

## Norentzat?

Esgrimak abiltasune asko biltzen ditu, eta horrek txikiengana eta nagusiengana hurbiltzen du aktibitatea. Gazteek erreflexuek eta abiaduraz baliatzen dira, helduek aldiz, inteligentziak eta autokontrolak. 7 urtetik aurrera.

## ¿Para quién?

La Esgrima es un conjunto de habilidades muy diversas, lo que la hace practicable desde temprana hasta avanzada edad. Los jóvenes aprovechan sus reflejos y velocidad. Los adultos su inteligencia y autocontrol.

A partir de 7 años

## Onurak !!

- Koordinazioa hobetu.
- Erreflexuak hobetu.
- Mugimenduen arintasuna lantzen da, eta inteligentzia zorrozten da.
- Beheko eta goiko trenen giharrak lantzen dira.

## ¡¡ Beneficios !!

- Mejora la coordinación.
- Mejora los reflejos
- Se trabaja la rapidez de los movimientos, y agudiza la inteligencia.
- Se trabaja tanto la musculatura del tren inferior como del tren superior.

# ESGRIMA



### ORDUTEGIA

Astelehena eta asteazkena

18:00 - 18:50

19:00- 19:50

### HORARIO

Lunes y miércoles

18:00 - 18:50

19:00- 19:50

### SAKONETA KIROLDEGIA

Sabino Arana, 77- 48940 Leioa

Tel. 94 400 80 59

[uki.idmleioa@leioa.net](mailto:uki.idmleioa@leioa.net)

# Sarrera

Arma erabiltzearen artea eta kirola da. Lehenago ikasitako mugimendu konplexu eta ez hain konplexuak erabiltzen dira, arintasunez.

Borrokan (asalto), ezpata-kolpeak eta engainuak tartekatzen dira, esgrimalari bakoitzak arerioaren erreakzioak eta mugimenduak ikasteko. Horrela, ahuleziak bilatu ahal dira erasotzeko, edo probokatu presaz mugi dadin.

# Introducción

Es el arte y deporte del manejo de un arma, mediante un conjunto de movimientos más o menos complejos y rápidos (previamente aprendidos). Durante la lucha (asalto), se establece un intercambio de estocadas y engaños, con las que cada esgrimista estudia a sus contrarios, buscando sus reacciones, descuidos y debilidades para atacarlos; o provocarle para que ejecute acciones en las que él/ella estará prevenido/a.

## Erabilera araudia:

1. Aktibitatean izena eman ezarritako epean.
2. Saioetan puntuala izan.
3. Saioek 50 minutu iraungo dute.
4. Aldagelak erabili arropaz aldatzeko, eta poltsak edo motxilak armairuetan utzi.
5. Berria den edozer jakinarazi begiraleari: hasiberria, lesioak, sasoi fisikoa.
6. Begiraleak esandakoari jarraitu uneoro.
7. Erabiltzaileak ez dira aretoan sartuko begiralea barruan egon arte.
8. Arropak erosoak izan behar du: kirol oinetakoak eta txandala.
9. Eskuzapia eta ura eramane behar dira.
10. Begiralea ez badago, debekatuta dago armak erabiltzea.

## Normativa de uso:

1. Inscribirse a la actividad en los plazos establecidos.
2. Ser puntual al inicio de las sesiones.
3. Las sesiones tendrán una duración de 50 minutos.
4. Utilizar los vestuarios para cambiarse de ropa y depositar las bolsas-mochilas en las taquillas.
5. Informar al monitor/a de cualquier circunstancia novedosa: principiante, lesionado/a, estado de forma.
6. Seguir las instrucciones dadas por el monitor/a en todo lo referente a la actividad.
7. Los usuarios no entrarán en el aula hasta que no esté dentro el monitor/a.
8. La ropa debe ser cómoda: calzado deportivo, y chándal.
9. Es necesario llevar toalla y agua.
10. Este totalmente prohibido el uso de armas en ausencia del monitor.