



## MASTERCLASS: Gimnasioko ariketen exekuzio teknikoa

Irakaslea: Bruno Soto Carazo. Goi mailako altera ohia. Bizkaiko Halterofilia Federazioko zuzendari teknikoa

Saio praktikorako, arropa ekarri behar duzue. Aldagelak erabili ahal izango dira.

Helburua: Gimnasioko oinarritzko ariketen exekuzio tekniko zuzenen irakaskuntza eta praktika entrenatzaileentzat: Sentadilla, kargada, 2 zatiak,.....

|                 |                                                                                                                                  |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HARTZAILEAK     | Edo zein kirolariren prestakuntza fisikoan, gimnasioko oinarritzko ariketen exekuzio teknikoa hobetu nahi duten entrenatzaileak. |
| EGUNA ETA ORDUA | 2019ko azaroak 5<br>9:30-13:30                                                                                                   |
| TOKIA           | Getxo<br>Fadurako THZ-ko gimnasioa                                                                                               |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| IZEN-EMATEAK | <p>Kirolaskolako web orrialdearen izen-emate prozeduraren bidez <a href="http://www.kirolaskola.net">www.kirolaskola.net</a>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ondorengo esteka sakatu: <a href="mailto:izen-emateak@euskadi.eus">izen-emateak</a>, eta jarraitu urratsak.</li> <li>- 2. urratsean, topatuko dituzun jarduera guztien artean, hautatu jarduera hau.</li> <li>- Izen-emate prozesuarekin egon daitezkeen zalantzak argitzeko: 944032866 telefono zenbakian edo <a href="mailto:kirolaskola@euskadi.eus">kirolaskola@euskadi.eus</a> helbide elektronikoan.</li> </ul> <p><b><i>Izena emateko azken eguna: 2019/11/1</i></b></p> |
| TOKI KOPURUA | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| PREZIOA      | Doako jarduera                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |





## MASTERCLASS: Ejecución Técnica de ejercicios en Gimnasio

Instructor: Bruno Soto Carazo. Ex Haltera de alto nivel. Director Técnico de la Federación Vizcaína de Halterofilia.

Sesión práctica (se necesitará ropa de sala). Se habilitarán vestuarios.

Objetivo: Enseñanza y practica a entrenadores y entrenadoras de la ejecución técnica correcta de los ejercicios básicos de gimnasio: sentadilla, cargada, 2 tiempos,.....

|                          |                                                                                                                                                             |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>DESTINATARIOS</i>     | Entrenadores y entrenadoras que quieran mejorar la ejecución técnica de los ejercicios de gimnasio básicos en la preparación física de cualquier deportista |
| <i>FECHAS Y HORARIOS</i> | 5 de noviembre<br>9:30-13:30                                                                                                                                |
| <i>LUGAR</i>             | Centro de Perfeccionamiento Técnico de Fadura<br>Getxo                                                                                                      |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>INSCRIPCIONES</i>    | <p>A través del proceso de inscripción on-line de la página web de Kiroleskola <a href="http://www.kiroleskola.net">www.kiroleskola.net</a>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Clickar en el siguiente enlace: <a href="#">Inscripción</a>, y seguir los pasos que se indican.</li> <li>- En el Paso 2, seleccionar la presente actividad de entre las diferentes opciones.</li> <li>- Dudas/consultas relacionadas con el proceso de inscripción: en el nº de teléfono 944032866 o en el correo electrónico <a href="mailto:kiroleskola@euskadi.eus">kiroleskola@euskadi.eus</a></li> </ul> <p><b>Fecha límite de inscripción: 1/11/2019</b></p> |
| <i>NÚMERO DE PLAZAS</i> | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <i>PRECIO</i>           | Actividad gratuita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

