en posizio garaia	Ahoz gora kokatuko gara. Taula sabelean jarriko dugu bi eskuekin hartuta eta hanken propulzioaz baliatuko gara gorputzaren posizioa altua izateko. Gora begiratu behar dugu, gorputzaren posizio garaia lortzeko	

<p><b>Ura belarriaren eta garondoaren altueratik pasatzen da</b></p>	<p>Ahoz gora, materialik gabe saiatuko gara desplazatzen hanken propulzioa erabiliz. Besoak luzaturik eramango ditugu buruaren atzean denbora osoan. Helburua ura belarriaren eta garondoaren altueratik pasatzea da, aurreko ariketako helburuaz gain</p>	
<p><b>Alineazio lateral egokia</b></p>	<p>Alineazio laterala egokia izateko normal egingo dugu igeri, bizkar estiloko teknikarekin. Ez desbideratzeko igerilekuko teiltuan dagoen erreferentziaren batean fijatuko gara, eta hori segitzen saiatuko gara, ez desbideratzeko.</p>	
<p><b>Burua geldi mantentzen da</b></p>	<p>Burua geldi mantentzeko ariketa apropos bat objektu bat kopetan jartzea eta ahalegintzea ez erortzen izan daiteke. Normal igeri egingo dugu objektu hori buruan izan arren. Horrela konprobatuko dugu ea burua asko edo gutxi mugitzen dugun bizkar estiloan</p>	

<p><b>HANKEN AKZIOA</b></p>	<p><b>ARIKETA ZUZENTZAILEA</b></p>	<p><b>MARRAZKIA</b></p>
-----------------------------	------------------------------------	-------------------------

<p><b>Orkatila luzatuak eta erlaxatuak</b></p>	<p>Lehenengo ariketan bezala kokatuko gara (taula sabelean eta hankak libre). Atentzioa oinetan eta belaunetan jarriko dugu. Ez dira uretatik kanpo ikusi behar eta orkatilak luzatuta egon behar dira. Begirada gure hanketan jarriko dugu.</p>	
<p><b>Oinak eta belaunak ez dira uretatik ateratzen</b></p>		
<p><b>Hanka estentsioan beherantzako fasearen bukaeran</b></p>	<p>Besoak luzaturik jarriko ditugu aldakari itsatsiak. Hanken bidez propulsatuko gara, baina ostikoak handiagoak eta astiroagoak egingo ditugu, teknika ondo barneratzeko. Hori bai, kontuz egon behar gara belaunak eta oinak urpetik ez ateratzeko.</p>	
<p><b>Hanken artean 30cm eta 50cm arteko tartea</b></p>	<p>Alboz propulsatuko gara hankekin. Taula beso batez helduko dugu eta bestea aldakan egongo da itsatsita. Hanken banantzea handiegia eta txikiegia ez izatea saiatuko gara lortzen. Bueltan beste besoarekin egingo dugu.</p>	
<p><b>Ez dago hanken banantze lateralik</b></p>		

BESOEN AKZIOA	ARIKETA ZUZENTZAILEA	MARRAZKIA
<p>Sarrera. Besoa luzatuta sartzen da eta esku ahurra kanpoalderantz</p>	<p>Pull-boya hanken artean jarriko dugu eta taula sabelean jarriko dugu beso batez hartuta. Bestearekin egingo dugu igeri. Sarreran zentratuko gara. Saiatuko gara besoa ahalik eta luzatuen izaten eta ahalik eta gorputzaren gertuen sartzen. Horrela urarekiko erresistentzia txikitzen da. Bueltan beste besoarekin egingo dugu berdina</p>	
<p>Sarrera. Eskua gorputzaren eta sorbaldaren artean sartzen da</p>	<p>Pull-buoy-arekin egingo dugu igeri, eta atentzioa besoaren sarreran izango dugu. Hau da, urpeko faseari ez diogu garrantzirik emango eta saiatuko gara besoaren sarrera zuzena izaten. 2 besokada jarraian egingo dugu beso berdinarekin. Bestea izterrean izango dugu itsatsita.</p>	
<p>Trakzioa. Besoak 30cm-ko sakonera lortzen du</p>	<p>Lehenagoko ariketa berdina, baina orain besoa sartu ondoren fijatuko gara zenbaterainoko sakontasuna egin dugun besoarekin (ez da asko izan behar). Sakontasun gehiegi badugu izan daiteke ukondoa ez dugulako flexionatu.</p>	

