



NAFARROAKO MENDIALDEKO IKA
EUSKALTEGIEN EUSKARA ALDIZKARIA

ETXETIK PLAZARA



KIROLAK
mugarik
EZ!!

SARIA:
Lesakako
LINDDURRENBORDA
sagardotegian
bi lagunentzako
otordua

2022ko OTSAILA

176. ALEA

IZENAK IZAN

Asier Navaridas pilotaria elkarriketatu dugu Etxetik Plazara aldizkariko ale honetarako. Irunen sortu zen 1970ean, baina urte parrasta daramatza gure eskualdean bizitzen: urte luzez Sunbillan eta, egun, Lesakan.

Gure euskara-ikaslea izateaz gain, erran bezala, pilotaria ere bada, eta, 2021ean, txapeldunorde izan zen pilota egokituko Espainiako lehen txapelketa finalean.

Aldizkari xume honen bidez, jakitera eman nahiko genuke kirol egokituak ateak irekitzen dizkiotela ezgaitasuna duen jendeari. Izan ere, bai desgaitu fisikoak bai desgaitu intelektualak guztiz gai izan daitezke kirola praktikatzeko: atletismoa, eskubaloia, txirrindularitza, igeriketa, arrauna... edo gure elkarriketatuaren kasuan bezala, pilota.

Beraz, elkarriketa honen bidez, aipatutako lorpen handi horregatik zoriondu nahiko genuke Asier, eta, bide batez, bere esperientziatik pilota modalitate nahiko ezezagun horri buruz gehixeago jakin. Hori bai, elkarriketa profitatuz, euskara lantzeko ariketatxo bat prestatu dugu: ea galderak eta erantzunak erlazionatzen ahal dituzun!



GALDERAK:

- a. Zer garrantzi edo ikusgarritasun du kategoria horrek pilota-jokoaren barrenean?
- b. Zein izan da pilotaren munduan izan duzun ibilbidea?
- c. Zuri zer ematen dizu pilotak?
- d. Zer erranen zenioke ezgaitasun fisikoa duen norbaiti kirola egitera animatzeko?
- e. Gaur egun, zer entrenamendu mota egiten duzu?
- f. Azalduko al diguzu zer den pilota egokitua?
- g. Nola indartzen ahalko lirатеke halako kirol egokituak?

IZENAK IZAN



ERANTZUNAK:

1.....

Egokitutako pilotak bi kategoria ditu: ezgaitasun fisikoa eta ezgaitasun intelektuala. Biak paleta gomaren modalitatean jokatzen dira. Intelektuala ezker paretako frontoian jokatzen da zutik eta teniseko pilotarekin, eta fisikoa, berriz, kirol gurpildun aulkian, ezker paretan eta trinketean jokatzen da presio baxuko fronteniseko pilota batekin.

2.....

Beharko lukeena baino garrantzi txikiagoa du, baina azken urteetan sustatzen ari da, eta harrera ona izaten ari da erakundeen, publikoaren eta, oro har, kirolarien aldetik. Ez da ahaztu behar kirol inklusiboa dela eta kirolean aukera-berdintasuna bilatzen dela.

3.....

Ariketa fisikoa egiteko eta antzeko baldintza fisikoak dituen jendea ezagutzeko aukera, frontoiaz berriz gozatzea eta egunerako energia kargatzea.

4.....

Txikitan esku-pilotan jokatzen nuen Irungo klub batean, eta lagunekin palaz jokatzen nuen auzoko frontoian. Istripuaren ondoren, ezin izan nuen berriz jokatu. Duela bortz urte pala egokitua aurkitu nuen eta, geroztik, txapelketa anitz jokatu ditut: Gipuzkoako txapelketa, Gipuzkoa eta Bizkaiko Master Cup, Frantziako Handi Tour txapelketa eta Espainiako txapelketa.

5.....

