

OXIGEN-A

ZURE ARIMA ZURE GORPUTZA
ZURE BIZITZA

LARUBATAK - OTSAILA - MARTXOA
2006

M. A. Blanco Udal Hirioldegia

Antolatzailea: **IMD Ermua**

Laguntzaileak:

IRULAK KIRKOLAREN



Ongi etorriak oxigen-ara



oxigen-a Ermuak aspaldidanik espero zuena da.

oxigen-a zuk espero zenuena da.

oxigen-a lehendabiziko espazio ireki, plural eta kirol anitza da.

oxigen-a gustokoen duzun 4 o-zone geruzen artean aukeratzea ahalbidetuko dizun lehendabiziko kirol esparru balioanitza da.

o-zone geruza ezberdinek era ezberdinean arnas hartzea eragingo dizu:

- **green o-zone:** apendizai kultur anitza eta mestizoa non gure artistek erritmo alaienekin dantzan, aintzinateko Artearen bitartez arima eta gorputza bateratzen, haurtzaroko joku eta jolasik gogoangarrienak birgogoratzen ...jardungo duten. Kalitatearen eta orijinaltasunaren aldeko apustua, iragana eta oraina bat egiten duten lerro banaezinaren bitartez lotuta.
- **gold o-zone:** larunbatero, azken hamarkadetako zuzenduriko iharduera onenen bilduma eta "erremasterizazioa" topatuko dituzu (Capoeratik hasita Joku eta Acrosport-era, Aquagym-etik Spinning-era, Gym Jazz eta Batuka-tik Aerobox eta Stretching-era). Herritar guztiontzat egokiak diren jarduerak. Imajinazazu!
- **blue o-zone:** etxeko haurrei zuzenduriko esparru ibiltaria non kirol jarduera anitz burutuz hamaika esperientzi alai eta ezberdin bizitzeko aukera izango duten: Patinaia, Malabareak, Herri Kirolak, Euskal Pilota, Curling, Sloegén, Ur Jolasak... Barre egin eta disfrutatzeke presta hadi!
- **pink o-zone:** larrosa, errealitatearekin haustearen, bihurkeriaren eta borrokaren kolorea da. Segurtasun osoz, Kuadrilen arteko I. Joku Olimpikoetan parte hartzen duten kuadrilek lau haizetara hedatzen dituzten hiru elementu hain justu. Dibertimendua bere osotasunean.
- **Jarduera guztiak hastapenekoak eta parte-hartzea sustatzekoak izango dira.**

Oxigen-an DENA da EZBERDINA. Elementu bakarra dago aldatzen ez dena.
ABONATUAK DOAN sartzen dira.

sariak

Saio bakoitzean galdera-sorta txiki bat betetze hutsarekin, **oxigen**-ako parte-hartzaile guztiak ondorengo sari ikusgarri hauen zozketan parte hartzeko aukera izango dute, oxigen-ako entitate laguntzaileek eskeiniak.

- Asteburuko egonaldiak landetxeetan.
- Zirkuitu termalak.
- Tratamenduak eta programak bainuetxeetan.

PARTE HARTU!!!!

Gure BABESLEEK eskeinitako sariak:

