

## KIROLETAN HASTEKO JARDUERAK

### MAHAI TENISAN HASTEKO IKASTAROAK (II. MAILA) / CURSOS DE INICIACIÓN AL TENIS DE MESA (NIVEL II)

#### **Nork har dezake parte?**

Ikastaroak izena ikastetxearen bidez emango duten 6. mailako ikasleek eta D.B.H.KO 1., eta 2. mailako ikasleek har dezakete parte. Ikastetxeek maila horietako nahi beste taldeen izena eman dezakete, beti ere gutxienez 8 eta gehienez 24 lagunez osatuak badira

Ikastetxeren batek ezingo balu talde bat osatu, onarpena ez da segurua izango beste ikasleekin taldea osatu ahal izango den jakin arte.

#### **Datak:**

Ikastaroak ordu eta erdiko 4 saiok osatzen dute. Ikastaroa, bai eskola ordutan bai eskola ordutan kanpo egin daiteke. Datak eta ordutegia finkatzeko, ikastetxea Gipuzkoako Federazioarekin jarri beharko da harremanetan.

Izen-emateak urriaren 1etik apirilaren 30era arte egin daitezke.

#### **Lekua:**

Ikastetxean bertan edo inguruko kiroldegi batean, behar adina tenis mahai baldin badituzte.

#### **Material eta irakasleak:**

Mahai Teniseko Federazioa arduratuko da ikastarorako behar diren mahiak jartzeaz, jokatzeko lokala gordetzeaz eta jarduerarako behar den material guztia (palak eta pilotak) eskuratzeaz. Ikastaroak emango dituzten irakasleek behar duten titulazioaren jabe dira.

#### **Prezioa:**

20 euro partaideko. Ordaindu beharreko zenbatekoa kontu korrante honetan sartu behar da: 2095 5009 73 1061409073.

#### **Izena ematea:**

Ikastetxeak interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Izen-ematea egin baino lehen, ikastaroaren egunak eta ordutegia zehaztu beharko dira *Gipuzkoako Mahai Teniseko Federazioarekin*.

Informazio gehiago nahi izanek gero: **Gipuzkoako Mahai Teniseko Federazioa** Eskola Kiroleko Koordinatzaileak: Jesus Gomez 607 443781.

## EGITARAUA/PROGRAMA

- Beroketa espezifikoa.
- Palari ondo heltzea (heldukera europarra nahiz “lapitza”).
- Eskuin kolpea egiten ikastea.
- Errebes kolpea egiten ikastea.
- Eskuin kolpez mozten ikastea.
- Errebes kolpez mozten ikastea.
- Eskuineko eraso kolpea ikastea (*top-spin*).
- Errebeseko eraso kolpea ikastea (*top-spin*).
- Defentsa blokeoak.
- Eftekudun sakeen segidak.
- Denbora jakineko partida laburrak denen artean.
- Luzatze ariketak eta lasaitzea.

