



FOL-ED-4-(C-1)

KARDABERAZ

UME TXIKIENTZAKO SOINKETA



KARDABERAZ BILDUMA

1.º KARDABERAZ AITARI OME-
NALDIA

(lan bilduma da). 15 x 21:
200 pg., 200 pta. (Lekuona,
Akesolo, Onaindia eta abar).

2.º NEURRIZTIA

(Luis Egia). 15 x 21: 324 pg.
400 pta. (Teknika gaia).

3.º SUGE GORRI

(François Mauriac — Uxola).
15 x 21: 167 pg.

4.º ESPALAK

(Uxola). 15 x 21: 181 pg.

ARGITARATZEN:

SHAKESPEAREN'ren Bilduma osoa:

(Larrakoetxea'tar Bedita'k inge-
leratik euskeratua).

5/6 KOMEDIAK. 15 x 21: 720 pg.

7/8 DRAMAK. 15 x 21.

9/10 TRAJEDIAK. 15 x 21.

KARDABERAZ LIBURUXKAK

1.º KARDABERAZ

2.º UME TXIKIENTZAKO
SOINKETA

3.º EUSKAL-ERRIKO JAINKO TXI-
KIAK (A. Arrinda).

70



KARDABERAZ LIBURUXKAK - 2

UME TXIKIENTZAKO SOINKETA

KIRIKIÑO

EUSKAL KUTXA
GALERIA VASCA

Colón de Larreategui, 11
(Galerías Bilbao)
Urrut. 424 11 74 Teléf.
BILBAO-1

Euskal Biblioteka Labayru



1048462

Hezkuntza-18 / (435.libx.)
Liburuxkak

KARDABERAZ LIBURUXKAK - 2



UME
TXIKIENTZAKO
SOINKETA

I. - Bi urtetik bostera bitarteko ume- txoen soinketa.

—Zer da SOINKETA?

—Soñarekin (korputzarekin) egiten diran mugiketa neurtuak.

—Eta zertarako da SOINKETA?

—Korputzaren liraintasunerako. Liraintasunak, osasun ematen dio korputzari; eta asko laguntzen ere, edozein lane-tarako. Orregatik, munduko erri curretatuenak, soinketa-zale dira; eta ortan euskaldunok ez genduke atzean gelditu bear.

—Noiz asi bear litzake SOINKETA egiten?

—Txiki-txikitatik eta lenbailen. Ba-dira mediku jakintsuak, curra jaio ta lau illabetera, amatzok eraginda, mugimentu neurtuak egiten asi bear lukela, diotenak. Bi urte ezkeroz beintzat, umea bere beso-ankatxoan jabe dala esan diteke, eta mugimentu jakiniak egin dezazkela, iñoren esku-laguntzarik gabe. Gure ikastoletako neska-mutillak, lenbailen astea dute soinketan, bai, eta benetan poztuko dira egunen batean.

—Nola (zein modutan) egin bear da SOINKETA?

—Soinketa ondo egiteko, oar batzuk gorde bear dira. Entzun:

1) Soinketan ari dan umeak, osasun oneko bear du izan. Ume aultxoak (edo ondo-ezik dagonak) baldin bada, ez be-di lan ontan asi. Asko komeni da, orregatik, aldian-aldian medikuak ikastoletako ume guztiak ikustatzea.

2) Ba-Dira soinketa-lan batzuk, bizkar-ezurra zuzentzeko edo indartzeko egokiak. Medikuak esango, noiz ta nori komeni zaizkion.

3) Soinketa ez da beñere jan-berrian egin bear. Janda bi orduz geroago gutxienez.

4) Soinketarako, erropa egokia eraman bear dezu: kamiseta ta galtxa motxak otz danean, eta bañuko jantzia bero-garaian.

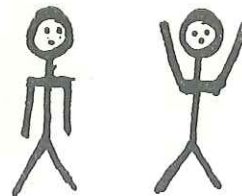
5) Soinketa-bitartean, aize garbia artzazu. Ortarako, neguan leiota iriki ezazu; eta, eguraldi onarekin, kanpoan jardun zaitez.

