

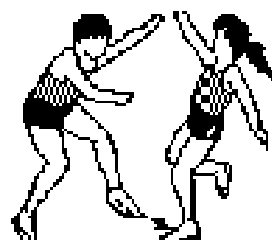


BERGARAKO UDALA

2005-2006 ikasturtia

1. unidade didaktikuaren eranskin berezixa:

*heziketa fisikuaren eta kirolaren inguruko
lexikua, esamoldiak, hiztegixak...*



Gehixago eta hobeto

Heziketa fisikuaren eta kirolaren inguruko lexikua, esamoldiak, hiztegixak...

Orr.

1.- Gorputza eta gorputz-heziketia (gehienak Juan Martin Elexpururen *Bergara aldeko hiztegia* liburutik jasotakuak):

3

- ☐ Desplazamendu motak
- ☐ Norabidiak
- ☐ Ikaslien kokapen eta antolaketia
- ☐ Abixaria
- ☐ Erritmua
- ☐ Tartiak
- ☐ Aldagaixak
- ☐ Materiala
- ☐ Gorputz jarrerak
- ☐ Gorputz atalak
- ☐ Hazurrak
- ☐ Gorputz atalen ekintzak
- ☐ Objetuekiko ekintzak
- ☐ Gorputz sentsaziñuak
- ☐ Gorputz atalekin lotutako golpiak
- ☐ Gorputz markak
- ☐ Lesiñuak
- ☐ Gaixotasun eta gaitzak
- ☐ Ikaslien arteko hartu-emona
- ☐ Jolasak

2. Zotz egitteko moduak	10
3. Esamoldiak	11
4. Kirolaren inguruko hiztegi orokorra	12
5. Web orriak	13

1.-GORPUTZA ETA GORPUTZ-HEZIKETA

DESPLAZAMENDU MOTA

3 berme gaiñian: “sobre tres apoyos”
Antxintxikan egin*
Belauniko/Belaunbiko ibilli*
Ibilli, oiñez
Jiraka ibilli:”rodar”
Jiramiraka*: jira eta bueltaka
Katamarran ibilli*: “a gatas”
Kukumiku* : “a horcajadas”
Kulunkatu: Umea altzoan hartu edo seaskan
 umeari lo eragiteko alde batera eta bestera
 egiten den mugimendua, “mecer”
Lau hankan/lau gaiñian ibilli
Narrastu: “reptar”
Oiñak alkartuta
Saltoka
Tarrasian jua/eruan*
Txingoka/txinguan*: “a la pata coja”
Txonbo egin: zambullirse

NORABIDIAK

Albora
Atzera
Aurrera
Bihurgunian: “en curva”
Biraka
Borobillian
Gurutzatuz
Kiribillian :”en espiral”
Sigi-saga: “en zig-zag”
Zuzen-zuzen

IKASLIEN KOKAPEN ETA ANTOLAKETIA

Bakarka
Biñaka, hirunaka, launaka, bosnaka, ...
Illaran/erregillaran*: illadan
Errenkadan
Borobillian/ korruan jarritta.
Talde haundixan
Tade txikixetan
Esku-sokan: “en cadena”
Laukixan
Laukizuzenian
Eskutik, ...oratuta
Alkarren onduan
Luzetara*: “longitudinalmente”
Zabaletara*: “a lo ancho”

ABIXARIA

Bizkor/azkar/arin/aguro
Astiro/patxadaz/mantso/poliki
Tapa-tapa*: oiñez pausu normalean

ERRITMUA

Motela
Bizkorra
Leuna
Gogorra
Txandakatua
Erritmo-hurrenkeria

TARTIAK

Luzia
Motza
Zabala
Sarrixak

ALDAGAIXAK

Tartia aldatzia
Ekintza aldatzia
Eremua aldatzia
Erritmo-aldaketia
Gorputz-atal aldatzia
Gorputz-jarrera aldatzia
Norabide-aldaketia
Zentzu-aldaketia
Abixara-aldaketia
Mobimendu-aldaketia
Material-aldaketia
Tresna-aldaketia