**Trakzioa.**  
**Besoa**  
**flexionatu**  
**ukondoa**  
**behera**  
**begiratzuz**

Orain berdina egingo dugu ere, baina bi besokada ta gero beso berdinarekin, besoz aldatuko dugu, betiere pull-boyarekin. Orain, lehen aipatutako ukondoaren flexioan jarriko dugu atentzia. Lehenengo besokadan ez dugu flexio hori egingo, eta bigarreanean bai, propulzio eta erresistentzia ezberdintasunak ikusteko



**Trakzioa.**  
**Ukondoaren**  
**flexio**  
**maximoa**  
**sorbaldaren**  
**planoaren**  
**behetik**  
**pasatzean**

Pull-buoy-a jarriko dugu hanken artean eta trakzioaren ukondoaren flexioan jarriko dugu arreta. Bi ziklo egingo ditugu flexio hori egin gabe, eta gero beste bi ziklo flexioa egiten. Propulzio ezberdintasunak ikusiko ditugu horrela.



**Trakzioa.**  
**Eskua**  
**oinerantz,**  
**izterrerantz**  
**eta beherantz**  
**doa, ukondoa**  
**luzatuz**

Pullboy-a izango dugu hanken artean. Normal igeri egingo dugu, aurreko ezaugarri guztiak aplikatuz eta aldi honetan, berriz, eskuaren mugimenduan arreta jarritz (gorputzari itsatsita). Joan-etorria egingo dugu.

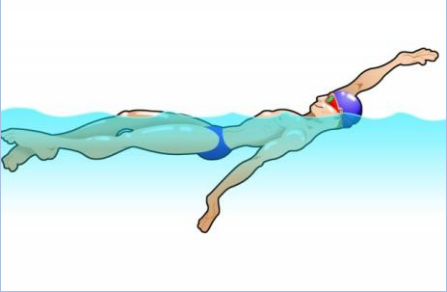


**Errekobroa.**  
**Besoa**  
**luzaturik** **eta**  
**eskua**  
**erlaxaturik**  
**irtetzen** **dira**  
**uretatik**

Honetarako taula sabelean izango dugu eta 2 besokadaka aldatuko dugu. Ariketa honetan besoaren irteeran arreta jarriko dugu, luzaturik egon behar dela hain zuzen ere. Trakzioari ez diogu



	garrantzi handirik emango.	
<b>Errekobroa.</b> <b>Besoa</b> <b>urarekiko</b> <b>perpendikula</b> <b>r ateratzen da</b>	Orain, berriz, taularik gabe igeri egingo dugu, baina pull-buoy izango dugu hanketan. Bizkarrez igeri egingo dugu normal, baina begirada besoen irteeran jarriko dugu, eta ez gorantz. Gainera irteera perpendikularra pixkat bat exageratuko dugu ondo barneratzeko mugimendua	
<b>Errekobroa.</b> <b>Esku ahurrak</b> <b>kanpoalderan</b> <b>tz begiratzen</b> <b>du sorbalden</b> <b>perpendikula</b> <b>rretik</b> <b>pasatzean</b>	Normal igeri egingo dugu, pull boy-arekin eta taularik gabe. Errekobroan eskua biratuko dugu eta esku ahurra kanporantz begira geratuko da. Astiro egingo dugu mugimendu hau sorbalden altuerara ailegatzean.	

<b>KOORDINAZI</b> <b>OA ETA</b> <b>ARNASKETA</b>	<b>ARIKETA ZUZENTZAILEA</b>	<b>MARRAZKIA</b>
<b>Beso bat</b> <b>uretan</b> <b>sartzean</b> <b>bestea</b> <b>bultzada</b> <b>fasearen</b> <b>bukaeran</b> <b>egongo da</b>	Normal igeri egingo dugu, materialik gabe. Beso bat sartzean uretan ez dugu mugimendurik egingo eta deslizatzen utziko dugu gure gorputza. Fijatuko gara ea beste besoa posizio egokian daukagun.	

