

PILATES (EUSK.)

Jarduera

Entrenamendu fisikoa, buru-kontrola, arnasketa eta erlaxazioa elkartzen dituen.

Deskribapena

Pilates metodoa entrenamendu fisiko eta mentaleko sistema bat da, Joseph Hubertus Pilatesek XX. mendearen hasieran sortua. Zenbait espezialitatetan (gimnasia, traumatologia, balea, yoga...) zituen ezagutzetan oinarrituta asmatu zuen, dinamismoa eta muskulu-indarra kontrol mentalarekin, arnasketarekin eta erlaxazioarekin lotuz.

Helburuak

- Pilates metodorako tresna erabilgarriak ikastea.
- Muskuluetan oreka lortzea.
- Herritarrek parte hartzeko guneak sortzea.
- Herritarren kultura-kezkak asetzea.

Programa

1. Hiruhilekoa.

- Gorputzaren jarrera hobetzea eta zuzentzea.
- Arnasketa hobetzea eta malgutasuna irabazten laguntzea.
- Jarrera-ohitura txarrak berreztea.
- Pilates elementuekin lanean hastea.

2. Hiruhilekoa

- Mugimendu-maila irabaztea.
- Kore dorsolumbarraren eta abdominalen eremua indartzea.
- Muskulatura bizkortzea lesioak prebenitzeko.
- Oreka lanak.

3. Hiruhilekoa

- Maila ertaineko pilates lana.
- Koordinazio-lanak.
- Maila aurreratuagoko sarrera eta lana.
- Koordinazioa osatzeko lana, gorputza/burua.

Irakaslea

- Prokulturako irakasle taldea.

Nori zuzendua

Helduak.

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eta oinetako egokiak.