MATERIALA

Babesgarrixak: koskor-babesa, belaunetakua,
 orktillatakua, ukondokua, berna-
 babesa(espinillera).
Baloia
Bankuak edo jarlekuak
Diaboloa
Erraketak edo belarakiak
Eskaillerak
Gurpillak/erruberak
Hankapaluak*
Kakuak*: egurrezko zanguak
Kaxak
Klariona
Konuak

Lekukua: “Testigo”
 Lerro eta irudixak
 Palak
 Patin illarabakarrak
 Pelotia
 Pikak
 Pikak
 Puxikak
 Saria*
 Sokak
 Sokak
 Txirluak*
 Uztaiak*

GORPUTZ-JARRERAK

Ahoz gora
 Ahuspez*: ahoz behera
 Aideko bueltia/txilipurdixa*
 Atsosaltua egin: hanka biixak alkartuta.
 Belauniko/belaunbiko*
 Buruz behera: “haciendo el pino”
 Etzanda*
 Hanka geldixan*
 Hankálatraban*
 Hankaz gora
 Ipurdiz gora
 Jarritta*
 Karretilla-jarreran
 Katamarran*: “gateando”
 Kukumixo/kukumumixo*: Kokoriko, “a horcajadas”
 Kuxkurtuta*: “encogida/o”
 Lau hankan/lau gaiñian*: “a cuatro patas”
 Luze egon*: lurrean etzanda egon
 Makurtuta*
 Tarrasian*
 Trabeska*
 Txinguan/hanka bakarrian/ hanka txuntxurrian*: txingoka
 Txintxiliz
 Zabuka
 Ziharetzinka jarri*: “apoyarse”
 Ziharretara / ziharka*
 Ziharretzinka*: “apoyado”
 Zubixa egin:” hacer el puente”
 Zutik

Hegála*: Izterraren kanpoko parte.
 Ijería*: 1. Iztarrezur burua. Baita, agian, hezur-burua, artikulazio-gune borobila (?).id. Ik. Txori (2), arrama-azur, mokor. 2. Mokorra, orokorrean(?).” Cadera” .
 Illia*: ilea
 Ipurdiko erretena*: Ipurmasaila bien arteko harana.
 Ipurratala,ipurmamiñak/
 Ipurmatraillak*: “nalga/s”ipuratal ipurdiaren

GORPUTZ ATALAK

Ahosapaixa*:”paladar”
 Ahua*
 Albúa*: aldamera, ondoa. • “lado, costado. “
 Atzamarrak*: bihatz edo bihetz ere erabiltzen da, baina badirudi eskukoak izendatzeko atzamar edo atzapar gehiago esaten dela. Dena dela, hemen ez da egiten atzamar eta bietz-en arteko diferentziarik. Sin. Bihatz.
 Azkóskorak*: “los últimos nudos de los dedos.”
 Begixak*
 Bekokixa*
 Belarrixak*
 Belauna*: “rodilla”
 Belaunburua*: “extremo de la rodilla”
 Bernamamiña: *” pantorrilla”.
 Bernía: “pierna (desde la rodilla al pié). “
 Bésapia/galtzarpi*: “sobaco” . Galtzarpe erabiliagoa.
 Bihatza: “falange”
 Bihetza*:”dedo”
 Bihétz-háundixa. (a). Pulgar, dedo gordo. Sin. Biétz-potólua
 Bihétz-txikíxa. (a). El dedo pequeño.
 Erdíko bihétza. (b). Dedo medio, corazón. Ik. Atzamar.
 Ekubilla*: ukabila. •” puño”
 Eskuak*
 Esku-barrua: “palma de la mano”.
 Eskú-gaiña*: Eskuaren gainaldea. • La parte superior de la mano. *Bizikletatik jausi tta esku-gaiña urratu jako.*
 Eskuturra*: eskumuturra
 Gárunak*: “Los sesos”. *Artu zeban burukuakin garunak bistaratu ei jakozen.*
 Gerrixa*: “cintura”
 Hanka*: Ipurditik belaunerainokoa iztar, eta belaunetik hankarainokoa berna da, baina guztia, hanka.
 Hankagaiña: hankaren gain parte. Ant.
 Hankazpi
 Hankapia/hankazpixa/oiñazpixa* Hanka azpia. •” La planta del pié” Ant.
 Hankagain.
 Hanka-puntia