Astean hiru entrenamendu egiten ditut, ezker paretako bi eta trinketeko bat. Bi orduko entrenamendua, bakoitzean kantzako kokapena, aulkiaren erabilera, enpalea, abiadura eta punteria lantzen ditut.

6.....

Komunikabideetan eta pilota-klubetan ikusgarritasuna susta liteke.

7.....

Ba, ez dadila etxean gelditu, kirola osasuna dela eta egiteko GAITASUNA baduela. Abestiak erraten duen bezala "MEN SANA IN CORPORE TULLIDO". Anima zaitez probatzera!!





Asierrek pilotan jokatzen duela kontatu digu leitu ahal izan duzuen elkarrizketan. Baina pilotan zer egiten da, jokatu ala jostatu? Zein da bi aditz horien arteko aldea? Bi aditz horien ezberdintasunak azaltzeko baliatuko dugu atal hau, beraz, adi irakurri ondorengo lerrootan azalduko duguna, irakurle, horrekin erlazionatutako ariketatxo bat prestatu dizugu eta!

Hasteko, jokatzea eta jostatzea ezberdina dela erranen dugu. Jokatzen dugularik, irabazi edo galdu egingen dugu, eta sari edo lehiaketa batean hartuko dugu parte. Jostatzen garelarik, aldiz, ez dugu irabaziko, baina ezta galduko ere. Saririk ere ez dugu irabaziko. Beraz, pilotan jokatu egingen dugu; baita saski-baloian, futbolean edota tenisean ere. Baina sokasaltoan, baloiarekin, harrapaketan... halakoetan, ordea, jolastu egingen gara.

Aditz-erregimenari erreparatu badiozu, bi aditzek modu ezberdinean jokatzen dutela ikusi izanen duzu. Hau da, NOR-NORK moduko aditz-laguntzailea erabiltzen du jokatu aditzak, eta, NOR moduko aditz-laguntzailea, aldiz, jolastu aditzak. Hori dela eta, Asierrek pilotan jokatzen DU, baina Iñaki haurtxoa sokasaltoan jolasten DA.

Argi geratu al zaizu? Ea, ba, ondorengo esaldiak zuzentzeko gai zaren. Kasu! Baliteke esaldietako batzuk ongi egotea

1. Arratsaldean, Jokinen etxera joanen naiz musean jostatzera.

.....

2. Zer ongi jokatzen diren nafarrak pilotan!

.....

3. Neskek mutilek bezain ongi jostatzen dute futbolean.

.....

4. Barnetegiko ikasleek goiz osoa eman dute xakean jokatzen.

.....

5. Pilotalekuan debekatuta dago baloiarekin jokatzea.

.....

6. Neska horrek hagitz ongi jostatzen du palan.

.....





EMAKUMEA HERRI KIROLETAN

Elkarriketan, Asierren eskutik pilota egokituaren mundura hurbildu gara. Halako kiroletan aritzen direnek badakite zer ibilbide malkartsu eta luzea egin behar izan duten eta egunero erronka handiak dituztela. Emakumeek ere oztopoz betetako ibilbidea izan dute. Kirol guztietan, baita herri kiroletan ere, emakumeen lana eta presentzia historikoki nahiko ikusezina eta **(1) gutxietsia** izan da. Gizartearen berdintasunaren aldeko borrokari esker, poliki-poliki, ikusgarritasuna, presentzia zein aitortza irabazi dira, eta profesionaltasunaren inguruko lorpen anitz **(2) erdietsi** dira. Lan handia gelditzen da, baina erein ziren haziek fruituak eman dituzte eta ematen jarraituko dute.

Irakurgai honetan aztertuko dugu herri kiroletan **(3) aitzindari** izan zirenek zer ekarpen ona egin dieten gaur egungo kirolariei. Gure eskualdeko herri kiroletan aritzen diren izen batzuk aipatuko ditugu, sorta ederra, etorkizun oparoa duena eta **(4) ondorengoei** lekukoa pasatzeko prest dagoena.

