

BENJAMINAK 2012 URTEAN JAI OAK

1.SAIOA

Beroketa:

50krol – 50bizkar – 50 nahi den bezela

Zati nagusia:

Kroleko teknika:

50 hankak

50 beso batekin joan, bestearekin etorri (mugitzen ez den besoa aurrean belarriari pegauta)

50 beso batekin joan, bestearekin etorri (mugitzen ez den besoa atzean gorputzari pegauta)

50 punto muerto (geratu behar gara hanka ikutzean, belarran eta aurrean)

50 hankak ahal dugun azkarren mugitzen, baina besoak ahal dugun polikien mugitzen

50 krol normal

50 tximeletako hankak (10 ostikada eta lurra ikutzera jeitsi)

50 bizkar (10 brazada eta ipurdia lurreraino jeisten saiatu)

50 bular (10 brazada eta txiribuelta bat eman)

50 krol (10 brazada eta triparekin lurra ikutzen saiatu)

Lasaitasunera itzulera: 50 nahi den bezela

2.SAIOA

Beroketa:

50krol – 50 nahi den bezela – 50bizkar – 50 nahi den bezela (aurrekoaren desberdina)

Zati nagusia:

Bizkarreko teknika:

50 hankak (25 besoak gorputzari itsatsita, 25 besoak goian belarriari itsatsita) **ondo luzatu!**

50 beso batekin joan, bestearekin etorri

50 eskuarekin sorbalda ikutu, gora luzatu eta atzera

50 hiru kontaktzen (kontaktzen dugunean besoa airean egon behar da, hankei fuerte eman!)

2x50 bizkar normal (ondo etzanda, besoak geratu gabe eta poliki)

50krol (kroleko hankak egiten ur azpitik ahal dugun guztia igeri egitera atera aurretik)

50krol (tximeletako hankak egiten ur azpitik ahal dugun guztiaigeri egitera atera arte)

50krol (ur azpian buzeatzen nahi den bezela igerira atera aurretik)

Lasaitasunera itzulera: 50 nahi den bezela, baina gorputzeko atal bat beti uretatik kanpo eraman behar da

BENJAMINAK 2011 URTEAN JAIOAK

1.SAIOA

Beroketa: 2x50 krol

Zati nagusia:

3x50 tximeletako teknika:

- 1- Beso batekin joan, bestearekin etorri
- 2- 1/1/2
- 3- Normal

3x50 bizkarreko teknika:

- 1- Beso batekin joan, bestearekin etorri
- 2- Sorbalda ikutu, luzatu eta atzera
- 3- Normal

3x50 bularreko teknika:

- 1- Besoak bular baina hankak krol
- 2- Bi ostikada eta brazada bat
- 3- Normal

3x50 kroleko teknika:

- 1- Beso batekin joan, bestearekin etorri
- 2- Punto muerto belarria ikutzen
- 3- Normal

3x50 estilos

- 1- Tximeleta joan, bizkar etorri
- 2- Bizkar joan, bular etorri
- 3- Bular joan, krol etorri

100 estilos normal

Lasaitasunera itzulera: 2x50 nahi dan bezela

2.SAIOA

Beroketa: 2x50 krol bilateral

Zati nagusia:

2x50 tximeleta (lehenengoa hankak, bigarrena beso batekin joan, besterakin etorri)

2x50 tximeleta giroak ondo eginez

2x50 bizkar (lehenengoa hankak, bigarrena goian hiru kontaktzen)

2x50 bizkar giroak ondo eginez

2x50 bular (lehenengoa hankak, bigarrena bi ostikada eta brazada bat)

2x50 bular giroak ondo eginez

2x50 krol (lehenengoa hankak, bigarrena belarria ikutzen)

2x50 krol giroak ondo eginez

100 estilos normal

Lasaitasunera itzulera: 50 bizkar bi besoak batera

BENJAMINAK 2010 URTEAN JAIKAK

1.SAIOA

Beroketa:

150krol (50eskuinera-50ezkerrera-50bilateralala)
2x75 (Tximeleta/Bizkar/Bular - Bizkar/Bular/Krol)

Zati nagusia:

Bizkar eta bularreko teknika (50 estilo bakoitzeko):

2x50 hankak bakarrik
2x50 beso batekin joan, bestearekin etorri
2x50 (bizkarren 6/3/6 – bularren 1/1/1)
2x50 ahal dan brazada gutxienetan
100 normal (25bizkar-25bular) **giroak landu!**

4x100 estilos (25Tximeleta-25Bizkar-25Bular-25Krol) baina:

1. Lehenengo ehunekoan Tximeleta fuerte, beste dana normal
2. Bigarren ehunekoan Bizkar fuerte beste dana normal
3. Hirugarren ehunekoan Bular fuerte beste dana normal
4. Laugarren ehunekoan Krol fuerte beste dana normal

Lasaitasunera itzulera: 100 suabe

2.SAIOA

Beroketa:

200 nahi den estilora edo estiloetara
100 hankak nahi den estilora edo estiloetara
100 estiloa alderantziz (Krol-Bular-Bizkar-Tximeleta)

Zati nagusia:

Tximeletako teknika:

2x50 hankak bakarrik (lehenengoa buruz behera – bigarrena buruz gora)
50 beso batekin joan, bestearekin etorri
2x50 (lehenengoa 1/1/1 – bigarrena 2/2/2)
50 biondi (tximeleta ur azpitik, besoak uretatik atera gabe eta ondo luzatzen)
2x50 (25 tximeleta normal – 25 krol)

Ligero pixkat (krol):

50 (15" deskantso) – 100 (20" deskantso) – 50 (15" deskantso) – 150

Lasaitasunera itzulera: 50 bizkar – 50 bular – 50 nahi dan bezela