

Javier Ruiz de Larrinaga

arín!

Kirol aldizkaria

9. zk., 2008ko udaberria



Kendo. EDAK

Kapoeira

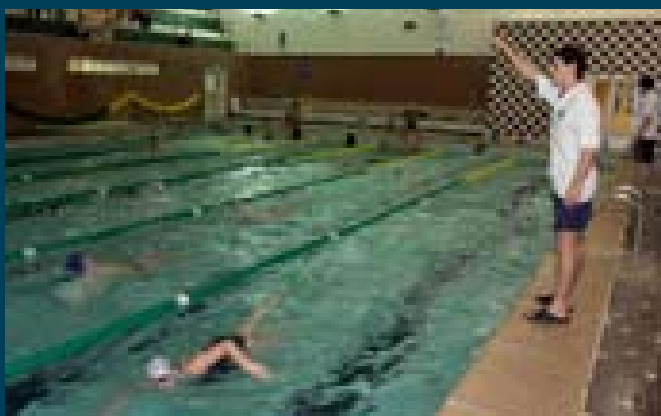
Javier Ruiz de Larrinaga

Eli Pinedo

Borroka-arteak

Sta. Maria Marianistas ikastetxea

Judizmendi igeriketa taldea



Judizmendi igeriketa taldea. EDAK



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

SUMARIOA



Taekwondoa (Do-Chang gimnasioa)
/ EDAK



Kapoeira. / EDAK



Eli Pinedo

Aldizkari hau Vitoria-Gasteiz-en Euskara Biziberritzeko Plan Nagusiaren barruan sortu da.

- 3** Di-da batean
- 4** Kapoeira: artea, kultura eta borroka
- 5** Javier Ruiz de Larrinaga
- 6** Eli Pinedo
- 8** Monografikoa:
Borroka-arteak
- 12** Santa Maria Marianistas ikastetxea
- 14** Argitalpenak
- 15** Agenda
- 16** Judizmendi igeriketa taldea

Argitaratzailea: Vitoria-Gasteizko Udala

Koordinazioa: Gasteizko Udalaren Euskara Zerbitzua.

Erredakzioa: Ane Pedruzo, Itziar Amestoy eta Naroa Cuesta

Diseinua eta maketazioa: Komunikazio eta Protokolo Bulegoa.

Inprimategia: Arabako Foru Aldundia

Zenbaki honetan parte hartu dute:

Eukeni Martínez Abasolo (Vitoria-Gasteizko Udala. Kirol Saila)
Jokin Larrañaga (Arabako Foru Aldundia. Euskara Zerbitzua)
Gerardo Eskarza (Arabako Foru Aldundia. Kirol Zerbitzua)
Txusmi Perez (Miguel de Unamuno ikastetxea)
Beatriz Garai (Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Fakultatea)

Argazkiak: EDAK, Quintas, argazki bilduma partikularrak

LG: VI-213-2006



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



Arabako Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Álava



Salburuan footing-a egiteko zirkuituak

Korrika egitea eta natura gustuko badituzu Salburuko parkean aurkituko duzu gimnasiorik egokiena. Footing-a egiteko bi zirkuitu berri prestatu dituzte. Gainera, zirkuitu bakoitzean gimnastika egiteko hamaika aparatu daude... gimnasio moderno baten antzera. Izarbenta kalean hasten diren bi zirkuitu horiek 600 metroko luzera dute. Lehenengo Florida kaleraino doa; bigarrena, aldiz, Elorriagako ateraino. Gasteizen bost mila pertsonak egin ohi dute korrika. Beraz, animatuz gero duda barik bidean lagunak aurkituko dituzu.



QUINTAS

Hogei kilometro atsedetik gabe

Bi mila zazpiehun pertsona inguruk hartu zuten parte Gasteizko maratoi erdian. Gontzal Sanz izan zen helmugara heltzen lehena. Ordubate, zazpi minutu eta hogei segundo behar izan zituen 21.097 metroko lasterketa amaitzeko. Gero eta emakume gehiagok hartzen dute parte atletismo proba honetan eta aurten irabazlea Ana Conde izan zen. 1978. urtean ospatu zen lehenengo aldiz Gasteizko Maratoi Erdia eta urteak aurrera joan ahala atleta gazteek podiumetik gertu geratzeko ahalmena dutela erakutsi dute. Horien artean Alberto Ibañez Ruiz de Arkaute. Korrikalari gaztea izan arren zortzigarren amaitu zuen maratoi erdia. "La Blanca" taldeko korrikalariak dira hirurak, izan ere, entrenamendua da arrakastaren funtsa. Adi, prest, ia!



euskara biz
nahi dugun
herria

www.vev.es

Ongi etorri Korrika 2009

Gasteizen amaituko da Korrikaren hamaseigarren edizioa apirilaren 5ean. Irteera, berriz, martxoaren 26an izango da Tuteran. Euskara sustatzea da 2.000 kilometroko ibilbide honen helburu nagusia. Egunez, gauzez, euripean eta eguzkipean... etenik gabe hogeita lau orduz korrika, sekulakoa! "Ongi etorri" da aurtengo leloa. Bada, Euskal Herrira etorri eta euskara ikasi zutenak omentzeko aukera ez du galdu AEK-k. Leloa mamitu eta Korrika '09ren abestia sortu du Gasteizko Betagarri taldeak. "Karriketan korrika, korrika karriketan doa euskara...oh,oh!"

Eskolaz kanpoko ekintzetarako Udalaren laguntza berriak

Ikasturte honetan, Gasteizko Udaleko Euskara Zerbitzua laguntza berriak eskaintzen hasi da ikastetxeetan, eskolaz kanpoko ekintzetan euskararen erabilera indartzeko.

Iberba enpresaren bidez, urritik abendura parte hartzen duten Gasteizko 9 ikastetxetan eta Laudioko batean, diagnostia egin da: begiraleen erabilera ikasleekin, ikasleen artean, arbitro eta federazioekin, etab.