Viajes Marsans
Tel.: 902 30 60 90



Centro Talaso-Sport
La Perla Donostia
Tel.: 943 45 88 56



Talasoterapia Zelai
Zumaia
Tel.: 943 86 51 00



Gran Hotel
Balneario de Cestona
Tel.: 943 14 71 40



Muga Kirolendak
Ermua
Tel.: 943 17 64 77



green o-zone

otsailak 4 17:30 – 19:30	otsailak 11 17:30 – 19:30	otsailak 18 17:30 – 19:30	otsailak 25 17:30 – 19:30
PILATES MARGA PEREZ-ek areto honen filosofia laburbiltzen duen jarduerarekin harrituko gaitu: zure arima, zure gorputza, ZURE BIZITZA oxigenatzera bideratuak dauden gaur eguneko jarduerak. Pilates Matt Metodoak arima eta gortzaren erlazioa lantzen du, mugimenduaren, zuzenketaren eta gorputz lerrokaduraren birheziketa bilatzen du. Organismo guztia gihar bakar bat da, arimak eta gorputzak beharrezkoa duten energia sortzailearen nukleoa bihurtuz.	NIN JITSU Norbere buruaren babesa eta arriskuaren prebentzioa dira Arte Martzialen izaera. Nin Jitsu-ak norbanako babesaren osotasunezko kontzeptua egilesten du: ispirituaren, arimaren eta gorputz fisikoaren babesa. Gure maisua den JUAN CARLOS LOPEZ-ek Arte honen teknika eta jatorrian barneratuko gaitu.	SALSA+BACHATA 70. hamakadan, Nueva York-eko orkestra handien ozentasunak birlandutako eta eraldatutako jatorri kubatar sakonak dituen musika baten baitailoa gauzatzen da: salsa. 30. hamakadan, nahigabez, pobreziaz eta tristeziak beteriko istorio batetik sortua bailitzan, mendez mende dominikar gizartearen bazterreko geruzetara murriztu den estiloa jaio egiten da: bachata. VANESSA GARCIA-k adierazpenaren eta latindar dantzen sofistikazioaren jomuga berriak aurkeztuko dizkigu larunbat arratsalde magiko honetan.	TAI-CHI JUAN CARLOS LOPEZ-ek gidatuta arimaren eta gorputzaren tentsioak askatzeko bidaian murgilduko gara otsaileko larunbat honetan. Tai-Chi-ak, Arte Martzialen mugimenduak, luzaketan, arnasketaren eta energiaren zirkulaziorako teknikekin konbinatzen ditu. Praktika burutzerakoan, txinatarren diren aintzinateko Yin eta Yang eta arimaren, energiaren eta gorputzaren integrazioak batzen dituen bost elementuen teorian filosofia adieraziko da.

Martxoak 4, 11, 18 eta 25			
<i>martxoak 4</i> <i>17:30 – 19:30</i>	<i>martxoak 11</i> <i>17:30 – 19:30</i>	<i>martxoak 18</i> <i>17:30 – 19:30</i>	<i>martxoak 25</i> <i>17:30 – 19:30</i>
SEVILLANAK Iraganean auzokideen etxe edo patioetan dantzatzen ziren, eta Andaluziako erromeria eta azoketan betidanik dantzatuak izan dira. Gaztelako "seguidilla" zaharretik sortutakoak, sevilanak izugarrikoedertasun plastikodun erritmo alai eta dantzakor gisa ezagutu dira munduan zehar. Gaur, bere grazia, bizitasuna, dinamismo bizkorra eta malgutasuna Green O-Zone osotik hedatuko da VANESSA GARCIA-k zuzenduta.	NORBANAKOAREN DEFENTSA Norbanakoaren defentsa eta ez erasotzeko bitartekoa. JUAN CARLOS LOPEZ-ek gorputzaren arma naturalak erabiliz defentsarako teknikak erakutsiko dizkigu (eskuak, oinak, burua, ukondoak, etab.). Erasotzailearen indarrarekin eta naturaren lege eta printzipioekin jolasean arituko gara, ahalik eta denbora laburrenean, elegantzia eta eragingarritasunez, gaur egunean izan dezakegun eraso saiakera baten aurrean defendatzen ikasiz.	JOKU ETA JOLAS TRADIZIONALAK Memoria historikoa galdu baino lehen, Gold O-Zone-k eskolari lotutako hainbat joku eta jolas berreskuratuko dizkigu: lasterka, jaurtiketak eta salto egiteko jokoak, soka saltoa... Joku eta jolas hauek praktikatu zutenen memorian soilik diraute bizirik, herritarren eta euren auzokideen arteko lokarri gisa azaleratuz. Gure ondare kulturalaren aberastasunaren erakusgarri direnak gure maisua den IBAN OLEA-k aurkezturik.	MERENGUE+CUMBIA Afrikar eta europar ohituren halabezarrezko fusioak (mestizajea), kolonizaturiko herri latindarretan jatorria duten dantza anitzetatik bi sortarazi zituen: merengue-a eta cumbia. Lehendabizikoan, emakumea eta gizona loturik daudela leun leun desplazatzen dira aldaken mugimendu lizun nabarmena burutuz. Bigarrenean, letra erotiko eta erritmo dotoreei jarraituz, gorputzen mugimendu matematiko eta zorabiagarriak antzematen dira. Bidai lirain eta probokagarria MARGA PEREZ-en gidaritzapean.