6) Soinketa-bitartean, etzaitez beñere aize-korrientetan (aize-bidetan) gelditu.

7) Etxe-barruan ari bazera, jartzazu azpi-oiak bat olaren gañean. Kanpoan ari bazera, berriz, naiz belazean, naiz ondar-gañean jardun zindezke. Ez ordea zemento edo arriaren gañean.

—**Eta, azkenik, zergatik asi bear degu orren txikitatik soinketa-lanean?**

—Umetxoan korputzak dauzkaten ajeak, txikitari errez kendu ditezkelako; eta, aunditzen utzi ezkerro, ez.



LENENGO ARIKETA: **ARNASA NOLA ARTU**

Zutik. Ankak pixkat zabaldu. Besoak bi albotara zintzilik. Jaso geldiro besoak. Bitartean arnas bete artzazu pixkana, anka-puntetan aupatzen zeralarik.

Gero, jetxi astiro besoak. Bitartean arnas guztia bota pixkana opoak lurreratuz, eta burua aurreruntz makurtzen dezularik.

Au amar bat bider egin. Batez ere bi aldiz, ariketa bakotzaren ondoren.



BIGARREN ARIKETA: **ETZINDA**

Etzin-zaitez lurrean aoz-gora. Ankak luze-luze ta opoz-opo. Besoak ere luze korputzaren ondoan, eta esku-barrenak lurrea ikutzen. Orrela arnas bete artzazu.

Gero, arnasa boteaz, jaso itzazu belar-ak bujar-aldera; eta luzatu ankak atze-aldera, oñak bururaño eramanez.

Arnas-artuz, jetxi itzazu ankak geldiro, beren luze-luzean. Umeak zenbat urte, lautik zortzira bider egin beza.



IRUGARREN ARIKETA: **BALANTZA**

Etzin-zaitetz lurrean aoz-gora. Ankak luze-luze ta opoz-opo. Besoak ere luze korputzaren ondoan. Eta esku-barrenak lurrea ikutzen. Orrela arnas betea artzazu.

Norbaitetik txonkatilletatik eldu dezaizula.

Besoak aurreruntz luze daukazula, altxa ezazu soña, buruaz belauinak jotzeraño (al badezu), eta arnasa pixkana emanetz. Gero arnasa geldiro artuatz, etzinda geldi zaitetz, len bezela. Au lautik zortzira bider egin.

Arian-arian, umearen zain-giarrak indartzen diranean, ez dio iñork txonkatilletatik eldu bearke, ariketa au bakarrik egiteko.



LAUGARREN ARIKETA: **ASTINKETA**

Etzin-zaitetz lurrean auspez. Ankak luze-luze ta opoz-opo. Eskuak aurpegi-ondoan.

Arnas-artzazu, anka bat luze-luze (al dezun guztia) jasoatz; eta arnasa bota, anka ori jetxiatz.

Gero ori bera beste ankarekin.

Irutik hostera bider egin ezazu anka bakoitzarekin.



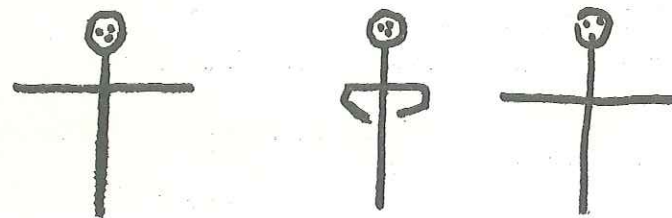
BOSGARREN ARIKETA: **GERRI-BIGUIN**

Etzin-zaitetz lurrean auspez. Ankak luze-luze ta opoz-opo. Anka-puntak ere luze-luze. Esku-barrenak lur-gañean gerrien parean.

Arnas-artzazu, eta bitartean (bi besoekin indar-egifiaz) biurritu ezazu korputza gora-aldera egifialean.

Gero jetxi ezazu pixkana, arnasa geldiro boteatz.

Lautik amar bidera egizu.



