

## **FESTIVAL INFANTIL DE NAVIDAD 2017**

### **PROGRAMA**

#### **CALENTAMIENTO:**

Realizaremos ejercicios de estiramiento, elasticidad y flexibilidad, los que se hacen habitualmente en el club.

#### **TRABAJO ESTATICO (Posición Heiko-Dachi)**

OI-ZUKI (3 veces, en la tercera Kiai)  
GYAKU-ZUKI (3 veces, en la tercera Kiai)  
AGE-UKE (3 veces, en la tercera Kiai)  
SOTO-UKE (3 veces, en la tercera Kiai)  
GEDAN-BARAI (3 veces, en la tercera Kiai)  
UCHI-UKE (3 veces, en la tercera Kiai)  
JYUJI-UKE (3 veces Jiodan y Gedan en un tiempo, en la tercera Kiai).

#### **TRABAJO ESTATICO (Posición Heiko-Dachi)**

AGE-UKE/TSUKI (3 veces con cada mano, en la tercera Kiai)  
SOTO-UKE/TSUKI (3 veces con cada mano, en la tercera Kiai)  
GEDAN-BARAI/TSUKI (3 veces con cada mano, en la tercera Kiai)  
UCHI-UKE/TSUKI (3 veces con cada mano, en la tercera Kiai).

#### **TRABAJO A UN PASO (Posición Zenkutsu-Dachi)**

OI-ZUKI (En posición Heiko-Dachi, con el brazo izquierdo estirado TATE-SHUTO), damos un paso al frente y realizamos OI-ZUKI, volvemos a la posición inicial y cambiamos de mano, hacemos lo mismo 5 veces con cada mano y en la quinta Kiai.

## **2017 GABONAREN HAUREN JAIALDIA**

### **PROGRAMA**

#### **BEROKETA:**

Egingo ditugu tenkada-ariketak, elastikotasuna eta malgutasuna, normalean klubean egiten direnak.

#### **GELDIRIK LANA (Heiko-Dachi Posizioa)**

OI-ZUKI (Hirugarren Kiai-an, 3 aldiz)  
GYAKU-ZUKI (Hirugarren Kiai-an, 3 aldiz)  
AGE-UKE (Hirugarren Kiai-an, 3 aldiz)  
SOTO-UKE (Hirugarren Kiai-an, 3 aldiz)  
GEDAN-BARAI (Hirugarren Kiai-an, 3 aldiz)  
UCHI-UKE (Hirugarren Kiai-an, 3 aldiz)  
JYUJI-UKE (Jiodan eta Gedan aldi berean, 3 aldiz, hirugarren Kiai-an)

#### **GELDIRIK LANA (Heiko-Dachi Posizioa)**

AGE-UKE/TSUKI (Hirugarren Kiai-an, esku bakoitzarekiko 3 aldiz)  
SOTO-UKE/TSUKI (Hirugarren Kiai-an, esku bakoitzarekiko 3 aldiz)  
GEDAN-BARAI/TSUKI (Hirugarren Kiai-an, esku bakoitzarekiko 3 aldiz)  
UCHI-UKE/TSUKI (Hirugarren Kiai-an, esku bakoitzarekiko 3 aldiz)

#### **LANA A PAUSO BAT (Zenkutsu-Dachi Posizioa)**

OI-ZUKI (Heiko-Dachi posizioan, ezkerreko besoarekin luzatutako TATE-SHUTO-a), pauso bat ematen dugu aurrera eta OI-ZUKI-a egiten dugu, hasierako posiziora itzultzeko gara eta eskuaz aldatzen gara, esku bakoitzarekiko 5 aldiz eta bosgarren Kiai-an bera egiten dugu.

**GYAKU-ZUKI** (En posición Heiko-Dachi, con el brazo izquierdo estirado TATE-SHUTO), damos un paso al frente con la pierna izquierda y realizamos GYAKU-ZUKI con la mano derecha, volvemos a la posición inicial y cambiamos de mano, hacemos lo mismo 5 veces con cada mano y en la quinta Kiai.