gold o-zone

otsailak 4 11:00 – 13:00	otsailak 11 17:30 – 19:30	otsailak 18 17:30 – 19:30	otsailak 25 17:30 – 19:30
CAPOEIRA Capoeira joku atletiko, eraso eta defentsa sistema gisa kontsideratua dago. Capoeira, Brasileko egunerokotasunean errotuta dagoen borroka beltza da: terreiro-etan, morro-etan, chaboletan, kale eta plazetan. Lankidea eta dibertsiorako bidea era berean, larunbat goiz hipnotikoan zehar lagun izango dugu FRICK-en bitartez.	BATUKA+BODY PUMP Kontrastez beteriko arratsaldea. Batuka edo latindar musika eta dantza aerobiko koreografiatuaren arteko konbinazioa Gold O-Zone-ra iristen da. Body Pump-arekin osotuko dugu gaurko saioa, gihar erresistentzian oinarrituriko ariketa saioa burutuz, lan erritmikoa eta gainkarga duen barra konbinatzearen bitartez. Adin guztientzat egokia den dibertzio leherketa VERONICA GARCIA eta SONIA SOUTO-ren lidertzapean.	AQUAGYM Uraren eta lan aerobikoaren konbinazioak arimaren, gorputzaren eta energiaren gimnasia sortarazten dute. Aquagym-ean, urak eragindako grabitaterik gabeko egoerak parte-hartzailea eta bere ongizate psikofisikoaren lotura bezala funtzionatzen du. Ariketa anitz eta alaiak ohizkoa den esparrutik at LEIRE GARCIA-ren eskutik.	GYM JAZZ "Ballet Moderno" gisa kalifikatuta, musika, erritmoa, mugimendua, gorputz adierazpena eta koreografiaren eraikuntza GEXINA SANCHEZ-ek zuzenduriko Gim Jazz-aren puntu garrantzitsu bihurtzen dira. Erritmoaren eta dibertimenduaren zaleak diren pertsonen gustokoa izango den musika estilo eta erritmoen nahasketa saioa (funk, hip hop, jazz).

<i>martxoak 4</i> <i>17:30 – 19:30</i>	<i>martxoak 11</i> <i>17:30 – 19:30</i>	<i>martxoak 18</i> <i>17:30 – 19:30</i>	<i>martxoak 25</i> <i>17:30 – 19:30</i>
SPINNING Erritmoa, abiadura, erresistentzia, musika... IBAN OLEA-k zuzentzen dituen Spinning-eko saioek hedatzen dituzten osaigaietako batzuk dira. Bizikleta higitzen gainean buruturiko taldeko lana, emozio eta sentazio suspengarrietan gain hartzen duen larunbat arratsalderako	AEROBOX+ STRETCHING Energia eta estresaren askatze masiboa Gold O-Zone-n. Saioa Kickboxing-arekin zerkusia duten ariketekin hasiko dugu (lukabildakak eta ostikadak, inongo kontaktu fisikorik gabe). Bukatzeko, arintasun gehiago eta suspertze hobea Stretching-ari esker, gihar elastizitatea eta giltzaduren mugikortasuna barne hartzen dituen malgutasuna protagonista bilakatuz. Zuzenduriko bi jarduera osagarri SONIA SOUTO eta VERONICA GARCIA-ren gidaritzapean.	ACROSPORT Acrosport zoruaren gainean giza figurak eratzea esan nahi du. Oinarritzko hiru elementu integratzen dituen jarduera da: figuren eratzeak oreka, propultsioa, malgutasuna eta indarra beharrezkoak egiten ditu; figura batetik besterako zoruari eginiko akrobazia; eta akrobatiko osagaia laguntzen duen musika. Kooperazioa, parte hartzea, sentiberatasun artistikoa eta sormena gorpuz lengoaiaren ihesbide gisa. Ikuskizun paregabea LUR IBARRA eta NAGORE ORMAETXEA-k zuzenduta.	UR JARDUERAK Uretan burutzen den aisialdia osagarri praktikoa da eta erlaxatua eta dibertigarria burutzeak suposatzen dituen onurengatik. Ur jarduera ludikoek alaitu, jostarazi eta flotazio egoerak eragindako sentazio propioak sortarazten ditu. LEIRE GARCIA-k gidatuta, saio ezberdin eta pertsonala, udaberriari ongi etorria emateko energia kutsakorraz aberastuta.

