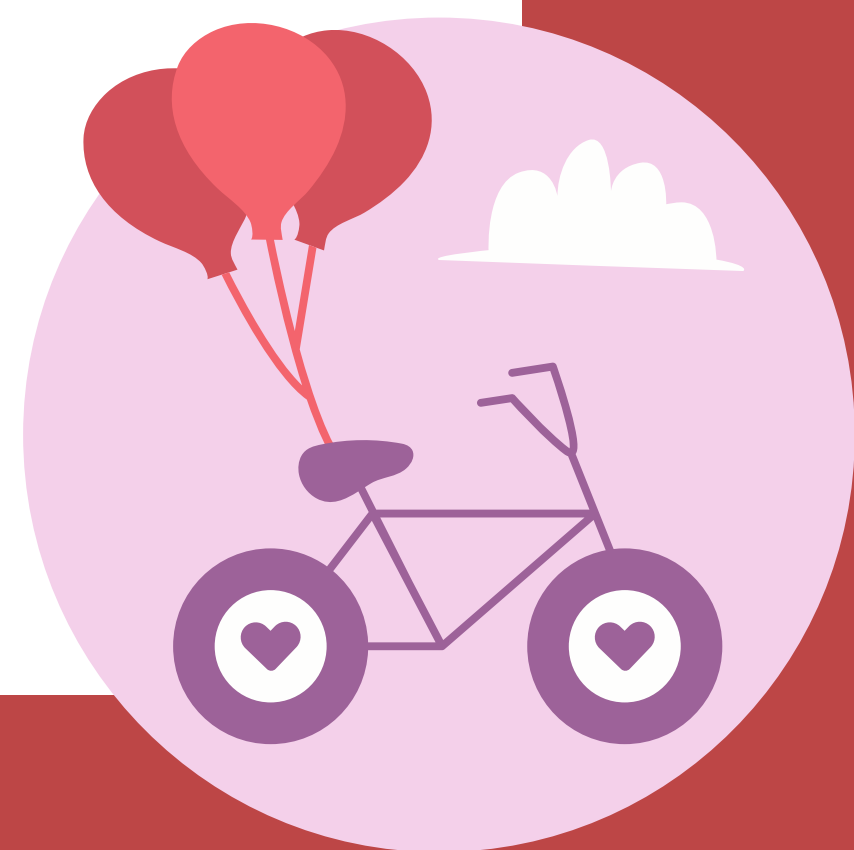
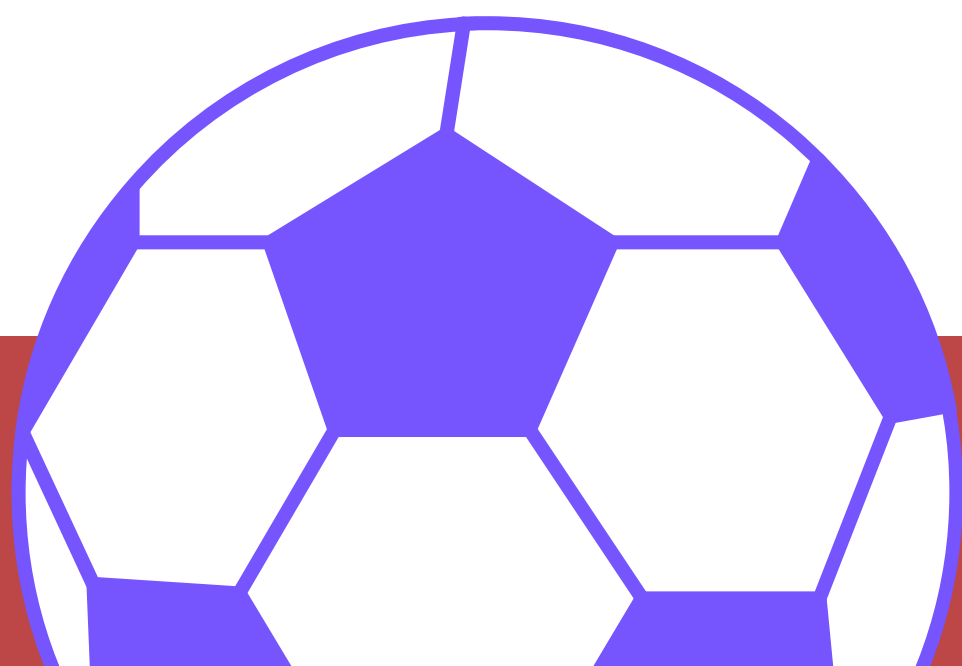


MUGI!!!!