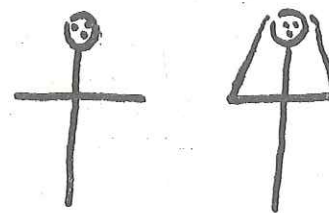
SEIGARREN ARIKETA: **TXORIÑO**

Zuti-zaitetz. Korputza zuzen. Ankak opoz-opo. Besoak zabal-zabal.

Ukalondoak mugitu gabe, bildu itzazu besoak, beatzez besapeak ikutzeraño, arnasa boteatz.

Bereala, arnasa artuatz, eta anka-puntetan igoatz, zabaldu itzazu besoak, beatzak eta guzti.

Ori sei-amabi bat aldiz egizu, egan ari baziña bezela.



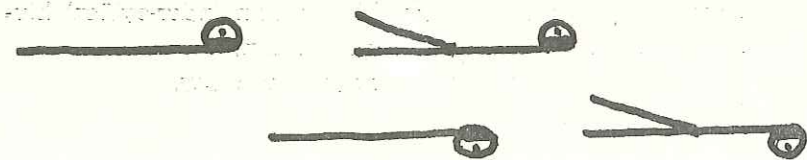
ZAZPIGARREN ARIKETA: **USO TXURIA**

Zutik. Korputza zuzen. Ankak opoz-opo. Besoak erabat zabalik.

Arnas-artuatz, jaso itzazu besoak, esku-barrenak gora-aldera biurtuatz.

Eta arnasa boteatz, jetxi besoak, esku-barrenak bera-alderatuatz.

Egizu au sei-amar bat bider, egan ari baziña bezela.



ZORTZIGARREN ARIKETA: **IGARIKETAN**

Etzin-zaitetz lurrean aoz-gora. Besoak bi albotara luze. An-
kak opoz-opo.

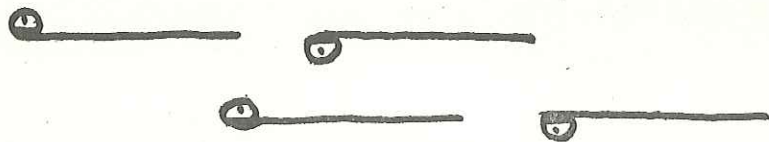
Mugi-itzazu ankak gora-ta-bera zuzenean, tinki-tanka, arin-
arin, lurretik gutxi jasoaz.

Ankak oso zuzen egon bear dute beatz-puntetaraño.

Sei tankateko egindakoan, auspez jarri zaitetz, eta beste sei
tankateko egin itzazu era ortan.

Neska-mutil aunditxoan, iru bider egin dezakete ariketa
au.

Azkenean amasketa.



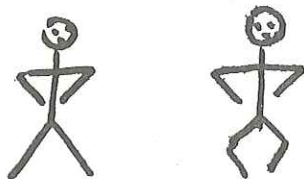
BEDERATZIGARREN ARIKETA: **GINBELETA**

Etzin-zaitetz lurrean aoz-gora. Besoak luze ta gogor, bi albo-
tara ondo erantsita. Ankak ere luze ta opoz-opo.

Orrelaxe zurrunduta (gogortuta), iru-lau bat aldiz bira-zaitetz
eskubira, eta beste iru-lau ezkerreara.

Au guztia iru bider egizu.

Azkenean amasketa.



AMARGARREN ARIKETA: **IGELTXOA**

Zutik. Korputza zuzen. Ankak pizkat zabaldu. Eskuak gerri-
tan.

Kuzkuldu zaitetz belaunak zabalduaz.

Eta, aldiro arnas-artuaz, egin itzazu jauzi (salto) txiki batzuk,
ankak geiegi zabaldu gabe.

Azkenik, arnas betea artzazu zutik.

Au lautik amarrera bider egin.



AMAIKAGARREN ARIKETA: **GUDALARIA**

Zutik. Korputza zuzen. Ankak luze-luze ta opoz-opo. Besoak
bi albotara zintzilik.

