



LUZAKETAK

ESTIRAMIENTOS

ERAKUTSITAKO MATERIALAK IKUS- LAGUNTZAK DIRA
JARDUERAK GARATZEKO ETA ERABILTZEKO.

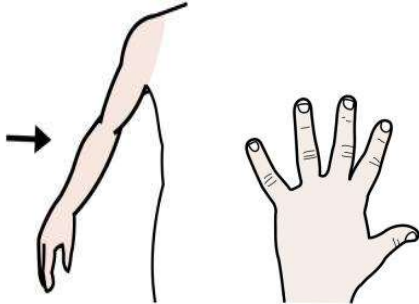
MOZTU ETA TXARTELAK BEZALA ERABILI AHAL DUZUE EAN-A
DUTEN PERTSONEI ZENTRATZEKO ETA ANTOLATZEKO.

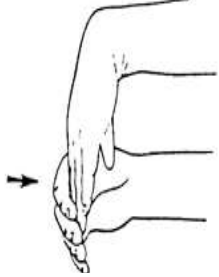
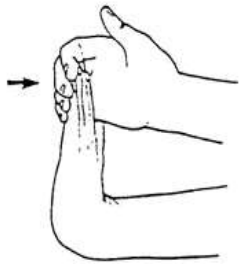



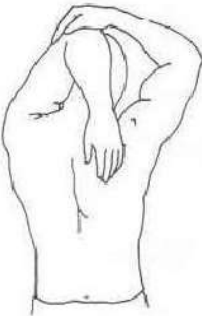

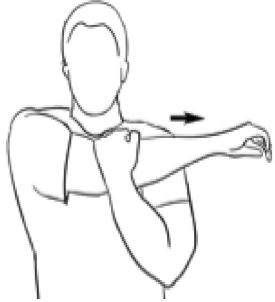
LOS MATERIALES PRESENTADOS SON APOYOS VISUALES PARA
UTILIZAR A LA HORA DE DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES.

PODÉIS RECORTARLOS Y USARLOS A MODO DE TARJETAS
PARA ORGANIZAR Y CENTRAR A LA PERSONA CON TEA.

<p>BURUA ETA LEPOA CABEZA Y CUELLO</p>	
--	--

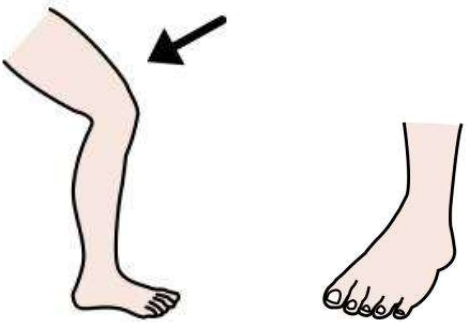



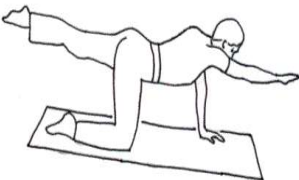
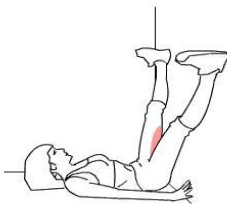

<p>BURUA ATZERANTZ MUGITU MOVER LA CABEZA HACIA ATRÁS</p>	<p>BURUA AURRERANTZ MUGITU MOVER LA CABEZA HACIA DELANTE</p>	<p>BURUA EZKERRERA MUGITU MOVER LA CABEZA HACIA LA IZQUIERDA</p>
<p>BURUA ESKUINERANTZ MUGITU MOVER LA CABEZA HACIA LA DERECHA</p>	<p>BURUA EZKERRERANTZ JARRI PONER LA CABEZA DE LADO HACIA LA IZQUIERDA</p>	<p>BURUA ESKUINARANTZ JARRI PONER LA CABEZA DE LADO HACIA LA DERECHA</p>

<p>BESOAK ETA ESQUAK (jarduera guztiak bi eskuekin eta bi besoekin)</p> <p>BRAZOS Y MANOS (todos los ejercicios con las dos manos y con los dos brazos)</p>	
---	--

			
<p>BEHERANTZ ESKUA TOLESTEA</p> <p>DOBLAR MANO HACIA ABAJO</p>	<p>GORANTZ ESKUA TOLESTEA</p> <p>DOBLAR LA MANO HACIA ARRIBA</p>	<p>ESKUAREN BEHATZAK LUZATZEA ETA BANANTZEA</p> <p>ESTIRAR Y SEPARAR LOS DEDOS DE LA MANO</p>	<p>ESKUAREN BEHATZAK ERAGITEA</p> <p>AGITAR LOS DEDOS DE LA MANO</p>
			
