

**Egitekoa:** Motrizitatea

Motrizitateko 2. zirkuitua

**Arloa:** Bakarka

Bakarka baloiarekin eta baloirik gabe

**Helburuak:** Motrizitate orokorra-espezifikoa  
Gizabanakoaren teknika

**Aurre prestaketa:**

Errepikapenak	Denbora	Neurriak	Jokalari kopurua	Materiala
4 (2 eta 2)	0min	0x0	Danak	Pikak, hesiak, konoak, uztaiak eta koltxonetak

**GARAPENA**

**IRUDIA**

Jokalariak 8 motrizitate-akzio egingo dituzte, abilezia akzioekin txandakatuta.

Jokalariak kanpoko 1 konotik barruko 1 konora baloia gidatzen du.

Barruko konoaren parean abilezia akzioa egingo du, honen ostean,

2. konoan dagoen jokalaria pase emango dio.

Behin pasea emanda, 1 eta 2. konoaren artean dagoen akzio-motrizita egitera pasatzen da, eta bigarren konoan gelditzen da.

Honela ariketara jarraitasun bat ematen zaio.



**INDARTU BEHARREKOA**

**EKIDITU BEHARREKOA**

Akzio motrizita egoki egitea  
Teknikoki egoki egina egotea  
Lateralitatea. Hanka eta beso 2ak erabiltzea  
Abiadura hobezinean egitea.

Akzioa karrederan, arrapaladan egitea.  
Jokalariak baloia geldi jasotzea

**ALDAKIAK**

ESPAZIOA	PROPORTZIOA	ARAUAK
		Ariketa 2 edo 4 baloiekin egitea

**OHARRAK**