Jaso aurreruntz eskubiko anka (belaunik okertu gabe) eta
ezkerreko besoa, biak batera.

Bereala zutitu zaitetz.

Urrena, ezkerreko anka eta eskubiko besoa altxa-itzazu.

Bereala zutitu zaitetz.

Era ontan jardun zaitetz, segidako mugimentu neurtuak
egiñez.

Egizu ariketa au amarretik amabostera bider.



AMABIGARREN ARIKETA: **PITXITXI**

Lau oinka ibilli zaitetz, belaunak okertuaz, eta eskuak lurrean
dituzula.

Ukalondoak eta belaunak arin mugi-bitez.

Iru-lau bira ematziozu orrela gelari.

Eta, aize zabalean ari bazera, egin-itzazu orrela 25-30 bat
metro.

Azkenik, amasketa bi-iru bider, lenengo ariketan genion be-
zela.



AMAIRUGARREN ARIKETA: GAMELUA

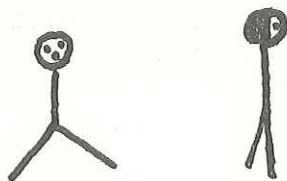
Lau oinka berriz ere, bañan belaunik okertu gabe.

Eskubiko anka ta besoa mugi-itazazu batera, eta gero ezkerrekoak.

Orrela iru-lau bira emaitziziozu gelari.

Eta, aize zabalean ari bazera, egin-itazazu 25-30 bat metro era ontan.

Azkenik, arnasketa bi-iru bider, esan bezela.



AMALAU GARREN ARIKETA: TILIN-TALAN

Zutik. Korputza zuzen. Anakak ondo zabaldu. Besoak bi albotara zintzilik.

Arnas betea artzazu; eta, arnas ori boteaz, makur-zaitetz aurre-aldera, burua anka-tartean sartzerano, eta (al badezu) anka-tartetik txeletatuz. Ortarako, bi belaun-atzeak eskuz ondo estutu.

Bereala, arnas-artuaz ziritu zaitetz.

Egizu lautik amarrera bider.

II. - Bost urtetik gorako neska-mutilentzako.

Gure umetxoak, garaitsu ontan geienik bear dute SOINKETA. Ikastoletara etortzen asten diran egunetan, ain zuzen.

Egon ere, egunean lau bat ordu eserita egoten dira, bai ikastolan, baita etxean ikas-lanak egiten ere. Jolasetarako astirik gutxiago izaten dute, eta dituzten jolasketak ere geldiagoak (patxaratsuagoak) izaten dira.

Begira-dezagun kontuz, eta bear-bada erakutsi dezaiegun umeei, ondo eserita egoten; bizkar-ezurteko miñez ondatu ez ditzen. Eskoletan maiz arrapatzen dan umegaitza bait-da ori.

Sorbaldan zuzen (lerden) eukitzen ikasi bezate. Ez eskubira, ez ezkerreara, alderatu gabe. Ukalondoak korputzari erantsita beude. Eta idaztean (eskribitzean) burua tente egon bedi.

Iñoiz umerik buru-okarka edo bizkar-makurka asiko balitz, edo ta (bildurgarriagoa izango litzakena) bizkarra konkortzen asiko balitzaio, lenbailen ugal bereziak (tirante bereziak) soñean ipiñi bear zaizkio, korputza tentetu dedin.

Ba-dira pixu-bola batzuk ere, ortarako oso egokiak, eta zenbait soin-ariketarako beariko ditugunak.

Umea alde batera geitxo makurtzen dala, edo-ta bizkar bat bestea baño gorago daukala antz-ematen badiogu, medikuarengana eramán dezagun berandu-gabe. Eta, noski, lepe-ezurteko okertasunik baleuka, soinketa-lan berezi batzuk egitea komeniko zaito.

Eta, ez eserita dagonean bakarrik, baita zutik egotean eta ibiltzean ere, umeak korputza ondo eramaten ikasi bear du. Ikusi ezazu urrengo marrazkian, umearen korputzak nola egon bear duan.