**Arnasa hartu  
beso baten  
errekobroan  
eta bota beste  
besoaren  
errekobroan**

Normal egingo dugu igeri eta  
arnasketa erritmiko hori  
egiten saiatuko gara,  
efizienteena delako.



## **Bular estiloa**

Estilo honetan ere gorputz posizioa, hanken mugimendua, besoen mugimendua, arnasketa eta koordinazioa aztertuko dugu.

### **Deskribapena**

#### Gorputzaren posizioa

Igeri estilo honetan bi posizio zehatz aurkitzen ditugu: estentsio maximoa eta flexio maximoa. Estentsio maximoko posizioan besoak buruaren aurretik luzatuta egongo dira eta eskuak elkaturik. Burua besoen artean joango da behera begira. Hankak luzatuta eta elkaturik joango dira ur gainazaletik gertu. Flexio maximoko posizian aldiz, sorbaldak eta burua ur kanpoan egongo dira eta besoak bularraren azpian flexionatuta. Aldaka ondoratuta egongo da eta hankak flexio maximoan.

#### Hanken mugimendua

Hasierako posizioan belaunak flexio maximoan egongo dira aldakaren altueran, oinak pixka bat kanporatuagoak egongo dira. Hemendik hasita ostikoa emango dugu. Oinak kanpora eta beherako mugimendua egingo dute, behin belaunak luzatuta bi oinak elkartu egingo ditugu belaunak flexionatu gabe. Azkenean hankak zuzen geratu behar dira ur gainazaletik gertu. Ondoren rekobroa egin behar dugu berriz hasierako posiziora iristeko. Belaunak flexionatu eta ireki egingo ditugu. Flexio maximoa eta aldakaren altueran ditugunean oinak kanporantz mugituko ditugu kanpora rotatuz.



### Besoen mugimendua

Besoen mugimendua hiru fasetan banatu dezakegu. Hasierako posizioa, trakzioa eta rekobroa. Hasierako posizioan bi besoak aurreraka estentsionatuta daude. Hemendik eskuak kanporaka biratuko ditugu eta eskuak irekitzen hasiko gara sorbalden altuera pasa arte. Sorbalden zabalera pasatakoan trakzio fasea hasiko da. Lehenik ukondoaren flexioa hasiko dugu. Eskuak sorbaldaren altueran ditugunean gure ukondoaren flexioa 100 gradukoa izan behar da. Gero eskuak elkartu egingo ditugu gure bularraren azpian. Orain rekobro fasearekin hasiko gara. Ukondoak ere elkartu egingo ditugu eta aurrerantz estentsionatuko ditugu hasierako posizioa lortu arte.

### Arnasketa

Burua igotzen hasiko gara besoak trakzioarekin hasten direnean. Bere momenturik altuena trakzio fasearen amaieran eta rekobroaren hasieran lortzen du. Hemen arnasa hartuko dugu. Estentsio maximoko posizioan burua ur azpian egongo da eta airea botako egingo dugu.

### Koordinazioa

Igeri estilo hau koordinazio maila handia eskatzen du. Besoen mugimendua bi oinak elkartzen direnean (ostikoaren bukaeran) hasiko da. Hanken mugimendua aldiz, besoen trakzio fasea bukatzen denean hasi beharko da.

