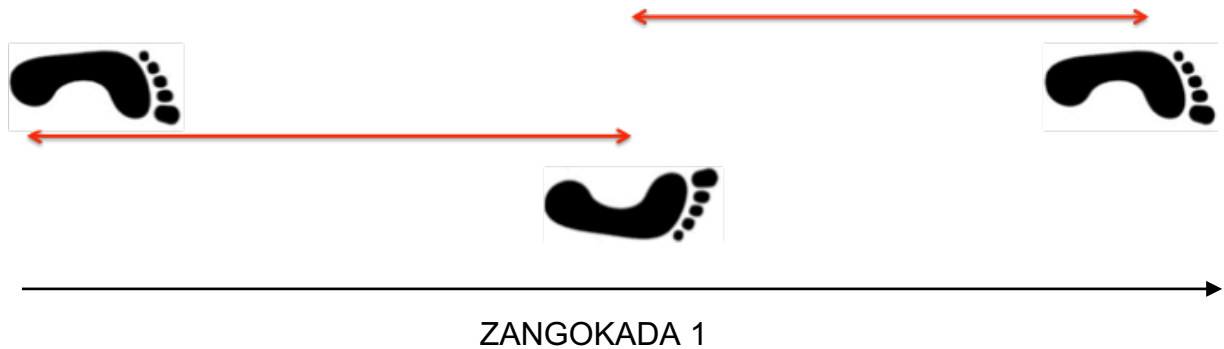


OINEZ ETA KORRIKA

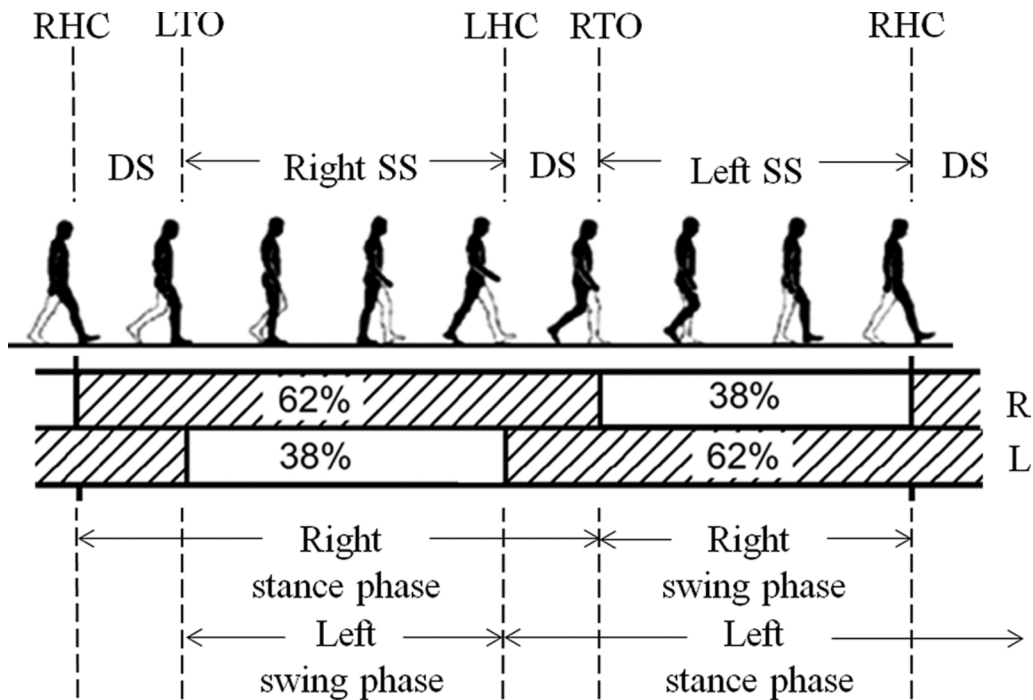
Hiztegia

-Zangokada: Bi pausuz osaturik dago. Ibilkeraren zikloa da, behin da berriz errepikatzen dugu.

-Pausoa: Zangokada osatzen dute. Orpoa erreferentzat hartuta, oin batetik bestera dagoen distantzia.