**AGE-UKE** (En posición Heiko-Dachi, con el brazo izquierdo estirado TATE-SHUTO), damos un paso al frente con la pierna derecha y realizamos AGE-UKE, volvemos a la posición inicial y cambiamos de mano y de pierna, hacemos lo mismo 5 veces con cada mano y en la quinta Kiai.

**SOTO-UKE** (En posición Heiko-Dachi, con el brazo izquierdo estirado TATE-SHUTO), damos un paso al frente con la pierna izquierda y realizamos SOTO-UKE con la mano derecha, volvemos a la posición inicial y cambiamos de mano, hacemos lo mismo 5 veces con cada mano y en la quinta Kiai.

**GEDAN-BARAI** (En posición Heiko-Dachi, con el brazo izquierdo estirado TATE-SHUTO), damos un paso al frente con la pierna izquierda y realizamos GEDAN-BARAI con la mano derecha, volvemos a la posición inicial y cambiamos de mano, hacemos lo mismo 5 veces con cada mano y en la quinta Kiai.

**UCHI-UKE** (En posición Heiko-Dachi, con el brazo izquierdo estirado TATE-SHUTO), damos un paso al frente con la pierna izquierda y realizamos UCHI-UKE con la mano derecha, volvemos a la posición inicial y cambiamos de mano, hacemos lo mismo 5 veces con cada mano y en la quinta Kiai.

**GYAKU-ZUKI** (Heiko-Dachi posizioan, ezkerreko besoarekin luzatutako TATE-SHUTO-a), pauso bat ematen dugu aurrera ezkerreko hankarekin eta GYAKU-ZUKI-a egiten dugu eskuineko eskuarekin, hasierako posiziora itzultzen gara eta eskuaz aldatzen gara, esku bakoitzarekiko 5 aldiz eta bosgarren Kiai-an bera egiten dugu.

**AGE-UKE** (Heiko-Dachi posizioan, ezkerreko besoarekin luzatutako TATE-SHUTO-a), pauso bat ematen dugu aurrera eskuineko hankarekin eta AGE-UKEa egiten dugu, hasierako posiziora itzultzen gara eta eskuaz aldatzen gara eta hankako esku bakoitzarekiko 5 aldiz eta bosgarren Kiai-an, bera egiten dugu.

**SOTO-UKE** (Heiko-Dachi posizioan, ezkerreko besoarekin luzatutako TATE-SHUTO-a), pauso bat ematen dugu aurrera ezkerreko hankarekin eta SOTO-UKEa egiten dugu eskuineko eskuarekin, hasierako posiziora itzultzen gara eta eskuaz aldatzen gara, esku bakoitzarekiko 5 aldiz eta bosgarren Kiai-an bera egiten dugu.

**GEDAN-BARAI** (Heiko-Dachi posizioan, ezkerreko besoarekin luzatutako TATE-SHUTO-a), pauso bat ematen dugu aurrera ezkerreko hankarekin eta GEDAN-BARAI-a egiten dugu eskuineko eskuarekin, hasierako posiziora itzultzen gara eta eskuaz aldatzen gara, esku bakoitzarekiko 5 aldiz eta bosgarren Kiai-an bera egiten dugu.

**UCHI-UKE** (Heiko-Dachi posizioan, ezkerreko besoarekin luzatutako TATE-SHUTO-a), pauso bat ematen dugu aurrera ezkerreko hankarekin eta UCHI-UKE-a egiten dugu eskuineko eskuarekin, hasierako posiziora itzultzen gara eta eskuaz aldatzen gara, esku bakoitzarekiko 5 aldiz eta bosgarren Kiai-an bera egiten dugu.

### **TRABAJO A TRES PASOS (Posición Zenkutsu-Dachi)**

Pierna izquierda al frente, ZENKUTSU-DACHI/GEDAN-BARAI, avanzamos tres pasos realizando OI-ZUKI, en el tercero Kiai, hacemos lo mismo hacia atrás.

