
	<b>NERABEAK MALGUTASUNA</b>	
	<b>GAIA:</b> 6.saioa Maila Aurreratua	<b>2025-2026</b>

## AKTIBAZIOA

ARIKETA	DESKRIBAPENA	IRUDIA
<b>Mugimendu dinamikoa arnasketarekin</b>	Lunge posizioan, besoak gora arnasa hartzean.	
<b>Katua-behi + biraketa</b>	Lau hanketan, beso bat altxatu eta gorputza biratu.	

## LAN BLOKEAK OINAK ETA ORKATILAK

ARIKETA	DESKRIBAPENA	IRUDIA
<b>Orkatilen flexio sakona horman</b>	Belauna hormara eramanez orkatila sakon luzatu.	
<b>Puntetan esertzea</b>	Belaunak lurrean, ipurmasailez orpoetan eseriz.	


	<b>NERABEAK MALGUTASUNA</b>	
	<b>GAIA:</b> 6.saioa Maila Aurreratua	<b>2025-2026</b>



## HANKAK ETA ALDAKAK

ARIKETA	DESKRIBAPENA	IRUDIA
<b>Lunge sakona (aldakaren flexorea)</b>	Belaun bat lurrean, aldaka aurrera bultzatuz.	
<b>Tximeleta aurreratua</b>	Oinak elkartuta, belaunak lur aldera bultzatuz.	
<b>Piramide luzaketa</b>	Hanka bat aurrera, bestea atzera; gorputza aurrera jaitsi.	


## BIZKARRA ETA CORE


ARIKETA	DESKRIBAPENA	IRUDIA
---------	--------------	--------

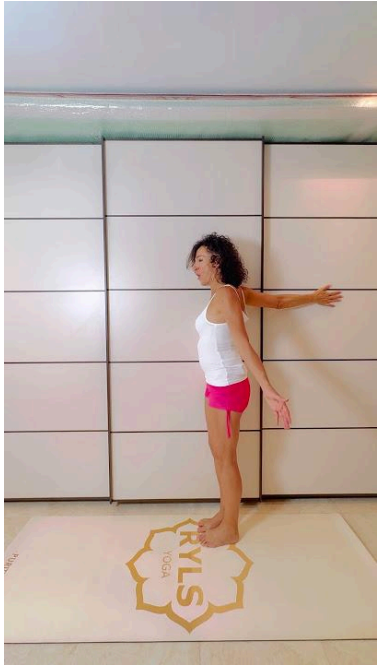
	<b>NERABEAK MALGUTASUNA</b>	
	<b>GAIA:</b> 6.saioa Maila Aurreratua	<b>2025-2026</b>

<b>Bizkar luzaketa luzea (child pose aurreratua)</b>	Besoak aurrera oso luzatuta.	
<b>Alboko luzaketa eserita</b>	Hanka bat tolestuta, bestea luzatuta; gorputza alboetara.	


### SORBALDAK ETA BESOK

ARIKETA	DESKRIBAPENA	IRUDIA
<b>Besoen luzaketa atzean</b>	Eskuak bizkarrean elkartu eta besoak atzera igo.	

	<b>NERABEAK MALGUTASUNA</b>	
	<b>GAIA:</b> 6.saioa Maila Aurreratua	<b>2025-2026</b>

<b>Sorbaldaren luzaketa paretarekin</b>	Besoa horman jarri eta gorputza kontrako aldera biratu.	
---	---	--

## LASAITZEA

ARIKETA	DESKRIBAPENA	IRUDIA
<b>Arnasketa kontrolatua (4-6)</b>	4 segundotan arnasa hartu, 6tan bota.	
<b>Irudikapen lasaigarria</b>	Ingurune lasai batean zaudela irudikatu, gorputza guztiz erlaxatuta.	