

KIROLEAN ERE EUSKARAZ EGIN DEZAKEGULAKO

PARTE-HARTZAILEAK:



**ARTUNDUAGAKO
ATLETISMO
ESKOLA**



**ATLETICO
BASAURI
ESKUBALOIA**



**NAGUSIA
KIROL
ELKARTEA**



**C.D.
BASCONIA**



**BASKONIA
FUTBOL
ESKOLA**



**BASAURIKO
KIMUAK F.K.**



INDARTSU



**HALTEROFILIA
CLUB URBI**



**BASAURI
SASKIBALOI
KLUBA**



**ARTURBI S.T.
BASAURI**



**CLUB
PELOTAZALE
BIDEBIETA**



**CLUB ATLETISMO
ADAPTADO
JAVI CONDE**



**BASAURI
MAHAI TENIS
KLUBA**



**BASAURITAR
EMAKUME
FUTBOL TALDEA**



**BAS ROLLER
KIROL
ELKARTEA**



**CLUB AIKIDO
TRADICIONAL
BIZKAIA**



**SOCIEDAD
DEPORTIVA
ARIZ**

LAGUNTZAILEA:



Info +: @basauritarrak



www.basauri.eus

BIZI KIROLA EUSKARAZ 2023

**2023ko Irailaren 16an
10:30 - 13:30
ARTUNDUAGA KIROLDEGIAN**

15. EDIZIOA



KIROL ZIRKUITUA ADIN GUZTIETAKO KIROLZALEENTZAT

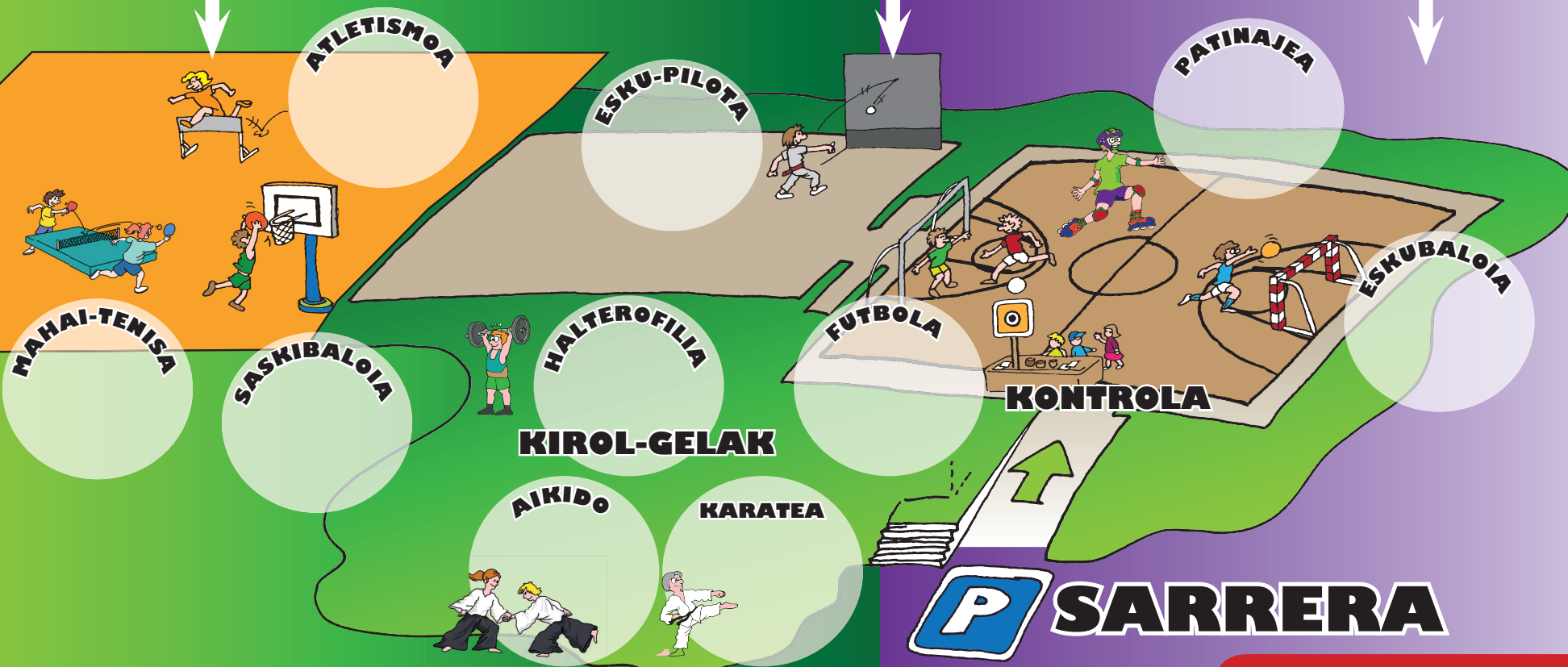
ANTOLATZAILEAK:



TENIS ARETOAN

FRONTOIAN

PABILIOIAN



1. ATLETISMOA

1. Gorako jauzia
2. Jauzi hirukoitza
3. Kirol probak kontsolan

2. HALTEROFILIA

1. 2 denborako tiraldia
2. Arrankadako tiraldia
3. 5 saltotan ahalik eta urrunen
4. Sentadillak

3. SASKIBALOIA

1. Jaurtiketak taldeka
2. Zirkuitua

4. PATINAJEA

1. Zirkuitua
 2. Simuladorea
- Patinak izanez gero, ekarri zureak!

5. ESKUBALOIA

1. Lehen urratsak: jaurtiketak, abilezia, arauak...

6. FUTBOLA

1. Sigi-Saga
2. Jaurtiketak
3. Abilezia ariketak

7. KARATEA

1. Ostikadak
2. Geldiketak
3. Beso-teknikak

8. AIKIDO

1. Kontrol teknikak (autodefentsa)
2. Aikido: desplazamenduak

9. ESKU-PILOTA

1. Jokaldi sorta bat: sakeak, dejadak, boleak...

10. MAHAITENISA

1. Piloteoa
2. Mahaiko jokoak
3. Partidatxoak

Prestatu ditugun kirol proba guztiak 6 urtetik gorakoentzat dira.

Kirol proba bakoitza bete ondoren, arduradunek txartela zulatuko dizuete; zirkuitua amaitutzat ematen duzuenean, kontrol-puntura hurbil zaitezte, hantxe izango baita helmuga.

Gutxienez 5 kirol proba bete badituzue, kamiseta bat izango duzue opari; zirkuitu proba guztiak, edo denak bat izan ezik eginez gero, kamisetaz aparte beste opari berezi bat.

Anima zaitezte eta erdu Artunduagara.
Gonbidatu zuen lagunak, gurasoak, lehengusu-lehengusinak,...