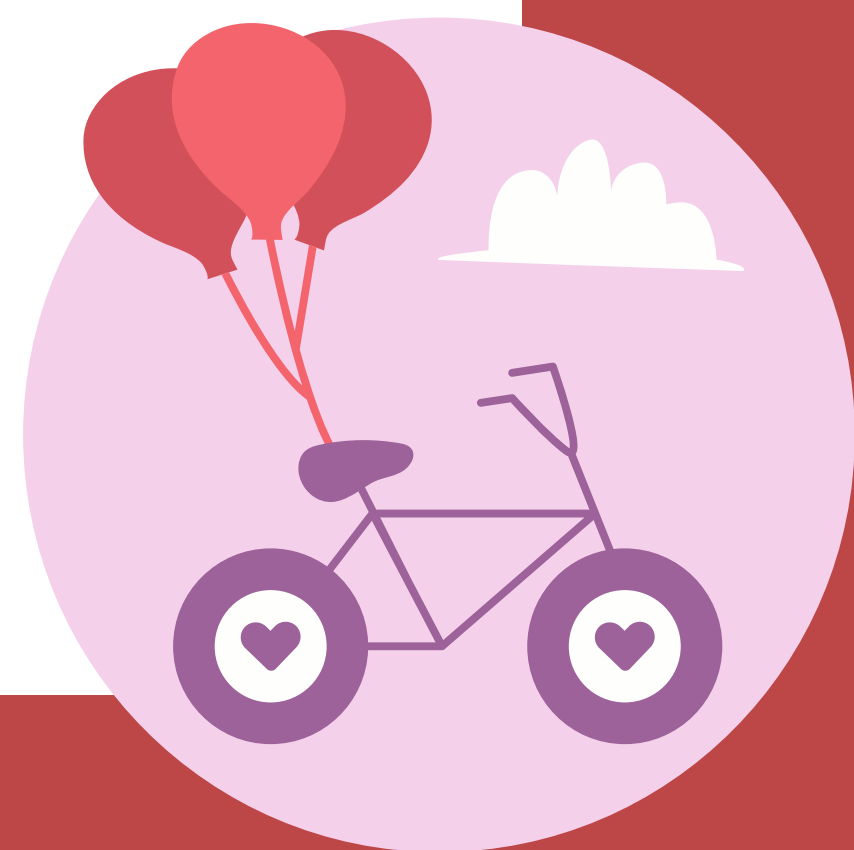
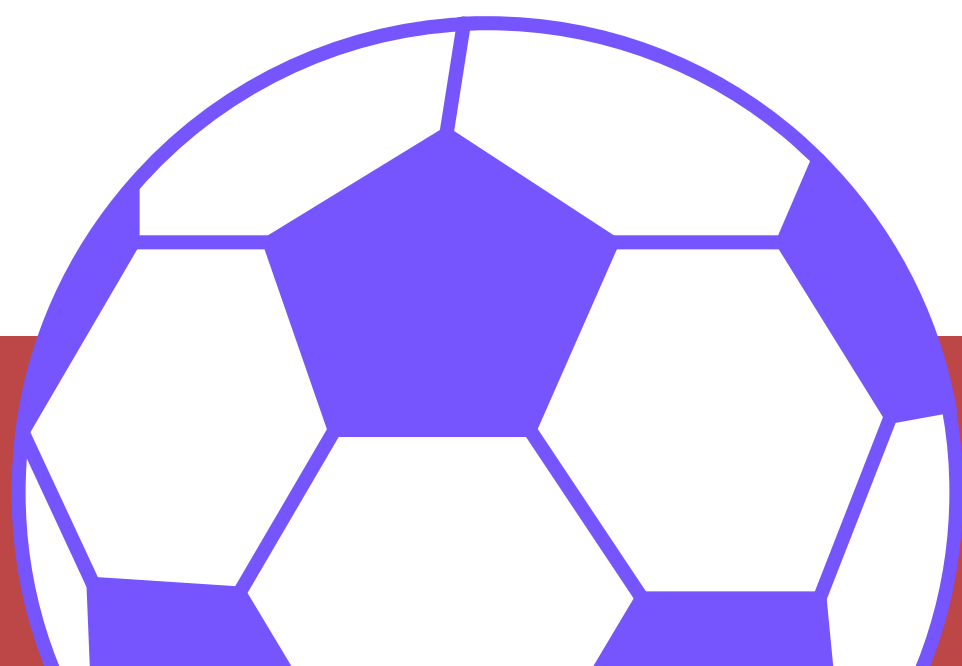


