

## PILATES (MARTUTENE)

### 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, ballet-a 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 (lau hilabete)

- Gorputzaren jarrera hobetzea eta zuzentzea.
- Arnasketa hobetzea eta malgutasuna irabazten laguntzea.
- Jarrera-ohitura txarrak berreztea.
- Pilates elementuekin lanean hastea.
- Mugimendu-maila irabaztea.
- Kore dorsolumbarraren eta abdominalen eremua indartzea.
- Muskulatura bizkortzea lesioak prebenitzeko.
- Oreka lanak.
- 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, banda elastikoa, pilota txikia eta esterila.