### **Planilla**

#### **Gorputz posizioa**

- 1- Estentsio maximoko posizioa (deslizamendua)
- 2- Flexio maximoko posizioa. Burua eta sorbaldak uretatik kanpo eta besoak bularraren azpian flexionatuta
- 3- Sorbaldak altuera berdinean mantentzen dira

#### **Hanken mugimendua (zirkularra)**

##### a) Rekobroa

- 1- Hanken flexio maximoa

- 2- Oinak kanpoko errotazioan mantentzen dira
- 3- Oinak belaunak baino sakabanatuagoak daude.

b) Propulsioa

- 1- Hankak estentsionatzen dira elkartzen diren bitartean
- 2- Fase bukaeran orkatilak estentsionatzen dira

**Besoen mugimendua**

1. Heltzea

- a) Besoak deslitzatzean elkartuta eta estentsionatuta daude.
- b) Eskuak ukondoak baino beherago daude
- c) Besoak estentsionatuta sakabanatzen dira eta 20 zm sakontasunean

2. Trakzioa

- a) Eskuak ez dute sorbalden planua gainditzen
- b) Ukondoa eskuaren gainean dago eta sorbaldaren azpian

3. Errekobroa edo itzulera

- a) Eskuak kokotxaren azpian elkartzen dira
- b) Ukondoak bularraren azpian elkartzen dira
- c) Besoak elkarrekin aurrerantz doaz estentsionaturik

**Koordinazioa eta arnasketa**





- 1- Trakzioaren bukaeran arnasa hartzen da burua ateratzen
- 2- Besoak trakzioan dauden bitartea hankak estentsionaturik daude
- 3- Besoak aurrean luzaturik daudenean hankak flexionatuta daude




**Ariketa zuzentzaileak**

Gorputz posizioa	Ariketa zuzentzaileak	Marraskia
------------------	-----------------------	-----------

<p>1- Estentsio maximoko posizioa (deslizamendua)</p>	<p>Braza moduan igeri egingo dugu baino 2-3 segundoko deslizamendu fasea egingo dugu. Beraz fase honetan geldiunetxo egingo dugu.</p>	
<p><b>Hanken mugimendua</b></p>		
<p><b>a) Prestaketa</b></p>		
<p>1- Hanken flexio maximoa</p>	<p>Eskuetan taula bat eramanda igeri egingo dugu eta prestaketa posizioan geldiunetxo bat egingo dugu hanken flexioa ikusteko.</p>	
<p>2- Oinak kanpoko errotazioan mantentzen dira</p>	<p>Eskuetan taula eramanda bakarrik hanka batekin igeri egingo dugu. Gure arreta prestaketa posizioan oina kanpo errotazioan mantentzea da</p>	
<p>3- Oinak belaunak baino sakabanatuagoak daude.</p>	<p>Hau barneratzeko belaunetan goma bat daramgula igeri egingo dugu. Horrela beti eramango ditugu oinak kanporago.</p>	
<p><b>b) Propulsioa</b></p>		

<p>1- Hankak estentsionatzen dira elkartzen diren bitartean</p>	<p>Eskuetan taula daramagula bakarrik hankekin igeri egingo dugu. Gure arreta hanka estentsionatzen dugu bitartean hankak elkartzean egongo da..</p>	
<p>2- Hanken mugimendua zirkularra da</p>	<p>Bakarrik hankekin igeri egingo dugu eta eskuak buruaren aurrean eramango ditugu. Gure helburua hanken mugimendu zirkularrak egitea da naiz eta ez lortu asko desplazatzea</p>	
<p>3- Fase bukaeran orkatilak estentsionatzen dira</p>	<p>Eskuak buruaren aurrean zuzen eramanda igeri egingo dugu. Ostiko bakoitza bukatzean deslitzatzen geratuko gara momentu batez.</p>	
<p>Besoen mugimendua eta koordinazioa</p>		
<p>a) Hasierako fasea eta hartzea</p>		
<p>2- Eskuak ukondoak baino beherago daude</p>	<p>Bakarrik esku batekin eta hanketan pull buoya eramanda igeri egingo dugu. Gure arreta eskuaren kokalekuan jarriko dugu, ukondoak baino beherago.</p>	