zati bakoitza, ipurmamiñ/ ipurmatrailla, berriz, multzo osoa.

Iztaia: “ingle”
 Iztárgoena*: Izta barnearen goi aldea, “Ingle?”, Kanpokaldeari hegál.
 Iztaia*: “pierna”
 Iztárrartia*: “Entrepierna”. *Iztárrartia urratuta daukat.*
 Iztárrondua
 Juntúria*: Bi gorputz-atal edo tresna-pieza

elkartzen diren lekua; Gorputzeko artikulazioez esaten da sarri, gitzadura, “articulación”
 Kaiñadia*: bernazurra. • “tibia”
 Kanua* (c, Oñ.). Kokote-ingurua..
 Kokotia*: Lepoaren atzealdea, “Nuca”.
 Kólkua*: Lepotik titien bitarteko saila.
 Mókorra*: “cadera”. Sin. Ijera.
 Oiña*: “pie”, Oiñetako, oiñez, etab. Arruntak diren arren, oiñ (hanka zentzuan) nekez entzuten da.
 Oiñarraxia: “El empeine del pie.”
 Okotza*: Kokotz ere entzun daiteke inoiz.
 “Barbilla, mentón”
 Okozpia: “papada”
 Orkatillia*: “tobillo”
 Orpua*: “talón”
 Paparra*: “pecho”.
 Pétxua. (a) Paparraldea, “Pecho”. *Baloiak petxuan jo nau*. Paparra kanpoko aldea da eta petxua bai kanpoa eta bai barrua.
 Sabelaldia: abdomen
 Sonburua*/sorbaldia: soinburua. • “hombro”
 Ukolondua/ekulondua*: “codo”
 Zánkabia*: Belaunaren kontrakoaldea. • “Corva”. *Zankabietako miñez nabill aspalditxuan*.
 Zánkua*: Maminune lodia; iztarretakoak eta.
 Zankumamiña*: “pantorrilla” sin.
 Bernamamiñ.
 Zurdía*: Gorputzeko ilea. Pertsonarena ere bai.

HAZURRAK

Beláun-kátillua*/belaunazurra: “rótula”
 Bernazúrria*: “tibia, peroné, o ambas”
 Besahezurra: “húmero”.
 Besápalia*/besoburua.: “homóplato”.
 Bixkarrazurra*. “espinazo, columna vertebral”.
 Bularrazurra: “esternón”
 Buruazúrria/ kaskarrazúrria*: Buruhezurra, gazezurra, “Cráneo”.
 Erreinezurra: “sacro”
 Hankazúrria*: Hankaezurra. • “Espinilla”, “tibia”.
 Ipurtazúrria*: Ipurdiko hezurra.
 Ipurtxintxúrria*/ ipurtxóntxor/ ipurtxúntxur.
 Ipurzintzurra. • “El coxis”.
 Iztarrazurra: “fémur”
 Lepauztaia: “clavícula”
 Lepazúrria*: Lepoko hezurra. • “Testuz”, “nuca”.
 Lókixak*: “Los huesos de la articulación de la mandíbula.”

Matraillazúrria*: “mandíbula”
 Oiñenborra: “metatarso”
 Saihetsa*: “costilla”.

