



KIROL GUNEAK

PARKOUR 2021

ZER ESKAINTZEN DIZUEGU?

Parkour dinamizatzea.

Bi faseko dinamizazioa:

1. Masterclass
2. Prestakuntza bideo tutorialak



PARKOUR MASTERCLASSA	
11:00 – 12:15	IKASI PARKOURRAREN OINARRIAK • Berotzea: azalpena eta justifikazioa. • Erortzeko teknikak, lesioak saihesteko. • Lurreratzeko teknikak, inpaktuak behar bezala xurgatzeko • Dinarrizko teknikak eta ez hain dinamikoak jauzi egiteko eta oztopo-jauziak egiteko. • Oztopo handiak igotzeko eta jaisteko kontzeptuak, hasiberrien akatsak saihesteko • Ibilbideak, aurreko teknikak barne hartuta
12:15 – 12:30	ATSEDENALDIA / TXANDA-ALDAKETA
12:30 – 14:00	HOBEEKUNTZA PARKOURREAN • Berotzea: azalpena eta justifikazioa. • Teknika dinamikoak jauzi egiteko eta oztopo-jauziak egiteko. • Ibilbide aurreratuak eta arintasun-lana. • Entrenamendu fisikoa.

ZER ESKAINTZEN DIZUEGU?

- ✓ **Parkour masterclassa zure udalerrian.**
- ✓ **Xede-taldea:** 16 urtetik gorakoak.
- ✓ **Eguna:** Larunbat goizetan (zehazteko), maiatzean edo ekainean.
- ✓ **Iraupena:** 3 ordu
- ✓ **Mailak:** Masterclaslean bi txanda egongo dira. Bat, eskarmenturik ez duten pertsonentzat edo hasiberrientzat; bestea, honelako ariketan jadanik aritzen direnentzat.

PARKOUR MASTERCLASSA	
11:00 – 12:15	IKASI PARKOURRAREN OINARRIAK • Berotzea: azalpena eta justifikazioa. • Erortzeko teknikak, lesioak saihesteko. • Lurreratzeko teknikak, inpaktuak behar bezala xurgatzeko • Oinarrizko teknikak eta ez hain dinamikoak jauzi egiteko eta oztopo-jauziak egiteko. • Oztopo handiak igotzeko eta jaisteko kontzeptuak, hasiberrien akatsak saihesteko • Ibilbideak, aurreko teknikak barne hartuta
12:15 – 12:30	ATSEDENALDIA / TXANDA-ALDAKETA
12:30 – 14:00	HOBEKUNTZA PARKOURREAN • Berotzea: azalpena eta justifikazioa. • Teknika dinamikoak jauzi egiteko eta oztopo-jauziak egiteko. • Ibilbide aurreratuak eta arintasun-lana. • Entrenamendu fisikoa.

ZER ESKAINTZEN DIZUEGU?

Parkour masterclassaren errekurtsu gehigarri legez **bideo tutorial batzuk**, mota honetako ariketei buruzko azalpenekin, jarriko dira eskuragarri. Helburua da parte-hartzaileek gehitu eta partekatu ahal izatea saioan jasotako informazioa.



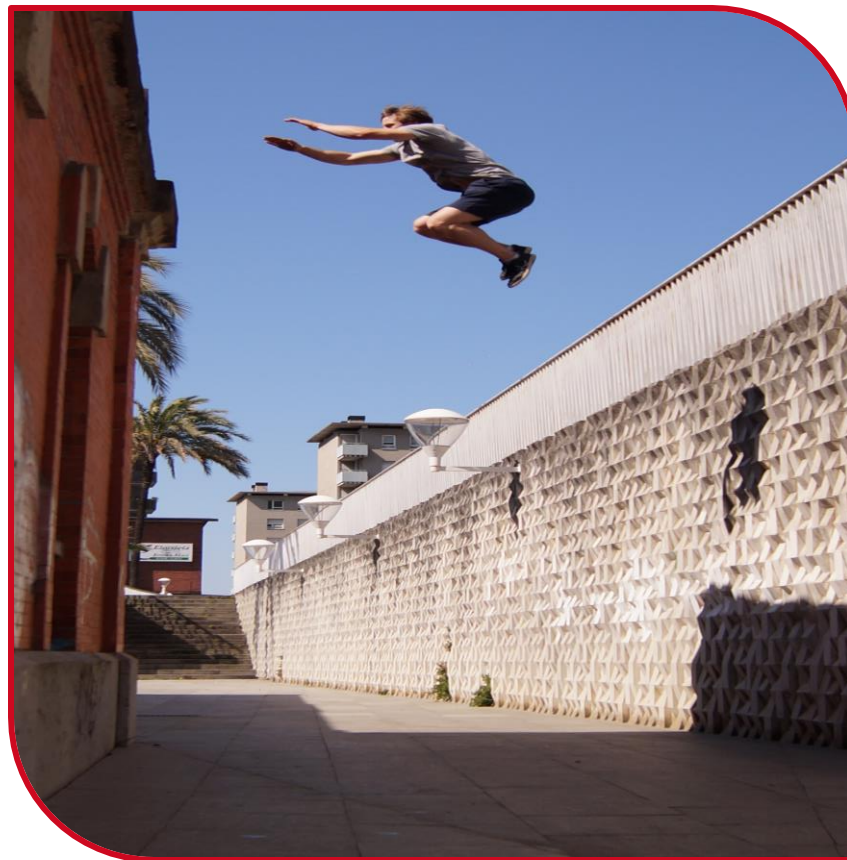
HELBURUAK:

1. HELBURUA Kirol Guneak deritzen udaleko kirol- instalazioen erabilera optimizatzea.	2. HELBURUA Kalistenia kirol-jardueran aritzeko bidea sustatu eta erraztea.
3. HELBURUA Bizkaitarrak ahalduntzea, ariketa fisiko autonomia egin dezaten atari zabalean era eraginkor eta seguruan.	4. HELBURUA Kirol-jarduera sustatzea Bizkaiko gazteen eta heldu gazteen artean.
5. HELBURUA Kirola egiteko bidea ematea eskusio soziala jasateko arriskuan dauden herritarrei.	6. HELBURUA Erantzuna ematea kirol-jardueran dauden joera berriei.



NORENTZAT DA?

- ☐ *Parkour aktibitatea bultzateko nahi duten udalerrientzat.*



UDALERRIAREN BETEKIZUNAK

- ✓ Udalerrian sustatzea jarduera.
- ✓ Bide publikoa erabiltzeko baimenak, beharrezkoak izanez gero.
- ✓ Gutxienez, 6 persona; gehienez, 24 persona. COVID-19 arauen arabera.
- ✓ Parkea balizatzea eta sarbidea kontrolatzea, COVID-19 protokoloari jarraituz gauzatu dadin jarduera.
- ✓ Bizkaiko Foru Aldundiaren logoa jartzea proiektuaren komunikazio-euskarri mota guztietan: luburuxkak, kartelak, webak, sare sozialak.



EKITALDEAREN SUSTAPENA

BFAk eskuragarri jarriko ditu formato digitaleko kartelak, bai eta izena emateko fitxara doan esteka bat ere.



EMAN IZENA MASTER CLASS-ETAN



EUSKARA, KULTURA ETA KIROL SAILA
KIROL ZERBITZUA

Rekalde Zumarkalea, 30 ,1. 48009 BILBAO

Tfnoa.:94 406 87 56 // 94 406 87 80

Faxa:94 406 8764

E-maila: udal.kirola@bizkaia.eus

