

BENJAMINAK 2012 URTEAN JAIOAK

1.SAIOA

Beroketa:

50krol – 50 nahi dan bezela – 50bizkar – 50 txakur txikiak bezela

Zati nagusia:

Yogur potearekin bizkarreko teknika: yogur potea urez bete erdiraino eta kopetan jarri behar da, eta potea ez erortzea saiatu behar gara

50 hankak, besoak behean dauzkagula

50 beso batekin

50 beste besoarekin

50 6/3/6 (sei ostikada, hiru brazada, sei ostikada,...)

50 bizkar normal

50 bizkar bi besoak batera

4x50

1- Krol ahal dan brazada gutxienetan

2- Tximeletako hankak bakarrik

3- Krol ahal dan brazada gutxienetan

4- Bulerreko hankak bakarrik

Lasaitasunera itzulera: 50 nahi dan estiloan, 50 nahi den bezela

2.SAIOA

Beroketa:

50krol – 50 delfinak bezela – 50bizkar bi besoak batera – 50 nahi den bezela

Zati nagusia:*Baloiarekin:*

50 tximeletako hankak (10 ostikada eta baloiarekin lurra ikutzen saiatu)

50 bizkarreko hankak (6 ostikada baloia behean, 6 ostikada airean eta 6 ostikada goian)

50 bularreko hankak (10 ostikada eta txiribuelta)

50 kroleko hankak (10 ostikada baloia ur gainean, 10 ostikada baloia ur azpian)

Kroleko teknika baloiarekin:

2x50 beso batekin joan, bestearekin etorri (baloia ur gainean)

2x50 krol (10 brazada eta txiribuelta eman, saiatuz baloia ez askatzen)

Baloi gabe 2x50 krol normal (ondo igeri egiten eta saiatuko gara paretan txiribuelta ematen)

Lasaitasunera itzulera: 50 baloia buruarekin eramaten – 50 nahi dan bezela

BENJAMINAK 2011 URTEAN JAIOAK

1.SAIOA

Beroketa: 4x50 krol arnasak aldatzen

Zati nagusia:

6x50 *bizkarreko teknika yogur potearekin*: yogur potea urez bete eta kopetan erman behar da erori gabe

- 1- Hankak besoak beheran eramaten
- 2- Beso batekin joan, bestearekin etorri
- 3- 6/3/6
- 4- Hankak besoak goian eramaten
- 5- 3 kontatzen
- 6- Normal

Estilos:

2x(3x50)

- 1- Tximeleta/Bizkar
- 2- Bizkar/Bular
- 3- Bular/Krol

2x100 estilos normal

Lasaitasunera itzulera: 2x50 nahi dan bezela

2.SAIOA

Beroketa: 2x(50 krol – 50 bizkar)

Zati nagusia:

Hankak baloiarekin, teknika baloi gabe:

50 tximeletako hankak (10 ostikada eman eta lurra baloiarekin ikutzen saiatu)

50 tximeleta 1/1/2

50 bizkarreko hankak (6 ostikada baloia behean, 6 ostikada baloia airean, 6 ostikada baloia goian)

50 bizkar sorbalda ikutu, luzatu eta atzera

50 bularreko hankak (10 ostikada eman eta txiribuelta eman, saiatuz baloia ez askatzen)

50 bular bi ostikada eta brazada bat

50 kroleko hankak (10 ostikada baloia ur gainean, 10 ostikada baloia ur azpian)

50 krol eskuak itxita

4x50 estilos (hankak jun, normal etorri)

100 estilos normal

Lasaitasunera itzulera: 50 baloia buruarekin eramaten – 50 nahi dan bezela

BENJAMINAK 2010 URTEAN JAIOAK

1.SAIOA

Beroketa: 4x100

- 1- Krol bilaterala
- 2- Bizkar
- 3- Estilos
- 4- 25 nahi dan estiloan, 25 nahi dan bezela

Zati nagusia:

Bizkar teknika yogur potearekin: (yogur potea urez bete eta kopetan eraman erori gabe)
2x50 hankak bakarrik besoak behean (bigarren 50ean sorbaldak uretatik ateratzen txandaka)
2x50 beso batekin joan, bestearekin etorri
2x50 6/3/6
2x50 normal

3x50 estilos: (normal baina giroak landu)

1. Tximeleta/Bizkar
2. Bizkar/Bular
3. Bular/Krol

100 krol bilaterala

3x50 estilos: (ahal dan brazada gutxienetan eta baita giroak landu)

1. Tximeleta/Bizkar
2. Bizkar/Bular
3. Bular/Krol

Lasaitasunera itzulera: 50 nahi den estilora – 100 krol/bizkar/bular/krol – 50 nahi dan bezela

2.SAIOA

Beroketa: 200 nahi dan estilora edo estiloetara - 200 estilos (25 hankak, 25 normal)

Zati nagusia:

50 tximeletako hankak baloiarekin (10 ostikada eta lurra ikutzen saiatu)
25 tximeletako hankak ur azpitik, 25 tximeleta normal
50 bizkarreko hankak baloiarekin (6 ostikada baloia behean, 6 airena, 6 goian)
25 tximeletako hankak ur azpitik baina gora begira, 25 bizkar normal
50 bularreko hankak baloiarekin (10 ostikada eta txiribuelta eman baloia askatu gabe)
25 buzeatzen, 25 bular normal

Kroleko teknika baloiarekin:

2x50 hankak bakarrik baloia ur azpian eramaten (lehenengoa bi eskuekin, bigarrena esku batekin joan bestearekin etorri, beste besoa airean perpendikularrean)

2x50 beso batekin joan, bestearekin etorri

Baloia gabe:

4x50 krol progresivo (lehenengo 50 normal hasi eta serie bakoitzean azkartzen jun) **GIROAK!**

Lasaitasunera itzulera: 100 estilos hankak beste estilo batera – 100 nahi dan bezela