

PILATES

Jarduera

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

Deskribapena

Pilates metodoa, Joseph Hubertus Pilatesek XX. mendearen hasieran sortutako entrenamendu fisiko eta mentaleko sistema bat da. Gimnasia, traumatologia, balea edo yoga bezalako espezialitateetako bere ezagutzetan oinarrituta asmatu zuen, dinamismoa eta giharren indarra mental kontrolarekin, 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.

Pilate-taldeetan, edukiera ezin da 15 pertsona baino gehiagokoa izan talde bakoitzeko.

Irakaslea

Prokulturrako irakasle taldea.

Nori zuzendua

Helduak

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eta oinetako egokiak, banda elastikoa, pilota txikia eta esterilla.