



**SWIM  
CAMP  
GETXO**

2019ko UDA

VERANO 2019



### **REQUISITOS DE ACCESO:**

- Nacidos en el 2009 y anteriores.
- Ser integrantes de un equipo de natación.

### **CALENDARIO DEL CAMPUS:**

- 24 al 28 de junio.
- 1 al 5 de julio.
- 8 al 12 de julio.
- 2 al 6 de septiembre.

### **NÚMERO DE PLAZAS:**

- Mínimo 4.
- Máximo 20.

### **LUGAR:**

Piscina municipal de Fadura.

### **INSCRIPCIÓN:**

Solicitando y rellenando el formulario de inscripción en [swimcampgetxo@gmail.com](mailto:swimcampgetxo@gmail.com)

### **PLANNING:**

Entrega deportistas:

Horario: 9:00 – 9:30

Horario de entrada flexible. Se harán juegos en Euskera mientras se ven videos relacionados con la natación.

### **SARRERA BALDINTZAK:**

- 2009an edo lehenago jaiotakoak.
- Igeriketa talde bateko partaidea izatea.

### **KANPUSAREN EGUTEGIA:**

- Ekainaren 24etik 28ra.
- Uztailaren 1tik 5ra.
- Uztailaren 8tik 12ra.
- Irailaren 2tik 6ra.

### **PARTE HARTZAILE KOPURUA:**

- Gutxieneko 4.
- Gehieneko 20.

### **LEKUA:**

Fadurako Igerilekua

### **IZEN EMATEAK:**

[swimcampgetxo@gmail.com](mailto:swimcampgetxo@gmail.com)-en izen emate orria eskatuz eta behar bezala bidalita bueltatzean.

### **KIROLARIAK:**

Ordutegia: 9:00 – 9:30

Sarrerarako ordutegi malgua. Euskerazko mintzapraktika eginez eta igeriketako bideoak ikustatuz.

## **CAMPUS DE TÉCNICA:**

Horario: 9:30 – 13:30

### Plan general:

El campus será de 5 días. Cada día se trabajaran estilos diferentes.

### Plan diario:

Al principio será una clase teórico práctica haciendo una presentación del estilo. A su vez se harán diferentes grabaciones de los participantes. Después de la práctica se trabajara más la teoría con las grabaciones.

### Objetivo:

Trabajar y mejorar la técnica de cada estilo.

## **Días 1, 2, 3, 4 y 5: Estilos de mariposa, espalda, braza, crol y salidas y virajes.**

Explicación teórica de la perfecta ejecución de los estilos. Hacer una reflexión sobre los defectos de los estilos:

- Entrada de las manos en el agua.
- Posición de la cabeza.
- Movimiento de la cadera.
- Movimiento de las rodillas.
- Cuando y como respirar.
- Coordinación.

## **TEKNIKA KANPUSA:**

Orduategia 9:30 – 13:30

### Plan orokorra:

5 egunetako kanpusa izango da, egun bakoitzean estilo ezberdinak landuko ditugularik.

### Eguneko plana:

Hasieran lan praktika teorikoa egingo da estiloaren aurkezpena eginez. Horrez gain, grabazio ezberdinak egingo dira. Ondoren, teoría gehiago landuko da grabatutako materialarekin.

### Helburua:

Estilo ezberdinen teknika landu eta hobetu.

## **1., 2., 3., 4. eta 5. Egunak: Tximeleta, bizkar, bular, krol estiloak eta irteerak eta biraketak.**

Estiloa nola egin beharko litzatekeen azaldu. Akats nagusi eta sarrienak ikustatu:

- Eskuen sarrera uretan.
- Buruaren kokapena.
- Gerriaren mugimendua.
- Belaunen mugimendua.
- Arnasketa noiz eta nola.
- Koordinazioa.

**OCIO:**

Horario: 13:30 – 14:30

Se harán ejercicios mediante juegos para trabajar habilidades como coordinación, reacción, etc.

**PRECIO:**

Semana de 5 días: 150€

Forma de pago:

Transferencia bancaria

CaixaBank ES53 2100 9144 3502 0004  
9699

\*Descuento del 10% en caso de acudir 2 semanas.

\*\*El precio será el mismo haciendo uso o no del horario flexible.

**AISIA:**

Orduategia: 13:30 – 14:30

Jolasen bidez, koordinazio, erreakzio etab. ariketak egingo dira hauen trebezia lantzeko.

**PREZIOA:**

5 egunetako astea: 150€

Orainketa modua:

Banku transferentzia bidez

CaixaBank ES53 2100 9144 3502 0004  
9699

\*%10eko deskontua 2 aste etorri ezkerro.

\*\*Prezioa berdina izango da ordutegi malgua erabilita ala ez.