

BENJAMINAK 2012 URTEAN JAIOAK

1.SAIOA

Beroketa:

50krol – 50 nahi dan bezela – 50krol arnasa beste aldera hartzen

Zati nagusia:

Bizkarreko teknika 6x50

- 1- Hankak besoak behean
- 2- Beso batekin joan, bestearekin etorri
- 3- Hankak besoak goian
- 4- 3 segundu beso bat behean bestea goian eta kanbio
- 5- Normal
- 6- Normal baina aurrekoan baino brazada gutxiago ematen

Bularreko teknika 2x

25 hankak bakarrik

25 besoak bular eta hankak krol

25 bular baina burua denbora guztian uretatik kanpo

25 bular normal burua ondo sartzen besoen artean luzatzen garenean

Lasaitasunera itzulera: 50 nahi dan bezela eta JOLASTU PIXKAT!!

2.SAIOA

Beroketa:

50krol – 50bizkar – 50 tornillo – 50 nahi dan bezela

Zati nagusia:

Kroleko teknika 6x50:

- 1- Hankak
- 2- Beso batekin
- 3- Beste besoarekin
- 4- Punto muerto, eskuak aurrean elkartzen
- 5- Esku bat itxita bestea ez
- 6- Aurrekoa bezela baina aldatzen

Tximeletako teknika 2x

25 delfinak bezela

25 hankak bakarrik baina ur gainetik

25 bost ostikada eta brazada bi besoakin batera fuerte!

25 nahi dan bezela

Lasaitasunera itzulera: salto ezberdinak landu (palillo, tornillo, bomba, buruz, txaloak airean sartuz,...) ZENBAT BURURATZEN ZAIZKIZUE?

BENJAMINAK 2011 URTEAN JAIQAK

1.SAIOA

Beroketa: 50krol – 50 5brazada krol, 5 bizkar

Zati nagusia:

3x50 tximeletako teknika

- 1- Hankak
- 2- Beso batekin joan, bestearekin etorri
- 3- 1/1/2 joan, normal etorri

3x50 bizkarreko teknika

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

3x50 bularreko teknika

- 1- Hankak
- 2- Brazako besoak kroleko hankakin
- 3- Bi ostikada eta brazada bat

3x50 kroleko teknika

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

Giroak lantzeko:

2x50 tximeleta/bizkar

2x50 bizkar/bular

2x50 bular/krol

Lasaitasunera itzulera: 2x50 nahi duten erara

2.SAIOA

Beroketa: 3x50 krol bilateralala

Zati nagusia:

2x50 tximeletako teknika

- 1- Hankak
- 2- Beso batekin joan, bestearekin etorri

2x50 tximeleta giroak landuz

2x50 bizkarreko teknika

- 1- Hankak
- 2- Goian hiru kontatzen

100 bizkar giroak landuz

2x50 bularreko teknika

- 1- Hankak
- 2- Bi ostikada, brazada bat

2x50 bular giroak landuz

2x50 kroleko teknika

- 1- Hankak
- 2- Belarria ikutzen

100 krol giroak landuz

Lasaitasunera itzulera: 2x50 nahi diren bi estilo aukeratuta – 50 bizkar bi besoak batera

BENJAMINAK 2010 URTEAN JAIOAK

1.SAIOA

Beroketa:

200 nahi dan estiloan – 100 estilos – 50 nahi dan bezela

Zati nagusia:

Bizkarreko teknika 8x50

- 2- hankak bakarrik
- 2- besoo batekin joan, bestearekin etorri
- 2- gora behera
- 2- normal ondo igeri egiten eta giroak lantzen

2x100 krol anrasa 3/5/7/9naka hartzen (25naka aldatzen)

Bularreko teknika 8x50:

- 2- hankak bakarrik
- 2- besoak bular, hankak krol
- 2- bi ostikada eta brazada bat
- 2- normal ondo luzatzen eta giroak lantzen

Lasaitasunera itzulera: 50krol – 50 nahi dan estilos – 50 nahi dan bezela

2.SAIOA

Beroketa:

5x100 (krol – bizkar/bular – estilos – bizkar/bular – krol)

Zati nagusia:

Tximeletako teknika 8x50:

- 2- hankak bakarrik
- 2- beso batekin joan, bestearekin etorri
- 2- 1/1/2
- 2- 25 tximeleta, 25 krol

2x100 bizkar (25 tximeletako hankakin, 25 normal, 25 bularreko hankakin, 25 normal)

Kroleko teknika 8x50:

- 2- hankak bakarrik
- 2- punto muerto
- 2- ura behatzekin ikutzen (kilimak egiten)
- 2- normal, ondo luzatzen, brazada gutxi ematen eta giroak ondo egiten

Lasaitasunera itzulera: 100 suabe