Orain dela 40 urte, ez zen herri kirolik (orain ezagutzen dugun moduan); apustua zen. Emakumeen arteko lehiak, izatekotan, eguneroko lanek sortutako **(5) norgehiagokak** izaten ziren. Lanean aritu hala "jokatutakoak" **(6) esparru** pribatuan eta gehienetan gauez ospatzen ziren. Apustuari kirolak tokia kendu zion garaian, **(7) aurreneko** emakumeak bistaratu ziren. Baserriko beharretan aritzen ziren emakume horiek, bai kanpoko lanetan, bai umeen zaintzan, bai etxeko lanetan. Adibide batzuk **(8) aipatzearren**: Damasa Agirregabiria (orain dela 80 urte baino gehiago 100 kilo jasotzeko abildadea izan zuen), Lourdes Elortza itzaina (15 proba jokatu zituen Euskal Herrian zehar); Maria Ascension Azeo oiartzuarra (gizonari segan irabazi zion, baserri giroan emakumea **(9) praktik** jantzita ikustea eskandalua zen garaian); Urtaingo Anttoni (boxeolari famatuaren arreba); Anttoni Ibarra harri-jasotzailea...

Aitzindari horiei egindako aitortzarik hoberena gaur egun emakumeen kiroletan eta herri kiroletan instituzioen lana handitzea litzateke: diru-ekarpenak, txapelketak antolatzea eta ikusgarritasuna ematea. Emakumeak plazetan sartzea **(10) arras** positiboa izan da herri kiroletarako. Plazan askatasuna eta aniztasuna lortu da. Herri kirol eskolak ere behar dira zarata eta oihartzuna sortzeko eta, batez ere, gazteak **(11) erakartzeko** eta jarraipena izateko.

Gaur egun, herri kiroletan aritzen diren emakume anitz daude Euskal Herri osoan; baita gure eskualdean ere: Maika Ariztegi (Ituren, 1972, aizkolaria eta hainbat herri kiroletan aritzen da); Nerea Sorondo (Bera, 1987, arpanean aritua eta aizkoran ari dena); Xanta Sousa (Brasil-Lesaka, txingetan eta aizkoran **(12) lehian** aritzen da); Saralegi ahizpak (Leitza, aizkorarekin hamaika herrialdetan ibilitakoak)... Izen horietaz gain, aipatu behar da Lesakako sokatira taldeko harrobian entrenatzen eta mundu osoan zehar lehiatzen diren emakumeak. Zerrenda luzeagoa izanen litzateke, baina, beharbada, berririk hoberena izanen litzateke honelako zerrendarik egin behar ez izatea: normaltasuna eta benetako berdintasunean biziko ginatekeen seinale, hori bai partidu ederra! Apustua egin dezagun!

ERNE, SARIRAKO!

A.- lortu
B.- ekarrarazteko
C.- galtzak
D.- demak

Pareka itzazu irakurgaiak **beltzez** dauden hitzak beheko zutabeetako erranahi bereko hitzekin.

E.- alor, arlo
F.- txikietsia
G.- hagitz, aski, oso
H.- norgehiagokan

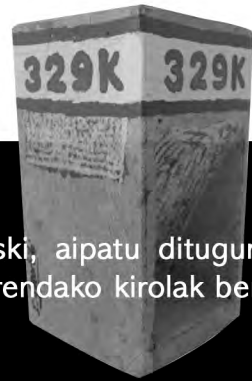
I.- aipatzeagatik
J.- segidakoei
K.- aurrendari
L.- lehenengo, lehenbiziko



HITZAK DANTZAN

HERRI KIROLAK

Herri kirolei buruz solastatu gara ale honetan, eta, segur aski, aipatu ditugunak ezagutuko dituzu. Baina gai izanen al zara hemen behitiko zerrendako kirolak beren irudiarekin erlazionatzeko?