<p>3- Besoak estentsionatuta sakabanatzen dira eta 20 zm sakontasunean</p>	<p>Bakarrik besoekin igeri egingo dugu eta hasierako fasera iristean deslizamenduan geratuko gara momentutxo batez.</p>	
<p><b>b) Trakzioa</b></p>		
<p>1- Eskuak ez dute sorbalden gainditzen</p>	<p>Trakzioa luzeegi ez egiteko ariketa hau egingo dugu. Igerilekuko espaloian etzan egingo gara gure bularra ertzean jarritz, beraz besoak uretan geratuko dira. Posizio honetan brazako mugimenduak egingo ditugu eta espaloia tope bezala egingo du besoak gehiegi ez atzeratzeko.</p>	
<p>2- Ukondoa eskuaren gainean dago eta sorbaldaren azpian</p>	<p>Bakarrik besoekin igeri egingo dugu. Trakzioa hobeto sentitzeko eskuak itsita eramango ditugu. Horrela besaurreak nola trakzionatu behar duten ikusiko dugu.</p>	
<p><b>c) Rekobroa eta koordinazioa</b></p>		
<p>1- Eskuak kokotxaren azpian elkartzen dira</p>	<p>Ukondoak eta eskuak une egokian elkartzeko bakarrik besoekin igeri egingo dugu eta gure arreta une honetan jarriko dugu.</p>	

<p>2- Ukondoak bularraren azpian elkartzendira</p>	<p>Ukondoetan goma bat eramanda igeri egingo dugu. Gomak ukondoak ongi elkartzera behartuko gaitu eta gure arreta elkartze hau bularraren azpian egitea izango da.</p>	
<p>4- Trakzioaren bukaeran arnasa hartzen da burua ateratzen</p>	<p>Bakarrik besoekin igeri egingo dugu eta gure arreta arnasa hartzeko momentuan jarriko dugu. hanketan pul buoya eramango dugu. Besoak trakzioaren bukaerara iristean burua aterata izango dugu eta arnasa hartuko dugu. Lehenik brazada bakoitzeko arnastuko dugu eta bero batean bai eta urrengoan ez.</p>	
<p>5- Besoak trakzioan dauden bitartea hankak estentsionaturik daude</p>	<p>Beso hanken koordinazioa lantzeko hiru brazada emango ditugu besoekin eta hirugarrenean ostikoa emango dugu hankekin.</p>	

## Tximeleta estiloa

### DESKRIBAPENA

Gorputzaren posizioa

Errekobro aereo simultaneoaren zailtasunak ez du baimentzen gorputzaren posizio horizontal mantendu bat uretan. Posizio horizontal hori lortzeko ondulazio moduko mugimenduak egin behar dira, beheranzkoak eta goranzkoak.

Igerilariaren bi posizio extremo daude estilo honetan: aldaka eta hankak altu eta burua eta enborra urpean daudenean; eta aldaka eta hankak hondoratuta eta burua eta enborra altu daudenean. Bi posizio horiek horizontaltasun mantendua ukatzen dute.

Aldakak goranzko eta beheranzko mugimendu txikiak egiten ditu, gorputzaren mugimendu osoaren ardatza funtzionatzen duelarik.

Besoen akzioa

Urpeko fasea edo trakzioa: Besoen sarrera sorbalden aurrean ematen da, ukondoak flexionatuta eta altu eramanik. Esku ahurrek kanporantz begiratuko dute 45º-ko angelu batekin. **Heltze fasean** besoak aurrerantz luzatzen dira, sakonera bilatzen duten bitartean. Momentu horretan kanporantz irekitzen dira, ukondoak altu mantenduz. Hurrengo fasean, **tiraldian**, besoek barrurantz, beherantz eta atzerantzako mugimendu bat egiten hasten dira. Fase osoan ukondoak kanporantz begiratzen du. Besoak flexionatzen joaten dira (90º) eta eskuekin batera hurbiltzen dira. Zerraila baten formaren moduko mugimendu simultaneo bat egiten da besoekin. **Bultzada** fasea dator orain. Eskuak urruntzen dira (atzerantz, gorantz eta kanporantz) eta abiadura maximoan desplazatzen dira. Banandu baino lehen atzerantz begiratzen dute eskuek.

Aireratze fasea edo errekoebroa: Lehenengo ukondoak ateratzen dira uretatik, eta gero eskuak, izterrera begira daudelarik esku ahurrak. Sorbaldak, hala ere, besoak baino lehenago ateratzen dira eta altuago mantentzen dira fase osoan.