Pierna izquierda al frente, ZENKUTSU-DACHI/GEDAN-BARAI, mano derecha al frente, avanzamos tres pasos realizando GYAKU-ZUKI, en el tercero Kiai, hacemos lo mismo hacia atrás.

Pierna izquierda al frente, ZENKUTSU-DACHI/GEDAN-BARAI, mano izquierda al frente, avanzamos tres pasos realizando GEDAN-BARAI, en el tercero Kiai, hacemos lo mismo hacia atrás.

Pierna izquierda al frente, ZENKUTSU-DACHI/GEDAN-BARAI, mano izquierda al frente, avanzamos tres pasos realizando AGE-UKE, en el tercero Kiai, hacemos lo mismo hacia atrás.

Pierna izquierda al frente, ZENKUTSU-DACHI/GEDAN-BARAI, mano izquierda al frente, avanzamos tres pasos realizando UCHI-UKE, en el tercero Kiai, hacemos lo mismo hacia atrás.

Pierna izquierda al frente, ZENKUTSU-DACHI/GEDAN-BARAI, mano izquierda al frente, avanzamos tres pasos realizando SOTO-UKE, en el tercero Kiai, hacemos lo mismo hacia atrás.

Pierna izquierda al frente, ZENKUTSU-DACHI/GEDAN-BARAI, mano izquierda al frente, avanzamos tres pasos realizando JYUJI-UKE, en el tercero Kiai, hacemos lo mismo hacia atrás.

Pierna izquierda al frente, ZENKUTSU-DACHI/GEDAN-BARAI, mano izquierda al frente, avanzamos tres pasos realizando MAE-GERI, en el tercero Kiai, hacemos lo mismo dando la vuelta.

### **LANA HIRU PAUSO (Zenkutsu-Dachi Posizioa)**

Hanka aurrera ezkerrekoa, ZENKUTSU-DACHI/GEDAN-BARAI-ek hiru pauso aurrera egiten dituzte OI-ZUKI-a eginez, hirugarrenean Kiai, atzerantz bera egiten dugu.

Hanka aurrera ezkerrekoa, ZENKUTSU-DACHI/GEDAN-BARAI-a, eskuineko eskua aurrera, hiru pauso aurrera egiten ditugu GYAKU-ZUKI-a eginez, hirugarrenean Kiai, atzerantz bera egiten dugu.

Hanka aurrera ezkerrekoa, ZENKUTSU-DACHI/GEDAN-BARAI-a, ezkerreko eskua aurrera, hiru pauso aurrera egiten ditugu GEDAN-BARAI-a eginez, hirugarrenean Kiai, atzerantz bera egiten dugu.

Hanka aurrera ezkerrekoa, ZENKUTSU-DACHI/GEDAN-BARAI-a, ezkerreko eskua aurrera, hiru pauso aurrera egiten ditugu AGE-UKEa eginez, hirugarrenean Kiai, atzerantz bera egiten dugu.

Hanka aurrera ezkerrekoa, ZENKUTSU-DACHI/GEDAN-BARAI-a, ezkerreko eskua aurrera, hiru pauso aurrera egiten ditugu UCHI-UKE-a eginez, hirugarrenean Kiai, atzerantz bera egiten dugu.

Hanka aurrera ezkerrekoa, ZENKUTSU-DACHI/GEDAN-BARAI-a, ezkerreko eskua aurrera, hiru pauso aurrera egiten ditugu SOTO-UKEa eginez, hirugarrenean Kiai, atzerantz bera egiten dugu.

Hanka aurrera ezkerrekoa, ZENKUTSU-DACHI/GEDAN-BARAI-a, ezkerreko eskua aurrera, hiru pauso aurrera egiten ditugu JYUJI-UKE-a eginez, hirugarrenean Kiai, atzerantz bera egiten dugu.

Hanka aurrera ezkerrekoa, ZENKUTSU-DACHI/GEDAN-BARAI-a, ezkerreko eskua aurrera, hiru pauso aurrera egiten ditugu MAE-GERI-a eginez, hirugarrenean Kiai, itzulia emanez bera egiten dugu.