Oraín zerbitzu batzuk prestatzen ari gara martxotik aurrera eskaintzeko. Batetik, ikasleak motibatzen dituzten ideiak landuko ditugu begiraleekin, ikastetxe bakoitzean egingo diren bileretan. Bestetik, eskolaz kanpoko ekintza bakoitzaren terminologia berezia lantzeko ikastaroak eskainiko zaizkie begiraleei martxoan. Ikastaro horiek on line eta aurrez aurre izango dira: futbola, saskibaloia, margogintza... Horiez gain, ekintzetarako protokolo bat prestatuko da ikastetxeei eskaintzeko asmoz, haiek euren beharretara egokitu eta erabil dezaten: begiraleak ikasleak hasieran nola hartu behar dituen, erabilera sustatzeko zer hartu behar den kontuan, jardueren terminologia... Azkenik, begirale euskaldunak errazago aurkitzeko, irailerako lan poltsa bat osatzeko asmoa dugu.

Laguntza horiekin guztiekin, erabilera handitzea eta ekintzak antolatzen dituzten gurasoei eta eskolei lana erraztu nahi zaie.

Proiektuan Denon Eskolak eta Berritzegunek ere parte hartzen dute.

“Kapoeira: artea, kultura eta borroka”



EDAK

Kapoeira Brasilen jaiotako adierazpen kultural afro-brasildarra da. Horrez gain, borroka-artearen bada, eta beraz egiteko, musika eta gorputz-espresioa ezinbestekoak dira.

Jatorria:

Kapoeira XVI. eta XIX. mendeen artean Portugaletik Brasilerara eramandako Afrika ekialdeko esklaboek egiten zuten borroka-dantza du jatorri. Erresistentzia indarra zen, sekretupean egiten zena, Afrikako kultura belaunaldiz belaunaldi transmititzeko.

Are gehiago, aditu askok diotenez, kapoeira esklaboek euren jabeen aurka egiteko asmatu zuten borroka zen, eurei dantza kulturala zela sineztaraziz.

Esklabotza behin betiko deuseztatu zenean, 1888. urtean, Kapoeira Brasilgo hiri askotan egiten jarraitu zen eta denborarekin egintza kriminalekin erlazionatu zen, eta ondorioz, debekatu. Orduan, poliziak ez identifikatzearen, kapoeira jokalariek izengoitia erabiltzen hasi ziren, eta egun ere, kapoeiran hasten diren bakoitza ezizen batekin ezagutua izaten da eta ez bere benetako izenez.

Bimba Mestrea maisuak kapoeira akademia bat irekitzea erabaki zuenean arte honi legalizazioari atek ireki zizkion, bere zabalkunde sustatuz. Gaur egun, mundu osoan ezagutzen den arte ikusgarria dugu kapoeira.

Oinarrizko mugimenduak:

Kapoeirako mugimenduak leunak eta zabalak dira oso eta ez dute kontrako zauritzea helburu, baizik eta norbanakoaren abilezia erakustea. Funtsezko pausua **ginga** da eta horixe dute oinarri ondoren egiten diren gainontzeko mugimenduen. Zehatz-mehatz **gingatzea** kulunka teknikoak egitean datza.

Erasotzeko orduan kapoeiran ostikoak eta buruarekin emandako kolpeak gailentzen dira. Ostikoen artean **media lua**, **queixada**, **armada**... dira arruntenak. Erasoan eskuak oso gutxitan erabiltzen dira, besoak orokorrean babesteko baitira. Babesaz ari garela, oinarrizko mugimendua **rolé** da, hau da, mugimendu birakor baxu bat.

Gainera, kapoeirak lekualdatzeko aukera anitz eskaintzen ditu. Horrela, **áú**-ak (alboko gurpila), **bananeirak** (pinua), itzulipurdiak, mortalak... eta horrelako akrobaziak oso erabiliak dira kirol-arte honetan. Kapoeira egiteko orduan, jokalariek guztiak **roda** bat (borobila) osatu behar dute eta erdian bi lehiatzen diren bitartean, gainontzeko abestu, musika jo edo txalotu behar dute, jokorako beharrezkoa den energia gal ez dadin.

Musika:

Kapoeiran musikak ia-ia mugimenduen adinako garrantzia dauka eta uga-

riak dira beharrezko soinua lortzeko instrumentuak:

- **Berimbao-a:** “Jogo”aren erritmoa eta estiloa zehazten duen instrumentu nagusia dugu. Egurrezko makila malgu batez, kautxuzko alanbreaz eta kalabazaz batez osatutako hari-instrumentua da.
- **Pandeiro-a:** euskal panderoaren antzekoa da baina apur bat handiagoa.
- **Agogô-a:** metalezko instrumentu txikia da, makila baten laguntzaz jotzen dena.
- **Atabake-a:** danbor afro-brasildarra da, tam-tam baten antzekoa.

Kapoeira motak:

Kapoeiraren barruan hiru estilo nagusi bereiz daitezke: Angola, eskualdekoa eta garaikidea.

- **Angola Kapoeira:** Kapoeiraren ama dela esan daiteke, zaharrena baita eta bere sustraiak Afrikan bertan aurkitzen baitira. Jokoa ohi baino baxuagoa da eta musika motelarekin praktikatu da.
- **Eskualdeko kapoeira:** Kapoeira estilo berria da. Bimba Mestreak asmatu zuen Batuque izeneko borroka eta Angola estiloa uztartuz. Joko azkarra da eta kolpe lehor eta gertuak erabiltzen dira. Musikari dagokionez, **Berimbaoa** eta bi **pandeiroa** erabiltzen dira, instrumentu gehiago erabili gabe.
- **Kapoeira garaikidea:** Honetan Angola eta eskualdeko kapoeira nahasten dira baita estilo hauetatik kanpo dauden mugimenduak ere.

Bataioa:

Bataioa kapoeiran hasten diren ikasleak euren heziketan aurrera egiteko igaro behar duten errituala da. Funtsean hainbat egunetako jai erraldoi baten bitartez ospatzen da, non bazkariak, aforiak, kurtsuak, hitzaldiak... egiten diren. Halere, benetako bataioa ikasleak bere korda berria jaso eta irakasleekin rodan lehiatzera sartzean izaten da. Kordak ikaslearen maila neurtzen du eta kolore desberdinetakoa da mailaketaren arabera.