Besoak aurrerantz erlaxatuta eta flexionatuta eramaten dira. Flexio hori igerilariaren sorbalden mugikortasunaren arabera izango da.

#### Hanken akzioa

Tximeletako hanken akzioa era simultaneoan ematen da, hankak ia elkartuta eta paralelo. Krol bezalako batida da, baina aldaka askoz gehiago mugitzen da eta belaunen flexioa askoz handiagoa horri esker. Bi fase ditu tximeletako ostikoak:

Beherantzako fasea: Aldakaren flexio bati esker belaunak beherantz doaz, oinak gainazalaren gertu daudelarik. Orduan, belaunak azkar luzatzen dira, oinak beherantz joatea eraginez.

Gorantzako fasea: Hankak estentsioan igotzen dira, muskuku estentsiogileen lanari esker. Orkatilek erlaxatuta jarraitzen dute. Gora ailegatzean aldakaren flexioa ematen da eta berriro beherantzako fasea hasiko da. Hanken akzioa tximeleta estiloan 3 funtzio betetzen ditu:

- Propulzio jarraitu bat lortzea
- Posizio hidrodinamikoa batean mantentzea gorputza
- Sorbaldak urpetik kanpo izatea laguntzea erreko broan

Besakada ziklo bakoitzeko bi ostiko ematen dira. Bi ostiko horien artean badaude 2 ezberdintasun nagusi:

- Bigarrenean, hanken flexioa handiagoa da
- Bigarren ostikoak lehenengoak baino zipristin gehiago ateratzen ditu, kanpotik hobeto ikusi daitezkeelarik.

#### Koordinazioa

Beso-hanka koordinazioa: lehenengo batida besoak uretan sartzen direnean ematen da. Bigarrena bultzadaren amaieran ematen da.

#### Arnasketa

Beso-arnasketa koordinazioa: Burua besoak baino lehenago ateratzen eta urperatzen da. Orduan, arnasa bultzadaren amaieran hartzen da. Espirazioa trakzioan egiten da.



## **PLANILLA**

### **Gorputzaren posizioa**

1. Gorputzaren posizio garaia da
2. Gorputzaren alboetako mugimendurik ez dago
3. Arnasa hartzeko ez bada, burua ur azpian dago
4. Propulzio fasean gorputzaren posizioa horizontala da
5. Besoak aurrean eta aldakak altu daude lehenengo ostikoan
6. Aldakak ur gainazaletik gertu daude bigarren ostikoan
7. Gorputzak ondulazioa egiten du

### **Hanken mugimendua**

1. Orkatilak estentsioan eta erlaxaturik daude
2. Hankak elkarrekin doaz mugimendu simetrikoak eginez
3. Zangoak ez dira banatzen alboetatik (elkarturik doaz)
4. Beheranzko fasean, luzatu egiten dira, estentsioa
5. Goranzko fasean, belaunak flexionatzen dira eta oinak ur gainazaletik gertu gelditzen dira
6. Orkatilak flexionatzen eta luzatzen dira

### **Besoen mugimendua (zerraila forma)**

1. Sarrera eta heltzea
  - a) Besoak ia guztiz luzaturik eta esku ahurrak kanporantz begira sartzen dira uretara
  - b) Eskuak sorbalden zabalerarekin sartzen dira uretara
  - c) Eskua ukondoa baino lehenago sartzen da
  - d) Ukondoak altu mantentzen dira
  - e) Sarreraren amaieran besoak ez dira luzatzen
2. Trakzioa

- a) Hasieran eskuak kanpora eta beherantz doaz
- b) Eskua pixka bat flexionatuz egiten da trakzioa
- c) Ukondoak flexionatu egiten dira trakzioan
- d) Bultzadaren erdian eskuak asko gerturatzen dira
- e) Ukondoak eskuak baino altuagoa kokatzen dira
- f) Amaieran, eskuak atzera eta kanporantz bideratzen dira


### 3. Itzulera edo errebroa


- a) Eskuak aldakaren paretik ateratzen dira uretatik
- b) Besoak uretatik ia estentsio osoan ateratzen dira eta ukondoak eskuak baino altuago daude
- c) Eskuaren barruko aldeak uretara begira dago