Ibilkeraren zikloa



-Irudi guztia, zangokada bat, bi pausuz osatua.

-Zangokada ziklo batean dauden faseak:

1. Lehenengo pausua
 - a. Bi oin tartea
 - b. Mono oin tartea
 - c. Bi oin tartea

RHC: Right Heel Contact

DS: Double Support (Bi oin tartea)

LHC: Left Heel Contact

LTO: Left Toe Off

RTO: Right Toe Off

2. Bigarren pausua

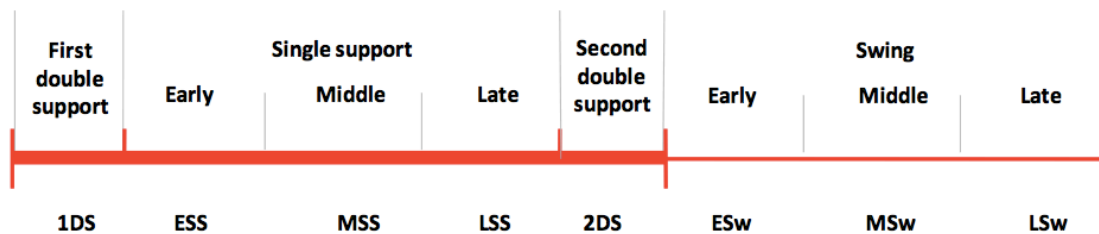
- Bi oin tartea
- Mono oin tartea
- Bi oin tartea

-Horrez gain, zangokada bakoitza ere bi fasetan bana dezakegu:

- Bermatze fasea (Adb: Eskumako hankaren %62-a)
- Aireratze fasea (Adb: Eskumako hankaren %38-a)

-Mina dugunean, bi oin tartearen denbora luzatu, eta ezkerreko eta eskumako hanken denbora desberdina izaten da.

-Gaur egungo faseak, horrela deitzen dira.



-FDS: Lehenengoko bi oin tartea

-SS: Mono oin tartea; Early, Middle eta Late.

-SDS: Bigarreno bi oin tartea.

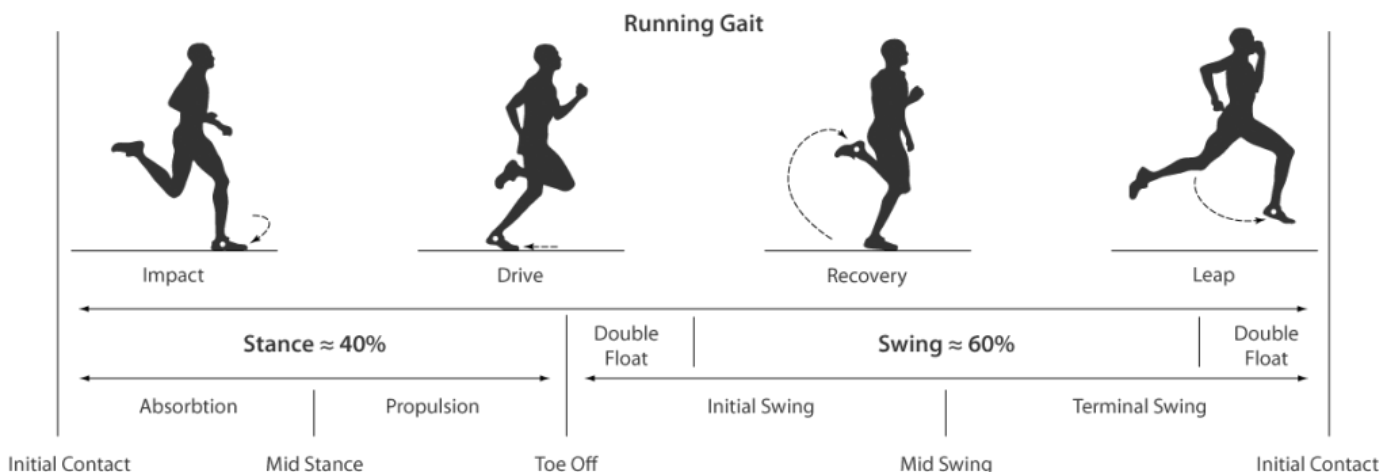
-Swing: Aireratze fasea; Early, Middle eta Late.