GORPUTZ-ATALEN EKINTZAK

Alkartu
 Askatu/libratu
 Banandu
 Biratu: bira osua. Erdixa edo larena egin.
 Bultz egin
 Eruan
 Estutu/askatu
 Eutsi*
 Gerturatu/erakarri/urreratu*
 Igurtzi*
 Ikutu*
 Jaitsi
 Jaso, bildu, batu*
 Kiribildu: “enroscar”
 Lasaittu: “aflojar”
 Luzatu
 Makurtu*
 Okertu*
 Oratu/Obatu*
 Pasatu
 Sakatu: barruruntz presioa egin.
 Tenkatu
 Tira egin
 Tolostu*
 Txintxiliz laga*
 Urrindu
 Uzurtu/ Kuxurtu*: “contraer”
 Zabaldu/itxi*
 Zapaldu*: hankarekin bakarrik.
 Ziharretzinka jarri: “apoyarse”
 Zimurtu
 Zurrin jarri: “poner rígido”

OBJEKTUEKIKO EKINTZAK

Alkartrukatu
 Alkartu, batu/ sakabanatu
 Bere gaiñian ibilli
 Bertara igo/bertatik jaitsi
 Beste norbaiti pasatu
 Eruan
 Gaiñetik/azpittik salto egin
 Geratu
 Gidatu
 Gorde, jaso, batu (jardueria bukatutakuan)
 Gorputz atal batez jo
 Ibillaldixan zihar txandakatu eta aldatu
 Igurtzi
 Ikutu
 Jaso (lurretik)
 Jasoketa: recepción

Jaurti: lanzar (bota)
 Jaurtiketia: lanzamiento
 Jausi
 Kolpia emon
 Mordo bat egin edo pillo bat egin/pillatu
 Objektua lekukua (testigua)
 Objektua muga edo erreferentzia
 Objektuak eskuekin, hankekin, buruarekin, ...
 Eruan
 Objektuari iskin egin: hacer una finta, sortear,
 esquivar
 Oratu/obatu*
 Punpatu: botar (objektua, pertsoniak ez da
 erabiltzen)
 Sakabanatu
 Txukundu
 Zapaldu

GORPUTZ-SENSAZIÑUAK

Arnasía berótu*: Arnasestuka hasi nekeagatik.
*Elgetara orduko majo berotu jakun
 arnasia.*
 Bariak oratu*: “flato” *Bariak oratu dost.*
 Berotúa*: “Sofocón”. *Demaseko berotua artu
 giñuan muebliak jasotzen.*
 Botaguria*
 Egarbera: egarria sentitzeko joera duena.
 Egarmina: “sed abrasadora”.
 Erremina: “escozor”
 Giharmina/ gihar ziztadak: abuxetak,
 gogordurak.
 Gorrimina: “al rojo vivo”
 Hagiñak karraskatu: “castañetear los dientes”.
 Sin. Lauskitu.
 Hazkuria*
 Hestiek gur-gur egin: “sonar las tripas” Sin.
 Kurrinka
 Hotzak gogortuta/ebagitta egon*: “estar
 muerta/o de frío”
 Hozkill/ hozpera*: “Friolero”. *Ozkill
 demasa da Antoni.*
 Hozkírri egon*: Hotzikaraz, gorputzaldi txarrez,
 egon. • estar destemplado, tener escalofríos.
 Hozkírrixa*: Norberak gorputzean sentitzen
 duen hotz sentsazioa. • “Escalofrío”
 Hozminddu*: Eskuak edo hankak hoztu.
 “Enfriarse, entumecerse, las manos o los
 pies”. *Eskuak ozmindduta dauzkat.* Ik.
 Suminddu
 Hozmiña: hotzak eragindako miña.
 Ikaria*: Dardara. • “Temblor (sea por miedo,
 frío, etc.)”. *Ikara demasa dauka esku
 bixetan./ Ate-otsa entzun zanian
 azurretaraiñoko ikaria sartu jatan.* Sin.
 Dardaria.