<p>LUZATUTAKO BESOAREKIN ZIRKULUAK EGITEA</p> <p>HACER CÍRCULOS CON EL BRAZO ESTIRADO</p>	<p>BESOA ATZETIK TOLESTEA ETA BURUAREN GAINEAN BIZKARRA UKITUZ</p> <p>DOBLAR EL BRAZO POR DETRÁS Y SOBRE LA CABEZA TOCANDO LA ESPALDA</p>	<p>BI BESOAK LUZATZEA ETA BULTZATZEA SABAIRANTZ</p> <p>ESTIRAR LOS DOS BRAZOS Y EMPUJAR HACIA EL TECHO</p>	<p>BESOA LUZATZEA BULARRAREN GAINEAN ERAMATEA ETA UKONDOAGATIK FINKATZEA</p> <p>ESTIRAR EL BRAZO LLEVARLO SOBRE EL PECHO Y SUJETAR POR EL CODO</p>



<p>ZUTIK ESQUAK HARTZEA SABAIRANZKO BESOAK LUZATZEA ETA ENBORRA BATERA ALDEA ETA BESTE BAT MUGITZEA</p> <p>DE PIE COGER LAS MANOS ESTIRAR LOS BRAZOS HACIA EL TECHO Y MOVER EL TRONCO A UNA LADO Y OTRO</p>	<p>ZUTIK AURRERANTZ BIZKARRA TOLESTU</p> <p>DE PIE DOBLAR LA ESPALDA HACIA DELANTE</p>	<p>ESERITA AURRERANTZ BIZKARRA TOLESTEA</p> <p>SENTADO DOBLAR LA ESPALDA HACIA DELANTE</p>
<p>ETZANDA BULARRERAKO BELAUNAK ERAMATEA ETA HANKAK FINKATU</p> <p>TUMBADO LLEVAR LAS RODILLAS AL PECHO Y SUJETAR LAS PIERNAS</p>	<p>AHUSPEZ SORBALDA AZPIAN JARTZEA ESQUAK ETA ATZERANTZ BURUA ERAMANEZ BESOAK LUZATZEA</p> <p>BOCA ABAJO PONER LAS MANOS DEBAJO DE LOS HOMBROS Y ESTIRAR LOS BRAZOS LLEVANDO LA CABEZA HACIA ATRÁS</p>	<p>BELAUNIKO AURRERANTZ BIZKARRA TOLESTEA ETA BESOAK LURZORUAREN GAINEAN LUZATZEA</p> <p>DE RODILLAS DOBLAR LA ESPALDA HACIA DELANTE Y ESTIRAR LOS BRAZOS SOBRE EL SUELO</p>

<p>HANKAK ETA OINAK (jarduera guztiak bi hankekin eta bi oinekin)</p> <p>PIERNAS Y PIES (todos los ejercicios con las dos piernas y con los dos pies)</p>		
		
<p>ZUTIK HANKA JASOTZEA IPURMASAILERAKO OINA ERAMANEZ</p> <p>DE PIE ELEVAR LA PIERNA LLEVANDO EL PIE A LA NALGA</p>	<p>ZUTIK BI ESQUAK PARETAREN KONTRA JARTZEA ETA BULTZATZEA</p> <p>DE PIE PONER LAS DOS MANOS CONTRA LA PARED Y EMPUJAR</p>	<p>TOLESTUTAKO BELAUN BATEKIN ETA LURZORUAREN GAINEAN LUZATUTAKO BESTE HANKAREKIN PELBISA JAISTEA</p> <p>CON UNA RODILLA FLEXIONADA Y LA OTRA PIERNA ESTIRADA SOBRE EL SUELO BAJAR LA PELVIS</p>
		
<p>HUSPEZ ETA LAU HANKAN JAISTEA HORIZONTALA HANKA BAT ETA ALDEKO BESOA AURKAKOA JASOTZEA</p> <p>BOCA ABAJO Y A CUATRO PATAS ELEVAR EN HORIZONTAL UNA PIERNA Y EL BRAZO DEL LADO CONTRARIO</p>	<p>AHOZ GORA ETZANDA SOSTENGATUTAKO PARETAREN KONTRAKO HANKAK JARTZEA ETA IREKITZEA- IXTEA</p> <p>TUMBADO BOCA ARRIBA PONER LAS PIERNAS CONTRA LA PARED APOYADAS Y ABRIR- CERRAR</p>	<p>LURZORUAN JARRITA OINEN SOLAIRUAK ELKARTZEA ETA BELAUNAK LURZORURANTZ ERAMATEA</p> <p>SENTADO EN EL SUELO UNIR LAS PLANTAS DE LOS PIES Y LLEVAR LAS RODILLAS HACIA EL SUELO</p>