Pierna izquierda al frente, ZENKUTSU-DACHI/GEDAN-BARAI, mano izquierda al frente, avanzamos tres pasos realizando MAWASHI-GERI, en el tercero Kiai, hacemos lo mismo dando la vuelta.

Pierna izquierda al frente, ZENKUTSU-DACHI/GEDAN-BARAI, mano izquierda al frente, avanzamos tres pasos realizando YOKO-GERI, en posición KIBA-DACHI, en el tercero Kiai, hacemos lo mismo dando la vuelta.

### **TRABAJO DE LOS KATAS**

HEIAN SHODAN  
HEIAN NIDAN  
HEIAN SANDAN  
HEIAN YONDAN  
HEIAN GODAN

En la ejecución del kata, participarán solo los niños que tengan conocimientos del mismo, los demás niños, se sentarán en la zona indicada.

### **TRABAJO EN PAREJAS**

Uno frente al otro, en posición de combate (FUDO-DACHI) intentará coger el cinturón del compañero, y este no dejara que lo consiga, al mismo tiempo, este, intentará cogerle el cinturón, (varios cambios de compañero).

Por parejas, uno frente al otro de cuclillas (agachados) con las manos al frente y sin elevarse, intentarán desequilibrarse apoyándose en las manos del compañero, gana el que permanezca de cuclillas, (varios cambios).

Grupo de tres compañeros, uno se queda quieto, otro se pone frente del que está quieto, el tercero a la espalda del que está quieto, el que está a la espalda, gira el cinturón con el nudo a la espalda, el que está al frente intentará coger el cinturón del que está a la espalda mientras el compañero se lo impide girando alrededor del que está quieto sin dar la espalda (varios cambios).

Hanka aurrera ezkerreko eskua aurrera, hiru pauso aurrera egiten ditugu MAWASHI-GERI-a eginez, hirugarrenean Kiai, itzulia emanez bera egiten dugu.

Hanka aurrera ezkerreko eskua aurrera ezkerreko eskua aurrera, hiru pauso aurrera egiten ditugu hirugarrenean eginez, KIBA-DACHI-a posizioan, YOKO-GERI-a Kiai, itzulia emanez bera egiten dugu.

### **KATA-en LANA**

HEIAN SHODAN  
HEIAN NIDAN  
HEIAN SANDAN  
HEIAN YONDAN  
HEIAN GODAN

Kata-ren egitean, bakarrik parte izango dute beraren ezaguerak, gainerako umeak, duten umeak esandako zonan jarriko dira.

### **BIKOTEENGAKO LANA**

Borroka posizioan (FUDO-DACHI-an), bestearen aurreko bat, saiatuko da lagunaren gerrikoa, eta hau hartzea ez zezan utz, aldi berean, lor dezala hau, hari gerrikoa hartzea saiatuko da, (hainbat lagun-aldaketa)

Binaka, bat eskuekiko cuclillas-etako (makurtuta) bestearen aurrean aurrera eta jaso gabe, lagunaren eskuetan sostengatuz desorekatzea saiatuko dira, cuclillas-a dagoena irabazten du, (hainbat aldaketa).

Hiru laguneko taldea, bat hartzen da geldia, itzulia geldi, bizkarrerako, zentroan ez daudenetako bat, geldi dagoen hirugarrena dagoenaren aurrean beste batek jartzen du bizkarrerako korapiloarekiko gerrikoa, hirugarrena saiatuko da geldi bizkerra eman gabe dagoenaren inguruan biratuz laguna galarazten duen bitartean gerrikoa hartzea (hainbat aldaketa).

### **TRABAJO LIBRE**

Los clubes interesados, realizarán con sus alumnos, una exhibición libre.

### **FIN DEL FESTIVAL**

El Festival finalizará, con el reconocimiento a los deportistas destacados y aquellos que la federación estime oportuno.

### **LAN LIBREA**

Klub interesatuek, erakusketa librea, egingo dute bere ikasleekin.

### **JAIALDIA ASTEBURUAN**

Jaialdia bukatuko da, kirolari nabariak eta haieketarako federazioari egoki iruditzen zaion azterketarekin.