Izardittua*: “Sudada”. *Egundoko izardittua
 artu dou pelotan.* Sin. Izartúa.
 Izarperia*: Erraz izerditzen dena. • Propenso a
 sudar. *Zuen mutikua oso izarperia da ta
 orregatik arrapatzen dau ainbeste katarro.*
 Izerdi patsetan: izerdi batean. Sin. Izerdixa
 darixola, izerdi uharretan, lapetan,
 bitsetan.
 Izertza: “sudor copioso”
 Karranpa*: “calambre”. *Karranpak hartu dost
 bernia.*
 Kilibera: kili-kiliak sentitzeko joera duena.
 Min emun*: “Causar daño”. *Zapatiak miñ
 emuten dost.* Erdararen eraginez “Miñ eiñ”
 entzuten da gero eta gehiago.
 Minberátu*: Minbera bihurtu. • Enconarse un
 dolor o una herida. *Uretan ibilli naiz da
 ixa itxixan neukan eridia minberatu jat.*
 Minbéria*: Min zorrotza ematen duena. • Que
 produce dolor físico agudo. *Almorranak
 oso minberak die*
 Mínddu*: “Dolerse, hacer doler”. *Etza ba
 nerekin mindduta egongo
 lengunekuagaikk./ Eskua mintzen jata
 pelotan./ Etzaikkut minddu nai.*
 Minsorra*: “Dolor poco agudo pero constante,
 sordo”. *Estomaguan minsorra sentitzen
 dot joan dan egunetan.*
 Miñ hartu*. “Hacerse daño”. *Miñ artu dot
 belaunian.*
 Miñántza*: Min txikia. • “Dolorcillo”.
Miñántza sentitzen dot sorbaldan.
 Oilloipurdixa jarri*: “ponerse la carne de
 gallina”. Hotzak. Beldurrez bada, “buruko
 illia laztu” esaten da.
 Pikorra*: Eztarriko lakarra, denbora guztia
 eztarria garbitzen egotera behartzen duena.
*Eztarriko pikorra kendu ezindda nabill
 aste guztia.*
 Suminddu*: “Enfriarse, entumecerse, las
 manos o los pies”. Ik. Hozminddu.
 Txíndurrittu* “Entumecerse, dormirse, un
 miembro”. *Ankia txindurrittu jat.* Sin.
 Iñurrittu, sorgortu, zurmendu, txindurrixak
 hartu. *Lokartu*
 Zarraskaria*: “Dentera. Janari garratz edo
 fruta berde bat jaten denean ahoan
 sentitzen dena.”
 Zirrí-zórrua*: Arnasa hartzerakoan egiten den
 zarata txarra. • Se dice del ronroneo al
 respirar. *Pulmoietatik izurrauta dago.
 Arnasia artzerakuan egundoko zirri-
 zorra etaratzen dau.*