Kapoeira Araban:

Kapoeirazale ezagun eta hobereenak aurkitzeko Brasilerantz begiratu behar badugu ere, ez dugu ahaztu behar Araban pisu handiko irakasleak ere badaudela, hala nola, Nescau, Cachoiera, Fumê, Pingo eta Buba. Kapoeira taldeei dagokienez, Euskadin Rabo de Arraia, Candeias, Capoeira Gerais eta Abadía dira nagusienak. Gasteizen zehazki, talde horietako batzuek kapoeira eskolak eskaintzen dituzte gizarte etxetan (Lakua, Aldabe, Hegoalde eta Lakua Arriaga) eta hainbat gimnasioetan (Estadio, K2...).

Javier Ruiz de Larrinaga



Argazkiak: Javier Ruiz de Larrinagaren bilduma

Ziklo-krosean ibilbide laburra duen arren, Javier Ruiz de Larrinaga Euskal Herri mailan kirol honen irudi nagusietakoa bilakatu da azken urteotan. 2008-2009ko denboraldia paregabea ari da izaten Ametzagako txirrindulariarentzat. Hamabi garaipen lortu ditu eta horien artean daude ziklo-krosean nabarmenak diren Espainiako Txapelketa eta Kopa, Euskadiko Txapelketa eta Kaiku garaikurra.

Javierrek azaldu digunaren arabera, oso era bitxian hasi zen ziklo-krosean. Bizikletako errepide-txirrindulari profesionala izatea lortu zuen eta 2005eko eta 2006ko denboraldietan lehiari ibili zen. Uda hartan, bat-batean, talderik gabe geratu zen. Baina bizikletaren gainean jarraitu nahi zuenez, ziklo-kroseko lasterketa gutxi batzuetan saiatzea erabaki zuen. Eta hara non, emaitza paregabeak lortu ere! Arrakastaren indarra hartuta, kirol honetan murgildu zen erabateko arduras.

Errepideko bizikleta ala ziklo-krosa?

Bi modalitateetan aritu den kirolari bezala, haien arteko ezberdintasunak ondo ezagutzen ditu Javierrek. Esan duenaren arabera, “ziklo-krosa, modu batean, dibertigarriagoa da”. Errepideko bizikletak ahalegin handiagoa eskatzen duela esan du, gehien bat, entrenamenduak askoz luzeagoak direlako. Gainera, ziklo-kroseko lasterketa bako-

Izen abizenak: Javier Ruiz de Larrinaga

Jaioterria: Ametzaga, Araba

Adina: 29 urte

Ziklo-kross eta txirrindulari taldeak: Spiuk-Urteaga (gaur egun)

eta Kaiku (2006a arte)

Txapelketak: 2008-2009ko denboraldian 12 garaipen lortu ditu arabarrak, haien artean Euskadi eta Espainiako Txapelketa eta Spiuk garaikurra.



kirolariak. Hala ere, ez dago Europako Iparraldean dagoen zaletasuna. Aurtengo mundialean parte hartzea lortu duenez, Herbehereetan egon da urtarilaren amaieran. Javierrek ziurtatu duenaren arabera, herri horretan “txirrindularitzarekiko dagoen zaletasuna Euskal Herrian futbolarekiko dagoenaren parekoa da”.

Denboraldi ona izan arren, “hobertzeko asko geratzen” zaiola dio kirolariak eta tinko eutsiko diola entrenatzeari. Ziklo-krosean ibilbide luzea geratzen zaio, hortaz, Javier Ruiz de Larrinagari.



Ziklo-krosa gustuko duzu?

Javierren ustez, oso kirol dibertigarria da ziklo-krosa eta ondo pasatu nahi duen oro animatzen du kirol honetan aritzera. Horretarako interresa duen norbait egotekotan, Arabako Txirrindularitza Federazioa jo dezake [Zerkabarren kalea, 5. 945 13 37 68 edota info@facilismo.com]

Bazenekien?

Egun, Javier buru-belarri ari da euskara ikasten. Ziklo-krosaren pareko oztupoak gainditu behar ditu helburu hori lortzeko, baina urrats nabariak egiten ditu Ametzagakoak.



Izen-abizenak: Eli Pinedo.
Jaiotze data: 1981/05/13.
Jaioterria: Amurrio.
Pisua: 68 kg.
Altuera: 1,74.
Ibilbide profesionala:
 - **Gazte-mailetan Eibarren** (4 urte)
 - **Donostiako Akaba Bera Bera** (5 denboraldi)
 - **Valentziako Ribaroja**
 - **Astroc Sagunto** (2 denboraldi)
 - **Lizarrako Itxako** (3 denboralditarako sinatu zuen, eta aurten goa, bigarrena da)
Jokatzean duen postua: Ezker hegalekoa
Ikasketak: Pedagogia.
Zaletasunak: Musika entzutea, irakurtzea, "sabel-dantza", "shopping"-a...
Bitxikeria: ahizpa bikia du eta kontrako talde batean jokatzen du.

ELI PINEDO

“EKINAREN EKINEZ LORTU DUGU ZILARREZKO DOMINA”



Nolakoa izan zen momentu hura?

Hitzen bidez azaldu ezineko unea izan zela aitortu behar dut. Finala jokatzeko ordua urreratzen zen heinean, emozioa eta urduritasuna areagotzen ziren, apika, nire kirol bizitzako momenturik garrantzitsuenaz zelako.

Gauza asko pasatzen zaizkizu burutik minutu gutxitan, baina gauza bat argi daukat; urte askotako lan handiaren emaitza izan zela, EKINAREN EKINEZ EGINA.

Eskubaloiak ez du futbolak edo saskibaloiak duten oihartzun bera, zergatik?

Jakina, futbolaren itzala handia da, eta saskibaloiak ere oihartzun handia dauka.