### Koordinazioa eta arnasketa

1. Burua eskua baino lehenago sartzen da uretara
2. Burua bultzadaren amaieran ateratzen da uretatik arnasteko
3. Bigarren ostikoa eskuen bultzadan ematen da
4. Gorputzaren ondulazioa egiten da (aldakak gora eta behera)
5. Besoen eta hanken mugimenduak aldi berekoak dira

### Ariketa zuzentzaileak

Gorputz posizioa	Ariketa zuzentzaileak	Marraskia
1- Posizio horizontala propulzio fasea bitartean	Gainazalean tximeleta estiloarekin igeri egingo dugu poliki, abiadura handirik hartu gabe, eta propulzio fasean igerilekuko hondora begiratuko ditugu marrak, ikusteko ea desbideratzen garen edo	

	ez.	
2- Aldaka goratuta lehengo ostiko bitartean, besoak aurrean	Aldakaren mugimenduak barneratzeko izurdearen ostikoa eginez igeri egingo dugu metro bateko sakoneran. Eskuak buruaren aurrean joango dira elkartuta. Gure arreta uhin mugimendua non hasten den jarriko dugu. Horreka aldakaren mugimenduak egingo ditugu.	
3- Aldaka ur gainazaletik gertu bigarren ostikoan	Tximeleta estiloan igeri egingo dugu, baino gure gorputz enbor, aldaka eta hanken mugimendua exageratuko dugu ahalik eta handien egiteko. Helburua aldaka ur gainazaletik pasatzea da.	
<b>Hanken mugimendua</b>		
1- Orkatilak estentsioan eta erlajatuta	Hanken mugimendua barneratzeko eskuetan taula bat daramagula igeri egingo dugu. Ur gainazalean igeri egingo dugu tximeleta estiloan egiten diren ostikoak eginez.	

<p>2- Hankak elkarrekin doaz mugimendu simetrikoan</p>	<p>Hankak elkarrekin mantentzeko bakarrik hankekin igeri egingo dugu eskuetan taula bat eramanda. Bi hankak simetrikoan eramateko goma bat jarriko dugu orkatiletan.</p>	
<p>3- Luzatzen dira beherakada fasean</p>	<p>Igeri egingo dugu izurdeko ostikoak ematen. Mugimendua barneratzeko aletak jarriko ditugu.</p>	
<p>4- Igotze fasean oin plantak ur gainazaletik gertu daude</p>	<p>Eskuetan taula bat eramanda bakarrik hankekin igeri egingo dugu. Saiatuko gara hanken mugimenduak handitzea eta gure oinak ur gainazala pasatzen.</p>	
<p><b>Besoen mugimendua eta koordinazioa</b></p>		
<p><b>b) Sarrera - helduera</b></p>		
<p>1- Besoa ia estentsioan sartzen da eta eskuak kanporaka begira</p>	<p>Hanketan pull buoy-a daramagula bakarrik besoekin igeri egingo dugu. Gure helburua besoen sarrera egoki bat egitea da beraz gure arreta besoak nola sartzen diren uretan jarriko dugu, ezkerrean dauden puntuak betez.</p>	

<p>2- Eskuak sorbalden sakabanaketarekin sartzen dira</p>	<p>Bakarrik esku batekin igeri egingo dugu eta hanketan pull buoya eramango dugu. Saiatuko gara eskua sorbaldaren altueran sartzen.</p>	
<p>3- Eskua ukondoa baino lehenago sartzen da.</p>	<p>Estentsio fasean geldiunea egingo dugu eta hau egin ondoren brazada bat emango dugu eta eskuak lehenago sartzen saiatuko gara. Brazada eta gero berriz deslizatzen geratuko gara. Hankak ez ditugu mugituko.</p>	
<p><b>b) Trakzioa</b></p>		
<p>1- Hasieran eskuak kanpora eta beherantz doaz.</p>	<p>Trakzioa hobeto sentitzeko bakarrik beso batekin igeri egingo dugu. Hanketan pull buoy-a eramango dugu eta erabiltzen ez dugun besoa aurreraka luzatuta eramango dugu. Erabiltzen dugun besoa arreta osoa jarriko dugu eta honen mugimenduak hobetuko ditugu.</p>	
<p>2- Eskuak sarrail baten forma egiten dute</p>	<p>Bakarrik besoekin igeri egingo dugu eta eskuak itxita eramango ditugu. Horrela eskuek duten trakzio indarra ikasiko dugu.</p>	