GORPUTZ ATALEKIN LOTUTAKO KOLPIAK

Begiondókua*: Betondoko golpea. *Ixilik ezpaago begiondoko bat emungostat. Sin. Betondoko.*
 Besakaría*: “Golpe de brazo”. *Egundoko besakaria bota najotsan pelotiai ta kale.*
 Betondókua*: “Golpe o puñetazo en la zona del ojo”. *Tonto abarrian burrukan asi tta azkenian betondoko edarrakin etorri nitzuan.*
 Burukua/gaztaíkua*: Buruko golpea. *Gaztaiko ederra emun jostan guardasolakin./ Azelakotxe gaztaikua artu neban ate-markua jota. , kaskarreko.*
 Ezkerkária*: Ezkerkada, esku eskerraz emandako zartada. • Zurdazo, golpe. *Ezkerkara bat emoten bostat egaran eingok.*
 Ezpaiñetakua*: “Golpe en el morro, en los labios, dado con el revés de la mano”. *Ezpanetako bat merezi zeban txorimalo arek. Ezpanetakoa esku gainarekin ematen dena omen da, eta muturrekoa ekubilarekin. Ik. Belarrezkiñako, belarrondoko, matrailleko, muturreko...*
 Hagíñetakua*: Aginetan ematen den kolpea. • Golpe en la quijada. *Ixilik egon ari, agiñetako bat ezpok artu nai. Ik. Muturreko.*
 Hortzetakua hartu/emon*: “Golpea edo min hartu, eman; baita ustegabeko erantzuna, jokabidea ere; palo. Sin. Narrukua hartu.”
 Ipurdikúa*: Ipurdian zartada. • Golpe en el culo. *Ixilik ezpazare ipurdikua emongotsut.*
 Ipurtxintxurrékua*: “Golpe en el coxis”. *Ipurtxintxurrekua minberia da.*
 Kankatekua*: Kaskarrekoa, golpea.
 Kaskarra berotu*. 1. Kaskarrekoak eman, jo. • “Propinar coscorriones, pegar”. *Mutikua! Geldi ezpaaiz egoten kaxkarra berotukostat,*
 Kaskarreko/koskorreko*: “Golpe agudo en la cabeza, propinado con un palo, la yema de los dedos, etc., o por descuido contra algo”. *Ate-markua jota kaskarreko ederra artu dot./ Makiña bat kaskarreko artu giñuan eskolan.*
 Kokotékua*: “Golpe en el cogote”. *Kokoteko bat emun dost kerten orrek alakuorrek.*
 Muturrekua*: “Golpe en los morros, puñetazo en la cara”. *Nik artu najuan muturrekua bizikletatik jausitta. Ik. Ezpanetako.*
 Ókozpekua*: Okotz azpiko zartada. • “Golpe bajo la mandíbula”. *Okozpeko bat*
 Ostikária/OSTIKOKÁRIA*: “Patada, coz”.

Astuak ostikaria emun zostan tripan.
 Sáihetsetakua*: Saihetsetako golpea. *Nik artu juat saietsetakua manibelakin.*
 TAKARIA*. “Golpecito”. *Atzetik takaratxo bat emun dotsa kotxiai. Ik. Takateko.*
 Topekária*: Topekada, burukada. • “Testarazo”.
 Trábesetakua*: Muturrekoa. • “Bofetón”. *Geldik egon ari trabesetako bat artu nai ezpok. Besoaz trabesetara, zeharka, emandako golpea edo.*

GORPUTZ-MARKAK

Baba: “ampolla”
 Beltzunia/ubeldua/ulunia*. Ubelunea, beltzunea. Azala golpe bategatik beltz-beltz jartzen denean zer den galdetuta: *Beltzunia ero ulunia. Moratón, cardenal Gorputz guztia ubelduz beteta urten zeban komisarixatik.*
 Belunka*: “Gaixotasunarengatik, edanarengatik edo hotzarengatik aurpegian edo ezpainetan izaten den kolore iluna. *Belunka-belunka dauzka ezpanak.*”
 Berezkua*: Gorputz azalean sortzen diren garau, ekzema... Ezezagun eta iraunkorrak. • “Decíase de los granos y eccemas malignos y duraderos”. *Txikittatik berezkua dauka iztarrian.*
 Garítxua*: “Verruga”. *Garitxuak kentzeko piku-esnia ei da onena.*
 Juanikotia*: “Juanete”. Hankako gaitza.
 Káillua*: Azal gogorguneak, eskuetakoa, batik bat. • “Callo”. *Eskuak kailluz beteta dauzka. Ez dira berez minberak, babesleak baizik.*
 Karraputxíxa*: Berezko grano, joaten ez dena. *Eleuteriok zeukan bekokixan karraputxi bat.*
 Odol-bátua*: “Sangre coagulada a flor de piel. También moratón, cardenal, cuando estos son de consideración”. *Atiak arrapauta, ikusi zelako odol-batua daukaten bietzian./ Gorputz guztia odol-batuz beteta urten ei dau kuarteletik. Ik. Beltzune.*
 Oráiña/oriña*: “Lunar”. *Duruan tamaiñoko oraiña dauka lepuan.*
 Ospela*: “sabañón”
 Pinpórtia*: Gorputzean nahiz landare batean irteteten den garau edo irtenunetxoa. • “Grano o bulto en el cuerpo o en un vegetal”. *Pinportatxo batek urten dost belaunian./ Txatiak pinporta baten lakotxe surra dauka. Klitorisa izendatzeko ere entzun da. Edozeini aletxo borobili ere deitzen zaio: iriña dana pinportak eindda*