Baina pixkanaka-pixkanaka, eskubaloia lekutxo bat egiten ari da kirol munduan, eta uste dut Europako txapelketan lortu genuen zilarrak asko lagunduko duela.

Emakumezkoen eskubaloiak osasunaz gozatzen duela esan daiteke? Penagarria da gizon eta emakumezkoen kirola bereiztea, errealitate, ordea, halakoa da. Emakumezkoek goi mailako kirola egiteko dauzkagun aukerak gizonenak baino murriztagoak dira zorritzarrez. Egunen batean aukera berdinak izan beharko genituzke, bai gizonenak baita emakumezkoenak ere.

Itxako taldeak emakumezkoen eskubaloian lehenak izaten hasi du urtea, zelan doa denboraldia?

Orain arte ligan erregulartasun handia izan dugu eta horren ondorioz, lehenengo postuan gaude. Europako EHF Kopan ere bizirik jarraitzen dugu eta espero dut lehengo urtean bezala aurten ere finalera iristea.

Eskubaloian dagokionez, zeintzuk dira zure erronkarik hurbilenak? Eta pertsonalki?

Momentu honetan ligako lehenengo postuan gaudenez, liga irabaz-

Eskubaloia gertutik:

Joko eremua: 40 x 20 m.

Penalti puntua: 7 m.

Jaurtiketa librearen marra: 9 m.

Atea: 3 x 2 m.

Jokalariak aktan: Gehienez 14, gutxienez 7.

Joko eremuko jokalariek: Gehienez 7, gutxienez 5.

Partiduen iraupena: 16 urtetik gora: 2 denbora (30 + 30 min) eta 10 minutuko atsedenaldia.

Luzapena: Partidua amaitu eta bost minutara jokatzen da. 2 denbora (5 + 5 min) eta minutu bateko atsedenaldia.

Baloia: Sintetikoa edo larruzkoa izan daiteke baina beti ere esferikoa. Tamaina desberdina du jokalarien arabera:

- 16 urtetik gorako gizonezkoak: 58-60 cm eta 425-475 g
- 14 urtetik gorako emakumezkoak eta 12-16 urte bitarteko mutilak: 54-56 cm eta 325-375 g
- Jokalari txikienen kasuan: 50-52 cm eta 290-330 g

tea izango litzateke nire erronkarik hurbilena. Eta pertsonalki, erronka horretan ahalik eta gehien laguntzea eta parte hartzea.

Zure bikia, Patri Pinedo, Akaba Bera Bera eskubaloiko jokalaria dugu, zer nolakoa da zure ahizparen kontra jokatzea?

Banandu ginenean, hasierako norgehiagoketan dezente gaizki pasatzen genuen biok, urteak pasa ahala, ordea, egoerara ohitzen zara (nahiz eta oraindik ere nahiago izan berekin jokatzea, bere aurka baino).

Esaterako Erregina kopako finalerdian elkarren kontra jokatu zenuen. Emaitza: Itxako kanporatua eta Akaba Bera Bera garaile, nahiz eta azkenean finalean ez irabazi. Zer gailentzen da horrelakoetan tristura edo poza?

Sentimendu kontrajarriak nagusitu ziren egun horretan, tristura nire taldea kopatik at geratu zelako, baina poza nire ahizpak finala jokatu zuelako.

Ametsik?

Iaz joko olinpikoetara joateko aukera kendu ziguten, beraz, hori litzateke nire ametsik handiena.

monografikoa

Borroka- arteak

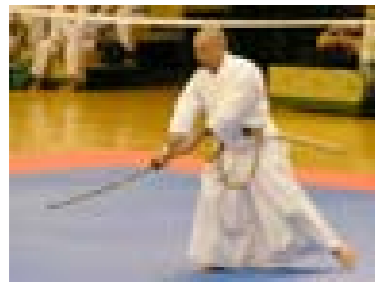
Bide ugari,
helmuga bakarra

Anitzak dira borroka-arteak baina helmuga bera dute: errespetua. Eguzkiaren antzera ekialdeko herrialdeetan jaiotzen dira borroka-arte gehienak eta mundu osora zabaldu dira gero. Estilo eta eskolen arabera sailkatzen dira, zerrenda amaigabea osatuz. Borroka-arteak txikitatik praktikatu ohi dira. Hala ere, adina edo egoera fisikoa ez dira oztopo kirol honek eskaintzen dituen onurak ezagutzeko. Gasteizen eta Araban hiru dira praktikatzeko diren borroka-arte nagusiak: karatea, judoa eta taekwondo.

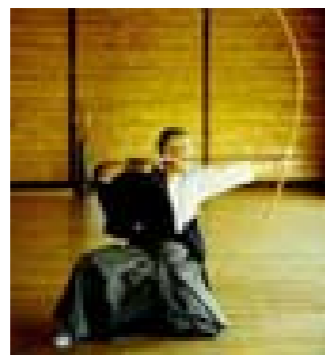


EDAK

Borroka-arteak sailkatzen saiatuz gero, hainbat irizpide kontuan hartu daitezke, zein herri duten jatorri edo armarik erabiltzen den, esaterako. Arnak honakoak izan daitezke:



Sablea



Uztaia



Ezpata eta daga



Makilak



Lantza

Beste arma batzuk ere erabiltzen dira, hala nola, aizkorak, kateak, mazoak... Eta batzuetan armadura edo babesteko elementuak, agian, kendoan erabiltzen dena ezagunena eta ikusgarrienetakoa da:



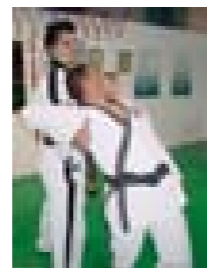
Armarik erabili ezean, hurrengoak dira erabiltzen diren baliabideak: ukabilkadak, ostikadak, lokadurak, proiektzioak, inmobilizazioak...