• • •

KORPUTZARI DAGOKION EGOKERA

Korputza tente (lerden) eta zuzen egon bedi beti. Ez ordea (makilla bezela) zurrunduta. Burua ere tente. Soin-gaňak (bizkar-gaňak) biguin, zimel eta atze-aldera. Sabela barruruntz, bai zutik zaudenean, baita eseritzean ere. Ontan ba-dute naiko akats gure umeak! Ankak oso zuzen. Oňak (alkar-okertu gabe) parez-pare. Eta lurrean ondo tinkatu bitez, korputzeko pixua aixa eramateko.

• • •



AMABOSGARREN ARIKETA: ITXAS-OTSOA

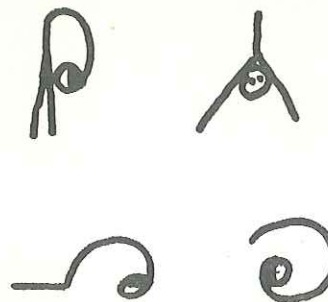
Ariketa au ondo egiteko, aurrenik laugarrena eta bosgarrena sarritan egin itzazu.

Etzin-zaitetz lurrean auspez. Ankak luze-luze. Oňak opoz-opo. Eta esku-barrenak lurrari erantsita gerrien parean.

Arnas betea artzazu; eta bai besoen, bai gerri-goiko giar-zañen indarrez, bular-aldea altxa ezazu egiñalka, burua atzeratuaz. Oňak ere une berean altxa-itzazu, burua ikutu-naitez.

Gero etzin-zaitetz, arnasa boteaz.

Lau-sei bat aldiz egizu.



AMASEIGARREN ARIKETA: ZILIPURDIKA

Belaunikatu zaitetz. Okertu korputza, buruaz lurra jotzeraño. Bildu besoak.

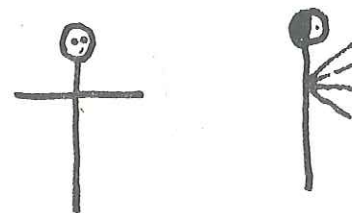
Eskuak buru-ondocan ipiñi.

Oñekin indar-egiñez, zilipurdi egizu aurre-aldera sorbaldaren gañean, eta bil-bil eginda geldiz zaitetz.

Gero, al badezu, zilipurdi ori bera egizu atze-aldera, oñekin indar-egiñez.

Ankak beti bilduta euki itzazu, sorbaldako miñik artu ez dezazun.

Ariketa au lau-sei bat bider egizu.



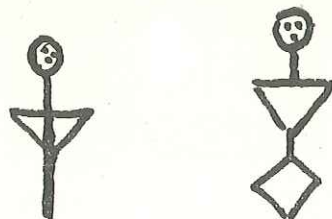
AMAZAZPIGARREN ARIKETA: MARI-BURRUNTZI

Zaude zutik. Korputza lerden. Besoak zabal-zabalik, bizkar-raren parean. Oňak opoz-opo.

Anka-puntetan jarri zaitetz, opoak jasoaz.

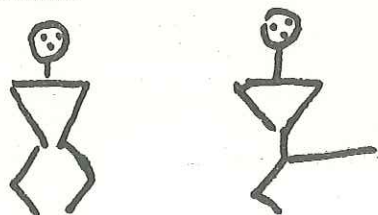
Eta orrela ibilli zaitetz, bizkarretik besoei eragiñaz. Lau pauso ta lau beso-bira aurre-aldera, arnasa boteaz; eta beste lau pauso ta lau beso-bira atzeraka, arnas-artuaz. Guztira zortzi pauso ta zortzi beso-bira.

Lau-sei bat bider egizu.



EMEZORTZIGARREN ARIKETA: **IGELTZARRA**

Zutik. Korputza zuzen. Eskuak gerrian. Ankak pixkat zabalik. Kuxkuldu zaitetz, belauak kanpora dituzula. Aldian-aldian arnas-egiñik, zoaz saltoka (jauzika) igelaren antzera. Salto alik aundienak izan ditezela, ankak geiegi zabaldu gabe. Lau-sei bat jauzi. Azkenik arnasketa.