dago.

LESINUA

Erasana*: Esfertzua egiterakoan egindako giharre etena edo antzeko ezbeharra. • Dislocamento, distensión muscular, avería hecha al realizar un esfuerzo físico. *Aizkoran zebillela erasana ein dau bizkarrian./ Burdixai eutsi ezindda ein zeban erasanak ondoren txarrak ekarri jao.* Ik. Zantiratu, biurrittu.

Erreduria: “quemadura”

Gihar uzkurdura: “contractura muscular”. Sin. Kizkurdura.

Arakaitza*: Gaizki osatutako zaurian sortzen den mamin-faltsua

Arraspária*: Rasponazo, rasguño. *Miñ aundirik eztot artu, belaunian arraspata batzuk bakarrik.*

Azal-kéndua*: Azal-urratua. Gorputzaren azala kendutako une bat. • Rasponazo. *Eskillaran jausi eta kriston azal-kendua ein ddot besuan./ Azal-kendu galanta ein ddost zapata txarri orrek orpuan.* Sin. Naru-kendu.

Bihurritua*: “Torcedura de pié” *Ankia zangan sartu ta biurritua ein jat.* Bihurritua eiñ, batik bat.

Burúko zórúa*: Momentuko zorabioa. • “Vahído, mareo momentáneo”. *Eztakitt tensiñua baju daukaten ala zer, baiña buruko zorua eitten jat erozein momentutan.*

Ebagixa*: Cortada, incisión. *Kutxilluakin ebagixa ein ddot bietzian.*

Etara/urten*: “Dislocar un hueso”. *Besua etara dau Milak.*

Gaiztótu*: Zauri batek okerrera jo. • Enconarse una herida. *Iltzia sartu jakon, gaiztotu, ta gorrixak ikusi zittuan.* Ik. Zittaldu.

Hanpadura: “hinchazón”.

Haragi bizixan*: “En carne viva”. *Haragi bizixan zeukan bietz puntia.*

Haragi-etena/mamin-etena*: “Desgarro o rotura de músculos. *Atzo aldapa bateti salto in neban, da orkatillan aragi etenen bat iñik izen bi neban, gaur beintzat miñ daukat eta.* (Lar Antz).

Haundittua*: “Hinchazón”. *Aundittua bajatzeko ipiñi izotza.*

Hausixa*: “Rotura, quebradura (de un hueso)”. *Radiografixan garbi azaltze i da ausixa.* Sin. Apurtu.

Lokadura: “luxación”.

Odol-járixua/odol-igesia*/odol-juan*: “Hemorragia”. *Odol-igesixa geldittu ezindda ill bihar zan.*

Txintxoia*: “chichón”. Sin. Haundittu.

Urratua* “Arañazo, rasponazo”. *Demaseko urratua ein neban belaunian alanbre-estakiakin*

Zantirátua*: “Esguince, distensión violenta de un músculo”. *Ibilli ezindda nago ezkerreko ankan zantirátua daukat eta.* Sin. Zainartatu, zainbihurtu.

