

BENJAMINAK 2012 URTEAN JAIOAK

1.SAIOA

Beroketa: 50krol – 50bizkar – 50delfinak bezala

Zati nagusia:

50 hankak bakarrik (10ostikada krol – 10ostikada bizkar)

50 igeri egiten (5brazada krol – 5 brazada bizkar)

50 hankak bakarrik (10ostikada krol eta txiribuelta aurreraka – 10ostikada bizkar eta txiribuelta atzeraka)

50 ezkerreko besoa mugitzen bakarrik (joan krol – etorri bizkar)

50 eskuineko besoarekin bakarrik (joan krol – etorri bizkar)

50 normal igeri egiten (joan krol, saiatu txiribuelta paretan egiten eta etorri bizkar)

Lasaitasunera itzulera:

25 nahi dan bezala baina esku bat denbora guztian uretatik kanpo eraman behar da

25 borobilak besoekin (bular)

25 nahi dan bezala baina oin bat beti uretatik kanpo eraman behar da

25 nahi dan bezala

2.SAIOA

Beroketa: 50krol – 50txakur txikiak bezala – 50bizkar

Zati nagusia:

50 hankak bakarrik krol

50 brazako besoak baina hankak krol

50 krol

50 hankak bakarrik tximeleta (biak batera)

50 bizkar

50 tximeletako bost ostikada eta lurra ikutzera jeitsi

Lasaitasunera itzulera:

25 krol (ematen dituzuen brazadak kontatu)

25 nahi dan bezala baina burua denbora guztian uretatik kanpo eraman behar da

25 krol berriz baina lehen eman ditugun brazadak baino gutxiago eman behar dira

25 nahi dan bezala

BENJAMINAK 2011 URTEAN JAIOAK

1.SAIOA

Beroketa: 2x50 krol bilaterala – 2x50 bizkar

Zati nagusia:

2x50 bizkarreko teknika

- 1- Hankak bakarrik
- 2- Goian hiru kontatzen

100 bizkar normal

2x50 bularreko teknika

- 1- Hankak bakarrik
- 2- Bi ostikada eta brazada bat

2x50 bular normal

2x50 tximeletako teknika

- 1- Hankak bakarrik
- 2- 1/1/2

2x50 tximeleta joan eta krol etorri

Biraje ezberdinak landu

Lasaitasunera itzulera: 2x50 nahi duten erara

2.SAIOA

Beroketa: 2x50 krol bilaterala

Zati nagusia:

4x50 kroleko teknika

- 1- Hankak bakarrik
- 2- Belarria ikutzen
- 3- Eskuak itxita
- 4- Punto muerto

2x100 krol normal

3x50 tximeleta joan bizkar etorri

- 1- Hankak bakarrik
- 2- Tximeleta 1/1/1 – bizkar hiru kontatzen
- 3- Normal

3x50 bizkar joan bular etorri

- 1- Hankak bakarrik
- 2- Bizkar gora-behera – bular bi ostikada brazada bat
- 3- Normal

3x50 bular joan eta krol etorri

- 1- Hankak bakarrik
- 2- Bular 1/1/1 – krol punto muerto belarria ikutzen
- 3- Normal

Lasaitasunera itzulera: 2x50 nahi duten erara

BENJAMINAK 2010 URTEAN JAIOAK

1.SAIOA

Beroketa:

150 krol (50ezkerrera-50eskuinera-50bilateralala) – 100 estilos alderantziz – 50 nahi den bezela

Zati nagusia:

12x50 teknika estilos (hiru estilo bakoitzean)

- 1- Hankak bakarrik
- 2- Beso batekin joan bestearekin etorri
- 3- Teknikako beste ariketa bat zuek aukeran

2x100 estilos

- 1- Normal
- 2- Besoak estilos baina hankak beste estilo batera

Lasaitasunera itzulera: 100 suabe

2.SAIOA

Beroketa:

50 bilateralala – 75tximeleta/bizkar/bular – 100 bilateralala – 75tximeleta/bizkar/bular – 50 nahi den bezela

Zati nagusia:

8x50 kroleko teknika

- 2) hankak bakarrik
- 2) 6/3/6
- 2) urari behatzekin kilimak egiten
- 2) hankak azkar baina besoak poliki mugitzen

50tximeleta/bizkar – 100krol ligero (30segundu deskantso)

50bizkar/bular – 100krol ligero (30segundu deskantso)

50bular/krol

Lasaitasunera itzulera: 100 suabe