

# URETAN IBILTZEN OHITZEA

Igerilekura joango naiz, urarekin eta uretan jolasten eta ondo pasatzen ikasteko.

KONTUZ!! Hasi baino lehen...

\* Sakonera txikiko aldetik sartu uretan. \*

\* Ez ekin bakarrik. \*

\* Etorri praktikatzera astean bitan behintzat. \*

\* Hasiera batean, ez erabili inolako materialik. \*

\* Egin ariketak behin eta berriz, oso errazak iruditu arte. \*

## URETARA MOLDATZEA



1. Eskaileretan behera sartuko naiz uretan eta pixkanaka makurtuko naiz, gorputz osoa sartu arte; eta lortzen dudanean, burua ere sartuko dut.

2. Eskua igerilekuaren ertzean jarrita, ibiltzen hasiko naiz eta uretan aurrera egitea kanpoan baino gehiago kostatzen zaidala konturatuko naiz. Beste era batzuetara ere ibil naiteke: atzeraka, zeharka, korrika, jauzika... Niren burua ziur sentitzen dudanez, gauza bera egingo dut, baina hormatik urrun.



3. Igerilekuaren ertzari helduko diot, ur azpian sartu eta, begiak irekita, inguruan dudan guztiari begiratu diot eta, irtetean, irribarretsu nago.



4. Lagun batekin ere jolas naiteke eta ur azpian bere eskuko hatzak zenbatu, eta hondoko gauzak harrapa ditzaket.



## ARNASKETA

5. Beti gogoratu behar dut amasa kanpoan eta ahotik hartu behar dudala eta, uretan, aurpegia atera arte, sudurretik eta ahotik poliki-poliki bota behar dudala. Burua ur azpian sartzeko gauza ere banaiz eta amasa hartu gabe "10" arte zenbatzeko ere bai.



6. Ur azpian putz egin eta burbuilak egiten ditudala ikusiko dut. Burbuilak egiten jolastuko naiz: gutxi, asko, txikiak, handiak...



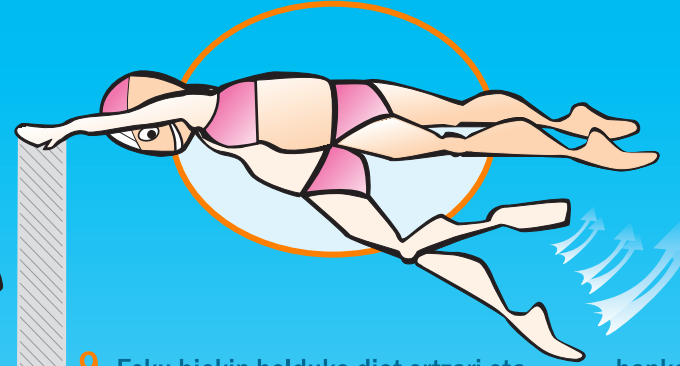
7. Igerilekuaren hondoa aprobetxatuko dut esertzen eta ahoz behera eta ahoz gora etzaten jolasteko, eta lagun bat aurrean dudala, hitz ozenak esango ditugu, ea ulertzen ditugun probatzeko.



8. Lehergailu baten moduan murgilduko naiz, "15" aldiz jarraian: zutik, amasa ahotik hartu, uretan makurtu eta airea botako dut sudurretik eta ahotik. Aurpegia uretatik ateratzean ez ditut begiak igurtziko eta irri egingo dut. Hasieran hormatik gertu egingo dut dena eta gero aldeniago.



## FLOTATZEA

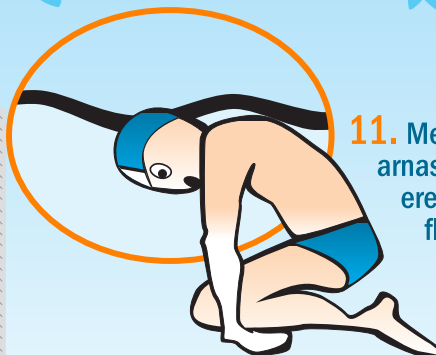


9. Esku biek helduko diot ertzari eta hankei eragingo diet ahoz behera etzan arte. Lortzen dudanean, askatu eta berriz ere heldu egingo diot. Urak gorantz bultzatuko nau eta ez dit urperatzen utziko.

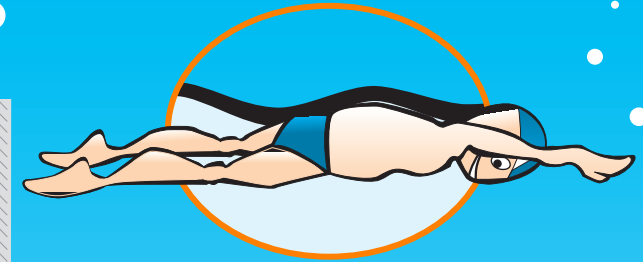
10. Ahoz behera eta aurpegia uretan sartuta dudala, "X" baten antzera luze jarriko naiz eta gero eta denbora gehiago emango dut, honela "10" arte zenbatzeko gauza naizen arte. Ahoz gora gauza bera egiten saiatuko naiz eta oso lasai egon behar dut hobeto flotatu ahal izateko.



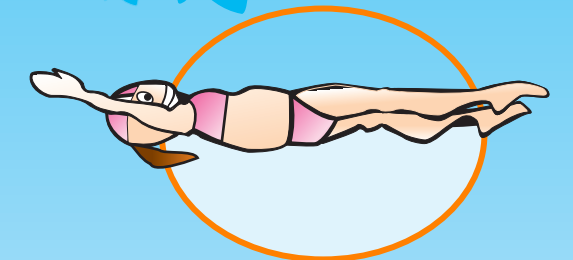
11. Medusarena egingo dut une batez, amasa hartzeari utziz. Poliki-poliki putz ere egin dezaket eta, horrela, gutxiago flotatzen dudala nabarituko dut. Medusarena egiteari utzi eta "X" tankera har dezaket, eta alderantziz.



## MUGITZEA



12. Jolas hauek egingo ditut burua urpean eta begiak irekita ditudala. Gezi baten antzera, luze-luze eta besoak buruaren alboetan, hormaren kontra bultzatuko egingo dut eta uretan nola mugitzen naizen sentitu. Gelditzean zutik jarriko naiz.



13. Gorputzaren posizioa aldatuz, ahalik eta urrunen heltzen saiatuko naiz: ahoz gora, ahoz behera, alde batera, besoak alboetan... eta eskuak ere erabiliko ditut gelditzeko, noizbehinka besoak aldentzen ditudalarik. Burua altxatuz gero, gelditu eta zangoak hondoratu egingo zaizkit.

**ORAIN, LEHORREAN BEZAIN GUSTURA IBILI BAZARA, EMAN IZENA ETA IKASI IGERI EGITEN**