a. Sokatira

b. Txinga eramatea

c. Giza proba

d. Lokotx bilketa

e. Harri zulaketa

f. Harri jasozea

g. Ingude altxatzea

h. Lasto jasotzea

i. Aizkora proba



1



2



3



4



5



6



7



8



9

ERANTZUNAK

IZENAK IZAN (2-3. or.):

1- f; 2- a; 3- c; 4- b; 5- e; 6- g; 7- d

LAN eta LAN (3. or.):

1- musean jokatzera; 2- jokatzten duten nafarrek; 3- jokatzten dute; 4- ongi; 5- baloiarekin jolatea; 6- jokatzten du.

HITZAK DANTZAN (6. or.):

1- b; 2- e; 3- d; 4- i; 5- g; 6- c; 7- h; 8- a; 9- f

175. aleko sariketa erantzunak – BITXILOREAK (5. or.):

1- c; 2- a; 3- a; 4- b; 5- c; 6- b; 7- a; 8- b; 9- c; 10- c; 11- b; 12- a; 13- a; 14- a

ETXETIK PLAZARA lehiaketa

Gure lehiaketan parte hartzeko, ariketa baten erantzunak bidali beharko dituzu. Ale honetan, **5. orrialdeko** erantzunak dira beheko aldera pasatu beharrekoak. Marratik moztu eta postaz bidali azkeneko orrialdeko helbideren batera. Hurrengo alean ariketa horren erantzuna eta sariaren irabazlearen izena agertuko dira.

176. aleko SARIA:

Lesakako LINDDURRENBORDA
sagardotegian
bi lagunentzako otordua

175. aleko irabazlea:

Jesus Ambustegi Gaston
Elizondokoa

ETXETIK PLAZARA
liburua, **DEBALDE!!**

Eska ezazu,
Bortziriak edo Malerrekako
IKA euskaltegietan



<http://etxetikplazara.ivoox.com>

OHARRA: erantzunak martxoaren 8a baino lehen bidal itzazu.



SARIRAKO ARIKETA

BITXILOREAK (5. or.):

1 - <u>F</u>	5 - _____	9 - _____
2 - _____	6 - _____	10 - _____
3 - _____	7 - _____	11 - _____
4 - _____	8 - _____	12 - _____

EP 176 (2022/02)



ika

euskara errazago egiten



ZATOZ EUSKARAREN gimnasiaora!!



Aldizkari honen egileak:

**Bortziriak eta
Malerrekako IKA
Euskaltegiak**

Marrazkiak:

Joseba Larratxe

Diseinua eta maketazioa:

**Raul Garcia Etxeberria
Mathilde Brugiere-Garde**

Laguntzaileak:

**Nafarroako Mendialdeko
EUSKARA
MANKOMUNITATEAK**

**euskara INDARTU nahi duzu?
ZATOZ euskaltegiko GIMNASIORA!!**

**zeure herrian,
ekainera arte,
astean 4 orduz,**

MAILA GUZTIAK

%100 DIRUZ lagundua!!

Matrikula zaitez:

IKAbortziriak, 948 637 796, bortziriak@ikaeuskaltegiak.eus

IKAmalerreka, 948 451 555, malerreka@ikaeuskaltegiak.eus



**euskara
errazago
egiten**

Laguntzaileak:

**MALERREKAKO EUSKARA
MANKOMUNITATEA**



euskarabidea

ZOZKETARAKO DATUAK

Izen-abizenak:.....

Helbidea:..... Herria:.....

Telefona:..... Adina:.....

HORRA GURE HELBIDEAK

Bortzirietaiko IKA Euskaltegia.
Arretxea 22, 31770 Lesaka.
bortziriak@ikaeuskaltegiak.eus

Malerrekako IKA Euskaltegia.
Rosa seminario 6, behe, 31740 Doneztebe.
malerreka@ikaeuskaltegiak.eus