Ostikada



Lokadura



Inmobilizazioa



Yin Yang gimnasioa

Karatea, esku hutsaren bidea

- Ryukyu irlan du jatorria baina Japonian finkatu zenean hasi zen mundu osora zabaltzen.
- Edozein pertsonak du karatea egiteko aukera. Norberaren hobetzea eta zailtasunak gainditzea du helburu kirol honek. Pentsamendu zakarrak alde batera utzi behar dira **dojo**-ra (klase-ara) sartu bezain pronto.
- Praktika garbia eta osasuntsua izan behar da. Borroka-arte honen barruan bi jardun desberdin daitezke: kata eta kumitea.
- **kata**: alegiazko aurkari baten kontrako borroka irudikatzen da mugimendu zehatz batzuen bitartez.
- **kumite**: eskuen arteko topaketa esan nahi du. Bi pertsonen arteko lehia da.
- Karate estiloak bitan banandu daitezke: Okinawako estiloak eta Japoniatik datozenak. Guztira hogeitau baina gehiago dira.
- Karatea Gasteizen: 1.300 pertsonak praktikatzen dute. Araban hiru eskola edo estilo nagusi daude: Kyokushin, Shinkyokushin eta Shotokan. Kyokushin eta Shinkyokushin estiloen artean aldea txikia da. Biek dute jatorria Masutatsu Oyamaren eskolan. Karate moderno eta efektiboa da estilo bi hauen ezaugarri garrantzitsuena. Shotokan estiloa, aldiz, XIX. mendeko teknikak erabiltzen ditu.



Gerrikoen kolorea

Borroka-arte bakoitzak du bere jantzia. **Karategi** du izena karatean erabiltzen den jaka, praktika eta gerrikoa. Judoan, aldiz, jantziari **judogi** deritza eta gerrikoari **obi**. Taekwondoan, azkenik, **dobok**-a jantzi eta gerrikoarekin lotzen dute, **ti**-arekin. Gerrikoaren koloreak kirolariaren maila adierazten du. Kolore zuriko gerrikoa daramate hasiberriek eta beltza urteetan aritutakoek. Kolore eta urte ugari bidean. Zuria, horia, laranja, berdea, urdina... amaierarik gabeko bide hauen helburua beti da bera: errespetua.



Yin Yang gimnasioa

Judoa, leuntasunaren eta malgutasunaren bidea

- Antzinako Ju-jutsu eskoletan du jatorria, Japonian. Bertan, gerrillariak eta samuraiak gorputzez gorputz borrokatzen ziren.
- 1882. urtean Jigoro Kanok sortu zuen lehenengo judo eskola Tokion eta Kodokan izena eman zion.
- Kirol olinpiko honen funtsa aurkariaren indarra baliatzea datza. Aurkaria lurrera botatzeko hanka, aldaka eta sorbalda erabil daitezke. Behin lurrean egonda judokak lehiakidea immobilizatzen saiatu behar da puntua lortzeko.
- Karatearen antzera alde teknikoak ere badu: kata.
- Errespetua da balore nagusia. Aurkaria, irakaslea eta borroka-arte praktikatzeko duen lekua errespetatu behar ditu judokak.
- Judoa Araban: sei klub daude Gasteizen. Gainera, hamalau eskoletan judo praktikatzeko aukera dago. Eskoletan txikitatik hasten dira borroka-arte honetan murgiltzen... hamaika urtetik beherakoak dira nagusi.

Taekwondo, ostiko eta ukabilkaden bidea

- Korean du jatorria. Egun mundu osoan zehar eskola ugari daude. Borroka-arte modernoa da; berrogeita hamar urte baino ez ditu. Choi Hong Hi du sortzaile.
- Taekwondo egiteko erabiltzen den jantziak judogi izena du. Judogia zuria edo urdina izan daiteke lehiaketaren arabera, baina pumseak edo tulseak egiteko ezinbestez zuria.
- Posizio eta teknika desberdinak erabiltzen irudikatzen diren formei pumse edo tulle deritza borroka-arte honetan.
- Taekwondoan hankak erabiltzen dira gehien bat (%80), hala ere, besoek (%20) badute garrantzia.
- Borrokan lesioak ekiditeko babesak erabiltzen dira borroka-arte hauetan. Taekwondoan bularreko elektronikoak erabiltzen hasi dira azkeneko urteetan, esgrimaren antzera.
- Taekwondo Araban: guztira bostehun pertsonak egiten dute.



Taekwondo (Do-Chang gimnasioa). EDAK

Borroka-arteak Joko Olinpikoetan

Kirol berezia dira borroka-arteak. Filosofia sakona izateaz gain, arau zehatzak eta, hainbatetan, ulergaitzak izan ohi dituzte. Horrenbestez, arau-kode bateratua lortzea zaila suertatzen da. Nazioarteko Batzorde Olinpikoak ezartzen dituen kodeak onartzea beharrezkoa da Joko Olinpikoetan parte hartzeko

Judoa:

1964an Tokion izan zen lehenengo aldiz kirol olinpikoa. Bakarrik gizonen izan zuten lehiatzeko aukera. Emakumeek 1992. urtean Bartzelonan hasi ziren olinpiadetan parte hartzen.

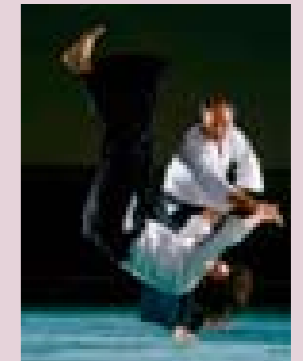
Taekwondo:

Hego Koreako Jokoetan, 1988an, egin zen kirol honen lehenengo aurkezpena olinpikoa. Sidneyen, 2000. urtean, lortu zuen kirol olinpiko ofiziala izatea.

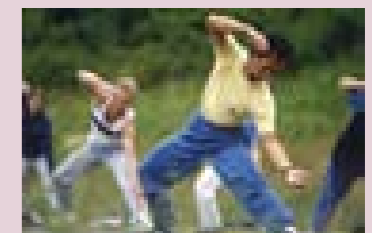
Karatea:

Oraindik orain, Karatea ez da kirol olinpikoa. Izan ere, estiloen arteko desberdintasunak arauak bateratzeko traba gaindiezina bihurtu dira urtetan.

