
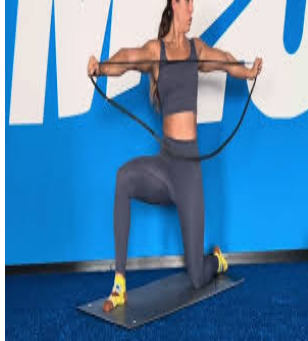







	HELDUAK (CORE ARIKETAK)	
	GAIA: CORE MAILA ERTAINA	2025-2026

ARIKETAK	AZALPENA	S.	R.	DENBORA
MUGIKORTASUNA				
Apertura torazikoa belauniko diagonalean	Belauniko goma zapaldu eta besoekin goma tiratu diagonalean, tiratzen dugunean arnasa hartu eta soltatzen dugunean soltau.	1	8	
Perro gato	Lau hanketan jarri, eta arnasa hartzen dugun bakoitzean bizkar hezur guztia eta pelbia atzera bota eta botatzerakoan berdina baina barrura sartuz.	1	8	
Apertura torazikoa posicion de caballeron	Belauniko jarrita, goma bi eskuak luzatuta bizkarraren atzetik pasatu behar da. Beso bat guztiz geldi jarritik eta bestea atzera eta aurrera mugitu behar da lepoarekin lagunduz.	1	8	
90-90	Jasarrita gaudela, besoekin edo barik, bi hankak alde batera eta ondoren bestera mugitu behar dugu.	1	8	
CORE-a				

Plantxa	Plantxa moduan jarri eta horrela mantendu	2	30s	
2-Zutik/Posicion de caballero esku baten mankuernakin bera-gora	Core momentu oro aktibatuta dagoela eskua luzatuta dagoela mankuerna igo eta jaitsi	2	8	
3-Superman	Lau hanketan gaudela eskumako eskua igo eta ezkerrekoa hanka eta ondoren alderantziz	2	8	
1-Eskalador	Etzanda behera begira belaunak aurrera eta atzera	2	8	
2-Plantxa laterala	Plantxa bat egin baina lateralean	2	30s	
3-Erektor espinala	Belaunak doblatuz aurrera inklinatu eta besoak igo eta jaitsi	2	8	
LASAITASUNAREN JAITSIERA 1-6/5/8	6 segundu arnasa sakon artun, 5	1	3min	

	HELDUAK (COREA ARIKETAK)	
	GAIA: CORE MAILA ERTAINA	2025-2026

	segundu eutsi eta 8 segundu bota.		
--	--------------------------------------	--	--