EMERETZIGARREN ARIKETA: **KOSAKOA (ERRUSIKO GUDARIA)**

Anka-puntetan zaudela, kuxkuldu zaitetz. Eskuak gerritan. Belaunak zabalik. Jauzi (salto) txiki bana egiñik, zabal-eza-zu ezker-anka lendabizi, eta eskubikoa urrena. Sei-amar bat bider egizu. Azkenik arnasketa.



OGEIGARREN ARIKETA: **ZALDI-IBILLERA**

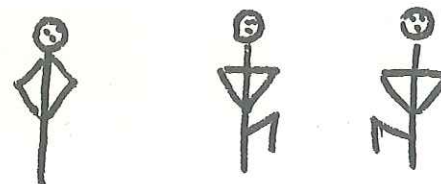
Zutik. Korputza zuzen. Eskuak gerritan. Ankak luze-luze ta opoz-opo.

Altxa-ezazu eskubi-anka, belaua okertuaz eta iztarra asko jasoaz.

Aurreruntz luza-ezazu (arrizko bazendu bezela), eta jetxi be-reala, ezkerrekoa baño aurreraxeago utziatz.

Egizu ori bera ezker-ankarekin.

Orrela ibilli zaitetz, aldian-aldian arnas-artuaz, bi-iru bat mi-nutuz.



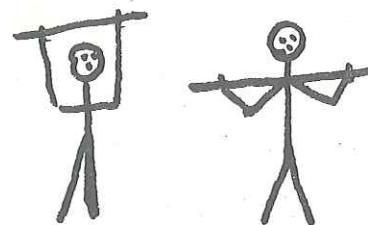
OGEI TA BATGARREN ARIKETA: **ZALDIA KORRIKA**

Zutik. Korputza zuzen. Eskuak gerritan. Ankak luze-luze ta opoz-opo.

Altxa ankak, orain bat, gero bestea, belauak bigunki oker-tuaz eta iztarrak jasoaz.

Jarrai onela eten-gabe, saltoka bazijoazke bezela, eta al-dian-aldian arnas-artuaz.

Bi-iru bat minutuz jardun zindezke.



OGEI TA BIGARREN ARIKETA: **BIZKAR-EZURRA ZUZENTZEKO**

Zutik. Korputza zuzen. Ankak pixkat zabaldu. Besoak parez-pare goruntz.

Esku-barrenak aurre-aldera dituzula, artzazu eskutan (biz-karren luzeko) palankatxo. Begira eskutik eroril

Arnasa boteaz, eta ukalondoak kanporuntz dituzula, jetxi-itazazu besoak, palankaz garrondoak ikutzeraño. Ortarako, burua tente egon dedilla, aurreruntz makurtu gabetanik.

Arnas-artuaz, jaso berriz ere besoak.

Au bostetik amarrera bider egizu.



OGEI TA IRUGARREN ARIKETA: BULAR-ALDEKO GIAR-ZAÑAK SENDOTZEKO

Lendabizi esku-utsik jardun zaitez. Gero pixu-bola ariñekin. Amabi urteko umeak, bat edo bi kiloko pixuekin esku ba-koitzean asi ditezke.

Etzin-zaitez lurrean aoz-gora. Ankak luze-luze ta opoz-opo. Besoak goruntz, korputzetik alderatu gabe.

Artu-itzazu pixu-bolak, eskuak barruruntz dituzula; eta, ar-nas bete-betea artuaz zabal-itzazu besoak, eskuz lurra jo-tzeraño.

Gero, arnasa boteaz, jaso-itzazu besoak.

Au seitik amabira bider egizu.



OGEI TA LAUGARREN ARIKETA: BIRIKA-ALDEAK INDARTZEKO

Oso komenizkoa da, batez ere konkortzen asi diran umeen-tzako.