Artikuluaren karateak, judoak eta taekwondoak hartu dute lekurik gehiena, baina ez dugu aipatu gabe utzi nahi asko eta asko direla borroka-arteak. Horren erakusgarri honako hauek:



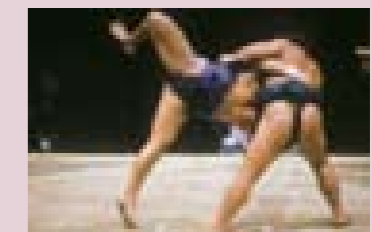
Aikido-a



Tai-jia



Kendoa



Sumoa



Whusu-a

Santa María Marianistas ikastetxea

Santa María Marianistas ikastetxea Gasteizko erdigunean dago. Sorrera Magdalena kaleko etxe batean izan zuen 11 ikasle zituela. Lehenengo eraikuntza 1892. urtean egin zen eta garai hartan 130 ikasle zituen. Eraikuntza hura txiki geratu zenean, 1949. urtean, ondoan eraikuntza berri bat egin zen eta hortik aurrera ikasle kopurua gorantz joan zen eta horrela, 1988-89. ikasturtean 2.256 ikasle edukitzera heldu zen.

Gaur egun 1.560 ikasle inguru ditu, Haur Hezkuntzatik hasita Baxilergora arte, eta kurtso bakoitzeko 4 gela ditu.

Ikasle kopuru handi honen eskaerei aurre egiteko asmoz, ikastetxeak eskolaz kanpoko 17 jarduera eskaintzen ditu, hala nola, esku-baloia, saskibaloia, futbola, abia-



dura patinajea, esku pilota, gimnastika erritmikoa, karatea, euskal dantzak, xakea eta kirol hastapena. Kirol jarduera horietan 700 gazte inguruk parte hartzen dute, praktikatuena futbola eta saskibaloia dira, horietan 500 lagun jarduten dira eta.

Kirol taldeen azken lorpen batzuk aipatzearren, irristaketa taldea azken bi urteetako estatu mailako 1. mailako ligako txapelduna da, aurtien senior mailako eskubaloia taldea 2. mailara igo da

eta futboleko gazte mailakoek liga irabazi dute...

Betidanik, ikasleek kirol jardueretan parte hartu izan dute eta, horrela, goi mailako hainbat kirolariren ibilbidea bertan sortu da, adibidez Iñaki Urdangarin eskubaloiko jokalaria ohia edo gaur egun estatu mailan abiadurako irristaketan hoberenen artean dagoen Patxi Peula bezalako kirolariak.

Ikastetxeak gorputz hezkuntzari garrantzi handia ematen dio eta Gorputz Hezkuntzako mintegiaren helburuetariko bat jarduera fisikoarekiko interesa eragitea edo sorraraztea da eta hori lortu ondoren, mantentzea. Hori dela eta, ikasleak ikastetxean dauden bitartean saiatzen gara ahalik eta jarduera gehien ezagutarazten eta praktika dezaten. Ikastetxean daukagun kirol instalakuntzak erabiltzeaz gain jarduera hauek erakargarriago egiteko eta naturarekiko harremana sustatzeko asmoz, batzuetan kanpo jarduerak ere egiten ditugu: korrika saioak hiriko parkeak aprobetxatuz edo udalaren eskaintzak aprobetxatuz eski jarduerak, izotz gaineko patinajea, igeriketa, esaterako.



1.- Jon, Alejandro, Alvaro, Mario eta Mario

Zein kirolekin aritzen zarete?
Futbolekin

Zer ikusten diozue kirol honi zuentzat berezia izateko?
Kirol asko gustuko ditugu baina betidanik futbola gustatu zaigu bereziki. Hala ere, denbora daukagunean beste kirol mota batzuk ere praktikatzeko ditugu lagun artean.

Zer esango zenioke kirol egiten ez duen kide bati?
Lagunak egiteko aukera paregabea dela eta, aukeran, denbora galtzea baino ondo pasatzea askoz hobea dela.



2.- Naiara, Laura eta Blanca

Zein kirol egiten duzue?
Saskibaloia

Zer du kirol honek zuentzat berezia izateko?
4-5 urte daramatzagu elkarrekin kirol hau egiten eta gure egunerokoaren parte bat osatzen du jadanik. Hainbeste denboran kirol hau praktikatzeko egoteak eta jarraitzeko gogoia izateak berezi egiten du kirol hau.

Zer esango zenioke kirol egiten ez duen kide bati?
Lagun onak egiteko modua dela, bai kirolarekin berekin erlaxatuak baita hortik kanpora ere. Horretaz gain, ondo baino hobeto pasatzeko aukera dela ere esango genioke.



3.- Sofia, Andrés eta Elixabet

Zein kirolekin jarduten duzue?
Txirrindularitzan, gehienbat mendikoan, gure kabuz.

Zuen ustez, zerk egiten du kirol hau berezia?
Naturarekin harremanetan zaude eta ez dauka ordutegi finkorik, kide kopuru finkorik, ibilbide finkorik... Norberak bere erara moldatu dezake.

Zer esango zenioke kirol egiten ez duen kide bati?
Osasungarria izateaz gain, oso ondo pasatzen duzula, eta ariketa egiteak norbera bere buruarekin hobeto sentiarazten duela.



4.- Guillermo

Zein kirol egiten duzu?
Karatea

Zergatik da kirol hau berezia zure ustez?
Beste kirolekin alderatuta ezberdina delako eta "betiko" edo gehienek egiten dituzten kirolak ez ditudalako oso gustuko. Nire ustez karateak bizitzan zehar erabilgarriak diren aspektu edo arlo batzuk irakasten ditu, hala nola, errespetua edo diziplina bezalakoak eta horregatik besteekin konparaturik berezia da niretzat.

Zer esango zenioke kirol egiten ez duen kide bati?
Ariketa edo kirol ugari frogatzeko esango nioke eta zerbait gustatzen zaionean erregulartasunez praktikatzeko osasunarentzat ezinbestekoa baita.

