

#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 75 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, gutxienez minutu batekoa eta gehienez 2 minutukoa.
5. Saskibaloikoko 5 hiruko sartzea 10 saiakeratetik.
6. Hankaz gora orekan egotea, besoetan bermatuta, horma baten kontra edo euskarririk gabe, eta gutxienez 2 kamiseta jantzi eta erantztea.
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 30 ukitu egitea futboleko edo boleiboleko baloi batekin lurrera erori gabe. Zenbateraino iristen zara?
10. ERRONKA irekia: sormena eta originaltasuna garatzeko gaitasuna, banaka, binaka, ...

Informazio gehiago:

www.ehu.eus/ehukirola

