2022-2023

#ZuenErronka

10 ERRONKA HAUEK PROPOSATZEN DIZKIZUGU

1. Bizikletan ibilbide bat osatzea.
2. 5 km baino gehiagoko distantzia korritzea lasterka, 6:30 minutuz azpitik.
3. Gutxienez 100 pilotakada ematea segidan erraketa edo pala batekin, zenbateraino iristen zara?
4. Aerobik, zumba, hip hop edo break danceko oinarri musikala duen koreografia edo jarduera fisiko bat aurkeztea (originala), gutxienez minutu batekoa eta gehienez 2 minutukoa.
5. Saskibaloikoko 5 hiruko sartzea 10 saiakeratatik.
6. Oreka ariketa bat egitea: Oreka fitball baten gainean, bela, bandera, zikoina, slackline, besoen oreka alderantzikatua oinen euskarririk gabe (pinua), buruaren oreka, Gutxienez 30 segundoko iraupena.
7. Press Bankako 10 altxaldi egitea ahal duzun pisu handienarekin.
8. Gutxienez minutu 1 esekita egotea alturan dagoen barra horizontal batetik, besoak flexioan eta burua barraren gainetik dela.
9. Gutxienez 50 ukitu egitea futboleko edo boleiboleko baloi batekin lurrera erori gabe. Zenbateraino iristen zara?
10. Sormenezko erronka malabare, akrobazia edo parkour ariketen bidez.

Informazio gehiago
www.ehu.eus/ehukirola