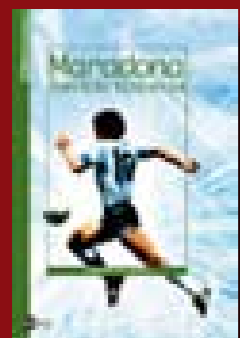


Futbol eskuliburua

Utzi haurrei jokatzeko (entrenamendu osoa eta komunikazio positiboa)

Gotzon Toral Madariaga
Angel Vicente Tapia
Irene García Ureta

Eskuragarri helbide honetan: http://www.bizkaia.net/home2/Temas/DetalleTema.asp?Tem_Codigo=2950



Maradona. Berrilete kosmiko

Buenos Aires pareko txabola auzo batean jaio eta aurreko mendeko futbol jokalaririk onena izatera heldu da Diego Armando Maradona. Haurra zenetik mundua txunditu zuen futboleko jolasteko bere manierekin. Argentina, Espainia eta Italiako taldeekin bost kontinenteetako futbol zelaiak zeharkatu zituen eta, Argentinako selekzioaren 10. zenbakia bizkarrean zuela historiari utzitako irudiek, nazioarteko ikono bihurtu dute. Horrez gain, Maradonaren bizitza pertsonaleko gorabeherak eta, bereziki, drogarekin izandako arazoak, bere legenda puztu dute. Hala, bada, kirolari, abeslari, artista edo eta politikari ezagunek, zein gizabanako soilek sentitzen duten harenganako mirespena egunez egun handitu besterik ez da egin. Mirespen horren ondorio eta isla da Xabier Silveirak idatzitako liburu hau.

Irristaketa hastapen ikastaroak:

Hilaren azken larunbatean 12:00etan, Boulevard merkataritza zentroan.

Irristaketa lantegiak. Luis Doarao 20:30 Astelehenetan



Ostiral eta larunbat gauetan zer bait diferente egin nahi duzu?

Bada, Aldabe gizarte etxeko igerilekua irekita duzu Gauekoak programari esker.

Gainera martxoaren 13an eta 14an urpekaritza bataioak izango dira. Aukera bikaina ur handitara pasatu baino lehen, ur txikitik murgiltzen hasteko, ezta?



Eskalada

Eskalada Lakuako gizarte etxean: Esparru irekia eskalada egiteko. Lakuako gazte klubaren eskutik martxoaren 28 arte, 11:00etatik 13:00etara. Eskalatzeko materiala eskuragarri parte hartzaileentzat. Sarrera dohainik.

Irteerak

Ezkaraiko bide berdea (Oja ibaia). Martxoak 14.

Parte hartzaileek kasko, bizikleta, arropa eta zapata egokiak eraman beharko dituzte. Antolatzaileak bizikleten garraioaz eta matxurez arduratuko dira. Joan-etorria Arriagako aparkalekutik (Forondako atea). Irteera: 09:00etan. Buelta: 17:00etan. Prezioa: 2€. Garraioa, bizikleten garraioa, begiraleak, laguntzeko furgoneta zerbitzua ibilbidean eta aseguruua, barne. Norberak eraman behar du janaria.

Zaldiketa Bikuñan. Martxoak 28

Bikuñako zalditegira bisita egingo da eta handik ordubete ibiliko gara zaldiz Urbasa inguruko mendietan. Joan-etorria Europa biltzar jauregitik egingo da. Irteera: 09:00etan. Buelta: 14:00etan. Prezioa: 10€ (garraioa, zaldiz ibiltzea eta aseguruua, barne).

Ekintza bietarako izen-emateak:

Non: Aldabeko, Pilarreko, Lakuako, Judimendiko, Iparralde eta Hegoalde gizarte etxeetan. (Xtra Club programa)

Beste irteera batzuk

Villalba de Rioja – S.Juan del Monte (GR99). Apirilak 19
Guillarte-Luna (Koartango). Maiatzak 17.
Gutxienez 12 urte eduki behar da. Estadioko bazkidea izanez gero, 7€; eta ez bazara, 10€. Informazio gehiago: www.fundacionestadio.com.

Orientazio ikastaroa eta irteera. Apirilak 5 eta 6.

ELURRA

Aurten elur nahikoa izan dugu. Kirol honen zaleak poz-oz egongo dira, nahiz eta denboraldiak aurrera egi eta bukaera gertuago egon. Azken txanpa aprobetxatu eta Vital kutxaren eskutik eskiatzera joan! Oraindik martxoan Candanchura, Luz Ardidenera, Astunera edo Formigalera joateko aukera dago. Informazio gehiago webgune honetan: www3.cajavital.es/euskera/index.asp.

Martin Fiz VII: Nazioarteko Maratoia

Maiatzaren 10ean izango dugu, aurten ere, Martin Fiz VII: Nazioarteko Maratoia. Dagoeneko izena emateko epea irekita dago. Hala ere, 42 kilometro gehiegi iruditzen bazaizkizu, beste aukera motzago bat duzu: 10 kilometroko Herri Lasterketa. Informazio gehiago: http://www.maratonmartinfiz.com/inscripcion_e.htm

ZIKLOTURISMOA

Jacinto Gonzalez de Heredia memoriala. Maiatzak 30-31.