BETI BIZIKIDETZA TALDE
EGONKORRETAN,
ARAUAK BETE



ERRONKA GUZTIEN LABURPENA



L.H. Zeta 4

Patinatzera!!

Bizikleta!!

Pentatloia!!!

Baloi jaurtiketak!!!

Eskubaloiko penalti puntutik porteriaren langa jo behar duzu.
(3 aldiz)

Saskibaloiko tiro libreak (3 saskiratze)

Saskibaloiko hirukoak; Gutxienez hiru toki ezberdinetatik .

Pilota!!!

- Pilota edo baloi bat buru edo kopetaren gainean jarrita... ibilbidetxo bat osatzeko gai zara pilota erori gabe?

- Pilota edo baloia boteka eramanez, esku bakarrarekin marren gainetik korrika aritu. Erritmo lasaian hasi eta pixkanaka geroz eta azkarrago egin.

Eskubaloiko jaurtiketak langara, penalty puntutik.

- Airera bota, txalo bat eman eta pilota hartu. (gero 2 txalo eta hartu, 3 txalo, 4 txalo, 5, 6,...)
- Airera bota, buelta erdia eman eta pilota hartu. (buelta osoarekin, buelta eta erdi, 2 buelta, 3, 4, 5,...)
- Airera bota eta eskuak bizkaraldea jarrita hartu pilota.
- Pilota gora bota eta eskuekin kolpeak ematen ea zenbat toke egiten ditugun lurrera erori gabe.

malabareak!!!

Esku Pilota!!!

Futboleko baloiarekin tokeak, bakarka

- Bi saskiratze jarraian.
Saskibaloiko "zona"-tik kanpotik bi kokapen ezberdinetatik bota, eta bi saskiratze jarraian lortu behar dituzu.

Futboleko baloiarekin, bikoteka.

L.H. 5 eta 6

Pentatloia!!!
Bizikleta!!

Pilota!!!

Penalty-langa.
Eskubaloiko jaurtiketak langara, penalty
puntutik.

Baloi jaurtiketak!!!

Eskubaloiko penalti puntutik:
Porteriaren langa jo behar duzu. (x3)
Saskibaloiko tiro libreak (x3)
Saskibaloiko hirukoak;
gutxienez hiru toki ezberdinetatik

Patinatzerak!!

- Pilota edo baloi bat buru edo kopetaren gainean jarrita... ibilbidetxo bat osatzeko gai zara pilota erori gabe?
- Pilota edo baloia boteka eramanez, esku bakarrarekin marren gainetik korrika aritu. Erritmo lasaian hasi eta pixkanaka geroz eta azkarrago egin.

- Airera bota, txalo bat eman eta pilota hartu. (gero 2 txalo eta hartu, 3 txalo, 4 txalo, 5, 6,...)

- Airera bota, buelta erdia eman eta pilota hartu. (buelta osoarekin, buelta eta erdi, 2 buelta, 3, 4, 5...)

- Airera bota eta eskuak bizkarraldean jarrita hartu pilota.

- Pilota gora bota eta eskuekin kolpeak ematen ea zenbat toke egiten ditugun lurrera erori gabe.

Esku Pilota!!!

Futboleko baloiarekin tokeak, bikoteka
- Hiru saskiratze jarraian.
Saskibaloiko "zona"-tik kanpotik hiru kokapen ezberdinetatik bota, eta hiru saskiratze jarraian lortu behar dituzu.

malabareak!!!

Futboleko baloiarekin, bikoteka.