blue o-zone



otsailak 4
17:30 - 19:30 MALABAR JOLASAK

martxoak 4
17:30 - 19:30 ARTE MARTZIALAK

otsailak 11
17:30 - 19:30 IRRISTAKETA
Patinatzaile bakoitzak norbere patinak ekarri beharko ditu.

martxoak 11
17:30 - 19:30 EUSKAL PILOTA

otsailak 18
17:30 - 19:30 HERRI KIROLAK

martxoak 18
17:30 - 19:30 SLOEJËN + CURLING

otsailak 25
17:30 - 19:30 UR JOLASAK

martxoak 25
17:30 - 19:30 ARKU JAURTIKETA

Pink o-zone



otsailak 4
11:00 - 13:00

BOLEIBOLA
MINI-TENIS

otsailak 11
11:00 - 13:00

HOCKEY
SQUASH

otsailak 18
11:00 - 13:00

UR JARDUERAK:
ERRELEBOAK ALETEKIN + WATERVOLEY

martxoak 18
11:00 - 13:00

UR JOLASAK:
WATERPOLO + WATERBASKET

otsailak 25
11:00 - 13:00

HERRI KIROLAK:
LOKOTXAK + TXINGAK + ZAKULARIAK

martxoak 25
11:00 - 13:00

BEISBOLA
CURLING

martxoak 4
11:00 - 13:00

EUSKAL PILOTA:
ZESTA PUNTA + XARE

apirilak 1
11:00 - 13:00

BUKAERAKO PROBA ERRALDOIA
FITNESS-EKO ZIRKUITU AEROBIKOA:
ARRAUNA + ZINTA + BIZIKLETA

kuadrilen arteko I. joku olinpikoak

KONPETIZIO OINARRIAK:

- **Kuadrilen parte-hartzaile kopurua:** 6 pertsona.
- **Kuadrilen izaera:** Nahasitakoak, taldea osotzen duten gizonezko eta emakumezkoen kopuruak axola ez duelarik.
- **Parte-hartzaileen adina:** 12 urtetatik aurrera.
- **Jokuen ordutegia:** Larunbatetan, goizeko 11etatik ordu batera.
- **Izen-emate kuota kuadrila bakoitzeko:** 30 euros (5 euro parte-hartzaile bakoitzeko).
- **Izen-emate epea:** urtarilaren 19tik otsailaren 2ra bitartean, M. A. Blanco Udal Kiroldegian.

• Sariak:

- Irabazleak: VIAJES MARSANS-en eskutik, Asturias-eko landetxe batean mantenu erdiko kuadrila osoarentzako (6 pertsona) asteburuko egonaldia.
- Bukaerako 2. postua: Zumaiaiko TALASOTERAPIA ZELAIn, "Talasoa Ezagutu" programa sei pertsonentzat.
- Bukaerako 3. postua: Tekniko eta kirol material lotea MUGA KIROLDENDA-ren eskutik.

• Orokortasunak:

- Joku Olinpikoak ez dira ospatuko 6 kuadrilen izen-emate minimoa ez badago.
- Konpetizio guztiek Ermuko UKE-ko sail teknikoak eratutako sailkapen- eta puntuazio-sistema edukiko dute. Asteroko sailkapenak, konpetizioa burutu ondorengo asteazkenean kaleratuko dira Kiroldegiko Iragarki –Taulan.
- Ermuko UKE-k bere behar edo betebeharren arabera programaturiko jarduerak eta edukia aldatzeko eskubidea bere gain hartzen du.
- Kuadrila guztiek bi ordeko apuntatzeko aukera daukate, parte hartzekotan 5 euro ordaindu beharko dutelarik.
- Izen-ematea burutzen duten kuadrilek programatu diren jarduera guztietan parte hartu behar dute. Parte-hartzeari uko eginez gero edota Jokuetan zehar gauzatzen diren portera ez-zuzenak kuadrilaren berehalako kanporatzearekin zigortuko da.
- Jarduera guztiak Kiroldegiko Pista Kirol Anitzean burutuko dira, Ur Jarduerak eta Euskal Pilota izan ezik, Udal Igerilekuan eta Arizmendi Frontoian burutuko direnak, hurrenez hurren.