DUATLOIA

Erkidegokako duatloi txapelketa, martxoaren 22an, Gasteizen. 5 km (korrika) + 20 km (bizkleta) + 2,5 km (korrika)

BASKONIA

MARTXOA

EUROLEAGUE. 4, asteazkena Asseco Prokom / TAU Cerámica. 19:45-ETB 1
EUROLEAGUE. 12, osteguna TAU Cerámica / Olympiakos. 20:15-ETB 1
ACB LIGA. 14, larunbata iurbentia Bilbao Basket / TAU Cerámica. 20:30
ACB LIGA. 21, larunbata TAU Cerámica / DKV Joventut. 19:30
EUROLEAGUE. 24, asteartea. Cuartos de final EB / TAU Cerámica. 20:30
EUROLEAGUE. 26, osteguna. Cuartos de final EB / TAU Cerámica. 20:30
ACB LIGA. 29, igandea. CB Murcia / TAU Cerámica. 12:30
EUROLEAGUE. 31,asteartea. Final laurdenak EB / TAU Cerámica. Zahaztu gabe

APIRILA

EUROLEAGUE. 2, osteguna. Final laurdenak EB / TAU Cerámica. Zahaztu gabe
ACB LIGA. 4, larunbata. TAU Cerámica / Pamesa Valencia. 19:30
EUROLEAGUE. 8, asteazkena. Final laurdenak EB / TAU Cerámica. Zahaztu gabe
ACB LIGA. 12, igandea. Kalise G. Canaria / TAU Cerámica. 12:00
ACB LIGA. 18, larunbata. TAU Cerámica / CAI Zaragoza. 19:30
ACB LIGA. 26, igandea. A.G. Fuenlabrada / TAU Cerámica. 12:30
ACB LIGA. 29, asteazkena. TAU Cerámica / Regal FC Barcelona. 20:30

MAIATZA

EUROLEAGUE. 1, ostirala. Final Four Berlín / TAU Cerámica. Zahaztu gabe
EUROLEAGUE. 3, igandea. Final Four Berlín / TAU Cerámica. Zahaztu gabe
ACB LIGA. 9, larunbata. MMT Estudiantes / TAU Cerámica. 19:00
ACB LIGA. 16, larunbata. Final laurdenak ACB / TAU Cerámica. Zahaztu gabe
ACB LIGA. 19, asteartea. Final laurdenak ACB / TAU Cerámica. Zahaztu gabe
ACB LIGA. 23, larunbata. Final laurdenak ACB / TAU Cerámica. Zahaztu gabe

ALAVES

2009-03-01	ALAVES – R. SOCIEDAD
2009-03-08	LAS PALMAS – ALAVES
2009-03-15	ALAVES – ZARAGOZA
2009-03-22	MURCIA – ALAVES
2009-03-29	ALAVES – HERCULES
2009-04-05	ELCHE – ALAVES
2009-04-12	SEVILLA AT.-ALAVES
2009-04-19	ALAVES – XEREZ
2009-04-26	GIRONA – ALAVES
2009-05-03	ALAVES – CASTELLON
2009-05-10	GIMNASTIC – ALAVES
2009-05-17	ALAVES – EIBAR
2009-05-24	TENERIFE – ALAVES
2009-05-31	ALAVES - HUESCA

Judizmendi igeriketa taldea

Uda partean ohitura da igerilekuetara jotzea; hala ere, badago urte osoa bertan ematen duen jendea. Horixe da Judizmendi igeriketa taldeko kideen kasua. Talde hau osatzen duten maila desberdinetako gazteek egunero bisitatu ohi dituzte Estadioko igerilekuak.

Marta Redondok, taldearen entrenatzaileak, azaldutakoaren arabera, kategoriak adinaren arabera dira. Horrela, bi multzo handitan banatzen dira: eskola mailako kategoriak eta federatuta daudenak. Argi utzi du, bestalde, neska eta mutilen arteko desberdintasun argia dagoela. Bi urteko aldearekin lehiatzen dira, hau da, neskek bi urte gehiago dituzten mutilen aurka aritzen dira. Zer dela eta alde hau? Martak argi dauka: gorputzen garapenak ez dira berdinak eta, ondorioz, tarte hori beharrezkoa da.

Zaletasun nahikoa dago Araba mailan igeriketari dagokionez. Kirol gutxitua izan arren, Eduardo Ariztik, Judizmendiko lehendakariak, urtero kide nahiko dituztela gogorarazi du. Talde honetan, gehien bat, eurek bultzatutako igeriketa-eskolatik ateratzen diren kirolariak sartzen dira. Txikitatik hasita da igeriketan ibiltzeko era bakarra. Martak eta Eduardok argi utzi dute, adibidez, 12 urterekin hasita oso berandu dela eta haien taldea gazteago hasi diren kirolariek osatzen dutela.

Igerilariak adinean aurrera egin ahala, geroz eta ahalegin handiagoa eskatzen die kirol honek. Egunero entrenatu ohi dute



EDAK

talde honetako kideek eta geroz eta helduago izanda, orduan eta ordu gehiago eman behar dira.

Ikasketak eta igeriketa?

Hain ahalegin handia eskatzen duenez, posible da ikasketetan ondo aritzea igeriketan entrenatzen duzun bitartean? Martak argi dauka posible dela, antolaketa kontua dela dio. Euren taldean ikasketek irauten duten bitartean entrenatzen ja-

rraitzea dute helburu bezala. Goi mailako ikasketak hasteko unean, unibertsitatea zein goi mailako zikloa, kokatzen dute igeriketa uzteko momentua. "Hori baino lehenago, konprobatu dugu igeriketa uzten duenak ikasketetan arazoak dituelako izan dela", ziurtatu du Martak.

Hainbeste ordu igerilekuan emateak dakarren ondorio positiboa da taldean sortzen den giroa. Gehienetan, ondorioz, taldeko eta koadrilako kideek berdinak dira eta igeriketako afariak ezinbesteko ohitura bilakatu. Ez dirudi, hortaz, Judizmendi taldeko kideen artean lehiakortasun handirik dagoenik. Kirol indibiduala den arren, txapelketa ofizialetan lehiatzeko igerilari bakoitzak gutxieneko denbora egin behar du. Ondorioz, geroz eta kide gehiagok lortzen badute denbora hori, orduan eta Judizmendi aldeko giro indartsuagoa izango da txapelketa egunean.

Non animatu ditzakezu Judizmendi taldekoak?

Lehiaketa ofizialak egiteko ezaugarriak betetzen dituzten lau igerileku dauka Gasteizen: San Andres, Judizmendi eta Iparralde gizarte etxeetako igerilekuak eta Estadioan bertan daudenak. Araba mailan, horrez gain, Audio da aukera bakarra.



EDAK