
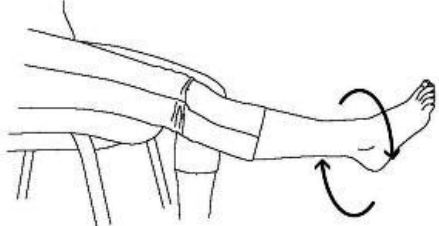

	NERABEAK MALGUTASUNA	
	GAIA: 5.saioa MAILA ERRAZA	2025-2026


ARIKETA	DESKRIBAPENA	IRUDIA
Arnasketa mugimenduarekin	<p>Zutik, sudurretik arnasa hartu besoak gorantz altxatuz; ahoz bota besoak jaitsiz. 6–8 errepikapen.</p>	
Katua-behi ariketa	<p>Lau hanketan, arnasa hartzean bizkarra beherantz, botatzean gorantz. Mugimendu leuna.</p>	
Sorbalden zirkuluak	<p>Besoak erlaxatuta, sorbaldeekin zirkuluak aurrera eta atzera.</p>	


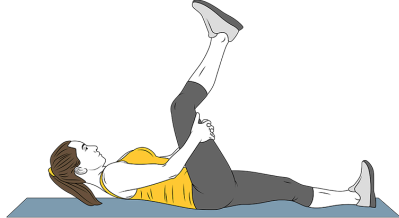
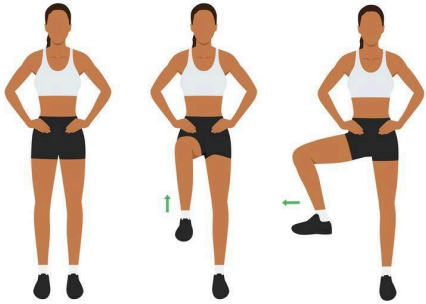
	NERABEAK MALGUTASUNA	
	GAIA: 5.saioa MAILA ERRAZA	2025-2026

OINAK ETA ORKATILAK


ARIKETA	DESKRIBAPENA	IRUDIA
Orkatilen mugikortasuna eserita	Oinarekin zirkuluak bi norabidetan	
Orpo-puntetan kulunkatzea	Zutik, poliki orpoetatik puntetara pasa.	

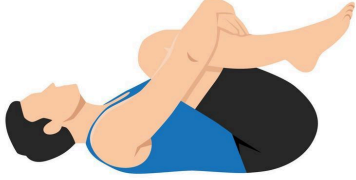
HANKAK ETA ALDAKAK

	NERABEAK MALGUTASUNA	
	GAIA: 5.saioa MAILA ERRAZA	2025-2026

Izter atzeko luzaketa	Lurrean eserita, hanka bat luzatuta, bestea tolestuta. Gorputza pixkanaka aurrera.	
Ipurmasailaren luzaketa etzanda	Belaun bat bularrera ekarri eta eutsi.	
Aldakaren irekiera	Zutik, hanka albo batera zabaldu eta pisua beste hankara pasa.	


BIZKARRA ETA CORE



	NERABEAK MALGUTASUNA	
	GAIA: 5.saioa MAILA ERRAZA	2025-2026

ARIKETA	DESKRIBAPENA	IRUDIA
Belaunak bularrera	Etzanda, bi belaunak bularrera ekarri eta eutsi	
Alboko luzaketa etzanda	Belaunak alde batera eraman, sorbaldak lurrean mantenduz.	

SORBALDAK ETA BESOK


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

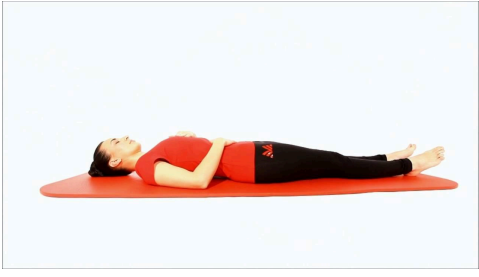
	NERABEAK MALGUTASUNA	
	GAIA: 5.saioa MAILA ERRAZA	2025-2026

Beso gurutzatua bularrean	Beso bat bular gainetik ekarri eta bestearekin eutsi.	
Trizepsaren luzaketa	Besoa gora, ukondoa tolestu eta beste eskuz bultzatu.	

LASAITZEA

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

	NERABEAK MALGUTASUNA	
	GAIA: 5.saioa MAILA ERRAZA	2025-2026

Arnasketa sakona	Etzanda, arnasa pausatua 1–2 minutuz.	
Gorputzaren erlaxazioa	Muskuluak banan-banan erlaxatzen kontzienteki.	