Korrikaren zikloa

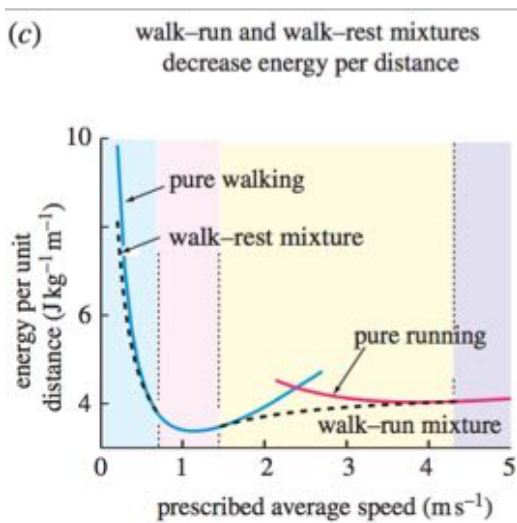
-Bi aireratze fase ditu, hau da, momentu horretan bi hankak airean daude (*Double float*).

-Ez dago bi oin tarterik.

-Aireratzaren bikoitzaren aurretik eta ondoren, hanka bat bermatua egongo da, bestea aireratuta dagoen bitartean.



Ibiltzetik, korrikara.



-Geldoa goazen heinean, kontsumitzen dugun energia handiago izango da.

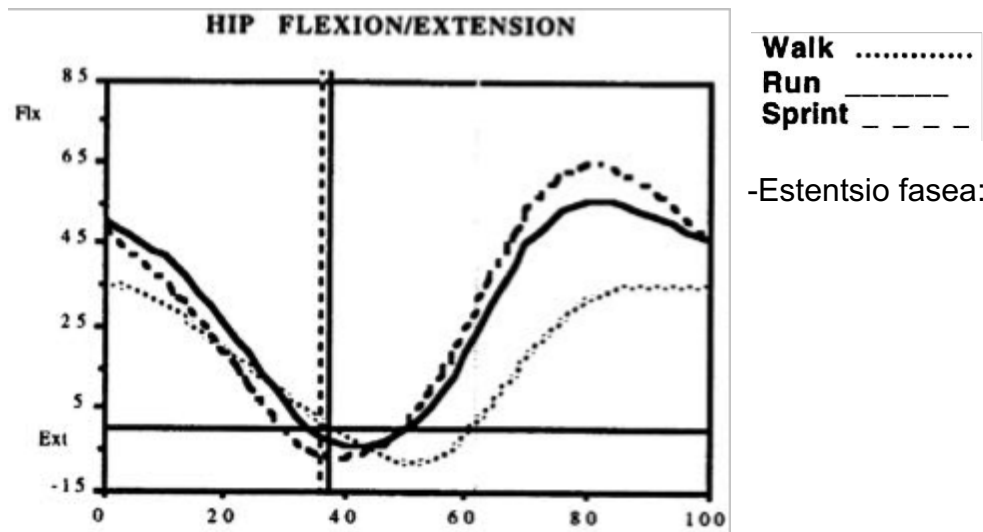
- : Puntu ekonomikoena.

- : Puntu honetan korrikan hasiko gara.

Kontaktu eta aireratze uneak

-Abiadura handitzen dugun heinena, kontaktu denbora txikitu egingo da eta aireratzeko denbora berriz handitu.

Segmentu baten angulazioa (aldakaren angulazioa)



-Estentsio fasea:

-Lerro bertikala: Hanka baten hegaldi fasea hasten den unea.

-Kontaktu fasea aldatu egiten da, oinez, korrikan edo sprinean joan ezker:

- Oinez: 35
- Korrikan: 45
- Sprinean: 45

-Horrez gain, flexio maximoa ere aldatu egiten da:

- Oinez < Korrika < Sprinean
- Flexio maximoa:

EM (Electromyographic)

-Ze gihar aktibatuta dagoen adierazten digun testa.

