



ANTZARA-JOKOA ARIKETA FISIkoa EGINEZ

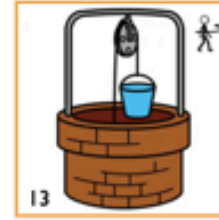
18

17

16

15

14



12

11

19

10



21

22

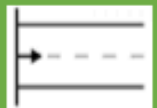
23

24



9

8



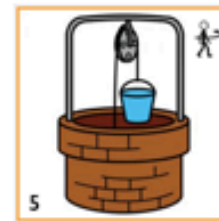
COMIENZO
HASIERA

1

2

3

4



6

7



¡BOTA DADOA ETA JOLASTERA!

1. Galtzerdiak jaso
2. Eraztunak sartu
3. Oinen mugimendua botilarekin
4. 6 abdominal egin
5. **Putzua (itzuli hasierako laukira)**
6. Erlaxazioa
7. 3 flexio egin
8. 4 sentadilla egin
9. Katuaren jarrera
10. Otarrainaren jarrera
11. Txakurraren jarrera
12. Hanka bakoitza 7 aldiz altxatu
13. **Potzua(6. laukira itzuli)**
14. 5 aldiz makurtu
15. Etxetik oinka-oinka ibili
16. Baloiarekin 8 bote egin
17. 100 pauso ibili
18. Dantzatu
19. Soka saltoan ibiliko bagina bezala egin
20. **Itxaron (3 bat atera arte)**
21. 9 aldiz pasa baloia
22. Tximeletaren jarrera
23. 10 aldiz salto egin
24. Gauden lekuan 10 segunduz korrika egin



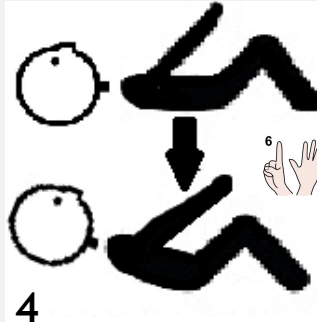
1
Galtzerdiak jaso



2
Eraztunak sartu



3
Oinen mugimendua botilarekin



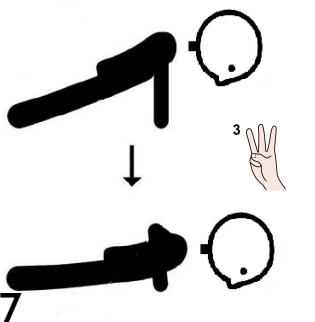
4
6 abdominal egin



5
Itzuli hasierako laukira



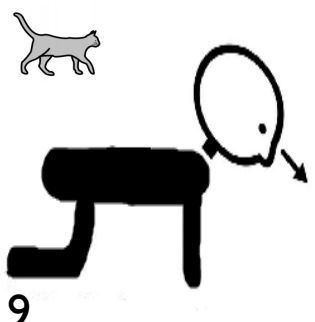
6
Etzan eta erlaxatu



7
3 flexio egin



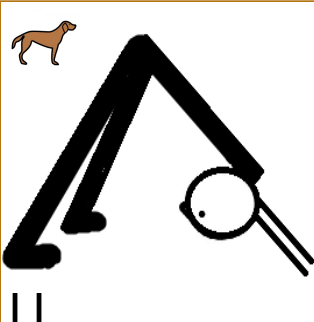
8
4 sentadilla egin



9
Katuaren jarrera



10
Otarrainaren jarrera



11
Txakurraren jarrera



12
Hanka bakoitza 7 aldiz altxatu

13 

6. Laukira itzuli

14 

5 aldiz makurtu

15 

Etxetik oinka-oinka ibili

16 

Baloiarekin 8 bote egin

17 

100 pauso ibili

18 

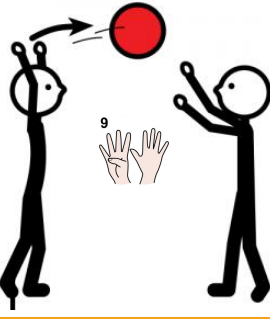
Dantzatu

19 

Soka saltoan ibiliko bagina bezala egin

20 

Itxaron 3 atera arte

21 

Baloia pasa

22 

Tximeletaren jarrera

23 

10 aldiz salto egin

24 

Gauden lekuan 10 segunduz korrika egin