<p>3- Eskuak elkartuz doaz bultzadaren erdian</p>	<p>Aurreko ariketan bezala bakarrik esku batekin igeri egingo dugu. Baina orain bi brazada eman ostean eskuz aldatuko dugu. Horrela bi aldeak jarraian entrenatuko ditugu. Gure arreta ezkerreko hiru puntuak betetzean jarriko dugu.</p>	
<p>4- Ukondoak eskuak baino altuago daude</p>	<p>Eskuak itxita eramango ditugu. Horrela indar gehio egiteko besaurrea erabili beharko dugu. Honela eskuen posizio egokiagoa eramaten ikasiko dugu.</p>	
<p>5- Azkenean eskuak atzera eta kanporako norantza dute</p>	<p>Bakarrik besoekin igeri egingo dugu. Gure arreta besoak uretatik nola ateratzen diren jarriko dugu.</p>	
<p><b>c) Rekobro eta koordinazioa</b></p>		
<p>1- Eskuak uretatik ateratzen dira aldaken parean</p>	<p>Tximeleta estiloan, eskuak aldaken paretik ateratzen dira ur gainera, baina hori ez da beti betetzen. Hori menperatzeko besoetan bakarrik zentratzea izango litzateke egokiena, beraz pull buoy-a jarriko dugu hanketan eta poliki-poliki eskuak aldaken paretik ur gainera ateratzen saiatuko gara.</p>	

<p>2- Besoak ia estentsio osoan ateratzen dira eta ukondoak eskuak baino altuago daude.</p>	<p>Bestalde, besoak ez dira flexionaturik atera behar eta hori akats nahiko komuna da. Horretarako lehenik eta behin ur kanpoan teknika hori menperatzea da egokiena eta ondoren uretan poliki-poliki aritzea.</p>	
<p>3- Eskuen barruko aldea uretara begira daude</p>	<p>Hurrengo teknika hau egoki egiteko ere aurreko teknika bera erabiliko dugu, hasiera batean ur ertzean etzanda praktikatuko dugu, eskuen barruko aldea uretara begira ezarriz eta ondoren uretan jardungo gara.</p>	
<p>4- Burua eskuak baino lehenago sartzen da uretan</p>	<p>Buruaren mugimendua ere ezinbestekoa da tximeleta estiloan, horregatik bi xehetasun hauek kontuan hartu beharko ditugu: burua eskuak baino lehenago sartzea uretara eta burua bultzadaren amaieran ateratzea uretatik. Horretarako hainbat luze egingo ditugu bi xehetasun horietan arreta osoa jarritz.</p>	
<p>5- Burua uretatik ateratzen da bultzadaren amaieran</p>	<p>Aurreko ariketan aipatu duguna errespatu behar dugu egoki igeri nahi badugu.</p>	

6- Ostiko bat ematen da eskuak uretara sartzean

Koordinazio estilo guztietan da garrantzitsua. Eskuak uretara sartzerakoan, ostiko bat eman behar dugu tximeletan estiloan. Erreza ematen du baina nahiko konplexua da koordinazioa ongi mantentzea. Horregatik motel egiten hasiko gara fokua hortan bakarrik jarrita eta gerora hasiko gara abiadura handiagoarekin praktikatzen.



#### **ERREFERENTZIAK**

Camarero, S. & Tella, V.. (2005). La enseñanza de la natación: de la iniciación a la técnica de los estilos . En Natación: aplicaciones teoricas y prácticas(33-53). Valencia, España: Promolibro.

Navarro, F.. (1990). Manuales para la enseñanza: iniciación a la natación. Madrid, España: S.L. Gymnos.