# MUGI!!!!

BETI BIZIKIDETZA TALDE  
EGONKORRETAN,  
ARAUAK BETE



## ERRONKA GUZTIEN LABURPENA



# L.H. Zeta 4

**Patinatzeroa!!**

**Bizikleta!!**

**Pentatloia!!!**

**Baloi jaurtiketak!!!**

Eskubaloiko penalti puntutik porteriaren langa jo behar duzu.  
(3 aldiz)

Saskibaloiko tiro libreak (3 saskiratze)

Saskibaloiko hirukoak; Gutxienez hiru toki ezberdinetatik .

**Pilota!!!**

- Pilota edo baloi bat buru edo kopetaren gainean jarrita... ibilbidetxo bat osatzeko gai zara pilota erori gabe?

- Pilota edo baloia boteka eramanez, esku bakarrarekin marren gainetik korrika aritu. Erritmo lasaian hasi eta pixkanaka geroz eta azkarrago egin.

Eskubaloiko jaurtiketak langara, penalti puntutik.

- Airera bota, txalo bat eman eta pilota hartu. (gero 2 txalo eta hartu, 3 txalo, 4 txalo, 5, 6,...)

- Airera bota, buelta erdia eman eta pilota hartu. (buelta osoarekin, buelta eta erdi, 2 buelta, 3, 4, 5,...)

- Airera bota eta eskuak bizkaraldea jarrita hartu pilota.

- Pilota gora bota eta eskuekin kolpeak ematen ea zenbat toke egiten ditugun lurrera erori gabe.

**malabareak!!!**

**Esku Pilota!!!**

**Futboleko baloiarekin tokeak, bakarka**

- Bi saskiratze jarraian.

Saskibaloiko "zona"-tik kanpotik bi kokapen ezberdinetatik bota, eta bi saskiratze jarraian lortu behar dituzu.

**Futboleko baloiarekin, bikoteka.**

# L.H. 5 eta 6

**Pentatloia!!!**  
**Bizikleta!!**

**Pilota!!!**

Penalty-langa.  
Eskubaloiko jaurtiketak langara, penalty  
puntutik.

**Baloi jaurtiketak!!!**

Eskubaloiko penalti puntutik:  
Porteriaren langa jo behar duzu. (x3)  
Saskibaloiko tiro libreak (x3)  
Saskibaloiko hirukoak;  
gutxienez hiru toki ezberdinetatik

**Patinatzerak!!**

- Pilota edo baloi bat buru edo kopetaren gainean jarrita... ibilbidetxo bat osatzeko gai zara pilota erori gabe?  
- Pilota edo baloia boteka eramanez, esku bakarrarekin marren gainetik korrika aritu. Erritmo lasaian hasi eta pixkanaka geroz eta azkarrago egin.

- Airera bota, txalo bat eman eta pilota hartu. (gero 2 txalo eta hartu, 3 txalo, 4 txalo, 5, 6,...)

- Airera bota, buelta erdia eman eta pilota hartu. (buelta osoarekin, buelta eta erdi, 2 buelta, 3, 4, 5...)

- Airera bota eta eskuak bizkarraldean jarrita hartu pilota.

- Pilota gora bota eta eskuekin kolpeak ematen ea zenbat toke egiten ditugun lurrera erori gabe.

**Esku Pilota!!!**

**Futboleko baloiarekin tokeak, bikoteka**

- Hiru saskiratze jarraian.  
Saskibaloiko "zona"-tik kanpotik hiru kokapen ezberdinetatik bota, eta hiru saskiratze jarraian lortu behar dituzu.

**malabareak!!!**

**Futboleko baloiarekin, bikoteka.**