Etzin-zaitez lurrean aoz-gora. Ankak luze-luze ta opoz-opo. Besoak, irudian dauden bezela.

Artzazu palanka, esku-barrenak beruntz dituzula.

Arnas bete-betea artzazu; eta, soin-goia al-dezun guztia lu-zatuaz, jaso-itzazu besoak, bai aurreruntz, bai goruntz, bai atzeruntz ere.

Gero, arnasa geldiro boteaz, asieran bezela geldi zaitez.

Au seitik amabira bider egizu.

ARKIBIDEA

I) BI URTETIK BOSTERA BITARTEKO UMETXOEN SOINKETA

SOINKETA ZER DAN. ZERTARAKO DAN. NOIZ TA NOLA EGIN BEAR DAN	5
LENENGO ARIKETA: ARNASKETA	7
BIGARREN ARIKETA: ETZINDA	7
IRUGARREN ARIKETA: BALANTZA	8
LAUGARREN ARIKETA: ASTINKETA	8
BOSGARREN ARIKETA: GERRI-BIGUIN	8
SEIGARREN ARIKETA: TKORIÑO	9
ZAZPIGARREN ARIKETA: USO TXURIA	9
ZORTZIGARREN ARIKETA: IGARIKETAN	10
BEDERATZIGARREN ARIKETA: GINBELETA	10
AMARGARREN ARIKETA: IGELTXOA	10
AMAIKAGARREN ARIKETA: GUDALARIA	11
AMABIGARREN ARIKETA: PITXITXI	11
AMAIRUGARREN ARIKETA: GAMELUA	12
AMALAU GARREN ARIKETA: TILIN-TALAN	12

II) BOST UTETIK GORAKO NESKA-MUTILLENZAKO SOINKETA

KORPUTZARI DAGOKION EGOKERA	14
AMABOSGARREN ARIKETA: ITXAS-OTSOA	14
AMASEIGARREN ARIKETA: ZILIPURDIKA	15
AMAZAZPIGARREN ARIKETA: MARI-BURRUNTZI	15
EMEZORTZIGARREN ARIKETA: IGELTZARRA	16
EMERETZIGARREN ARIKETA: KOSAKOA (ERRUSIKO GUDARIA)	16
OGEIGARREN ARIKETA: ZALDI-IBILERA	16
OGEI TA BATGARREN ARIKETA: ZALDIA KORRIKA	17
OGEI TA BIGARREN ARIKETA: BIZKAR-EZURRA ZUZENTZEKO	17
OGEI TA IRUGARREN ARIKETA: BULAR-ALDEKO GIAR-ZAÑAK SENDO-TZEKO	18
OGEI TA LAUGARREN ARIKETA: BIRIKA-ALDEAK INDARTZEKO	18

LABAYRU-IKASTEGIA
BIBLIOTEKA - DERIO
Sarr 6625/84
Gaia.
Tokia.

KARDABERAZ BAZKUNA

1924'an sortua, Gazteizko Seminarioan,
Euskeraren alde.

1936'an galdua. 1970'an berritua.

Zertarako? a) Euskera jator batean

b) Kristau-pentsakera barruan
(ezi zabala) lan egiteko.

Bazkideak (gizon ala emakume) milla pta.
ordainduko dute sarrerako ta beste mi-
lla urtero. Diru oiekin ateratzen da
KARDABERAZ BILDUMA, bazki-
deentzako ezean.

Arpidedunak (bazkide nai ez dutenak) li-
buruak artzera beartzen dituzte beuren
buruak.

Bazkide nai arpidedun egiteko nora jo?
Leku auetara:

Kardaberaz Bazkuna:

Donostian: Pedro Berrondo, c/ S. Martín,
57, etrla.

Bilbon: José Antonio Retolaza, "Kili-Kili"
c/ Orueta, 1-3.º dcha. (Bilbao-9).

Gazteizen: Jose Zunzunegui, Seminario
Diocesano.

Amorebietan: S. Onaindia, Larrea.

Tolosan: Juan José Garmendia, Técnicas
de Difusión, c/ S. Francisco, 1.