Zaurixa*: “Herida grande”. Zaurittua agian gehiago zaurixa baino. Txikia denean karraputxixa omen da, eta handia denean zauri.

GAIXOTASUN EDO GAITZAK

Astanafarrerixia: varicela.

Baztanga: viruela.

Begi-lausuak: cataratas

Bihozmiña: epilepsia.

Elgorrixa: sarampión.

Etena: hernia.

Hazikurrixak: paperas.

Heste-sukarra: tifus

Hezueria: gota.

Kukutxeztula: tos ferina.

Kutsapena: contagio.

Legenarra: lepra.

Odoluzkixak: hemorroides.

Salerixia: epidemia.

Sukarra: calentura, fiebre.

Tirízixa*: Ictericia, hepatitis.

Txantxarra*: caries.

Txertoa: vacuna.

Txurruna: asma.

Urmin: hidropesía.

IKASLIEN ARTEKO HARTUEMONA

Agindu

Alkarrekin

Alkartuta/ bananduta

Entzun eta men egin ala obedittu

Gidatu

Imitatu/jarraittu

Lekua hartu

Objektu edo ekintzak elkartrukatu

Objektuen bittartez alkartuta

Sentimendu eta barne emozioak agertu/erakutsi

Taldiak egin

JOLASAK

Asto-astoka

Bale-báleka*: Gorde-gordeka; haur jolasa.

Batek kontatu —**pagau**— egiten du, besteak bitartean ezkutatu egiten dira eta **bale!** Esandakoan bila hasten. • El juego del escondite. *Bale-baleka ibilliko ga?* Ik. **Pote-poteka.**

Harrika: harrixa skuarekin jaurti, ia zeñek urriñago jaurtitzen daben.

Katigu*: Zenbait jolasetan (Ik. Karabaka) "pagatzen" duena. • En ciertos juegos infantiles, el que "paga". *Oinguan zeu za katigu./ Bale-baleka katigu danak beste guztiak topau biaittu.* Katigu izan, batik bat.

Kitoka: "a alturitas"

Kontra-kontralari: bi intxaur bata bestearen kontra eskuz indarra egiñaz apurtu

Kozíñeketan*

Mórroka/ marroka*: Neska-mutiko jolasa. Bi talde (frontoiaren) alde banatan jarri, erdira irten kontu handiz; beste taldekoek harrapatu ezkerro *kataira joan*, eta horrela. • "A morros". Juego infantil muy frecuente en nuestra niñez en Ubera. *Errekreo denporan ixa egunero jeitten giñuan morroka.* Sin. Tokatorreka (Lein.).

Pareta joten: txanponarekin horma jo eta bueltan beste baten txanpona harrapatu behar da.

Poté-póteka*. (c). El juego del escondite.

Antzinan desberdinak omen ziren **pote-poteka** (erdian pote bat ipinita jokatzeko) eta **bale-baleka**, gure denporan gauza berari deitu ohi zaio. Sin. Bale-baleka.

Potxoloka*: lurrian zulo bat egin eta 4 m.

Inguriko tartia lagata, bertan intxaur bat sartu bihar da

Sokásaltuan* eñ, ibilli, jolastu. Sokásaltoka ere bai.

Sopak egin/sppakuak egin* Harri lau bati indarrez jaurtiz ur gainean saltoak eragin. Gure mutikotan presetan edo osinetan egiten genuen jolasa

Txiba*. "Tronpa (jolasa)."

Txinbili-txonbolo /zinbili-zanbulu* *adb.*

"Umea altzoan hartu edo seaskan umeari lo eragiteko alde batera eta bestera egiten den mugimendua. Gehienek su aurrean egiten zuten. *Tiok su aurrian artu eta txinbili-txonbolo eraitte zoskun umore oneko zeuanian.* Ik. Zinbulu-zanbulu." (Lar Antz).

Txinguan/txintxurizka*: txingoka.

Txirikillan/ txikilleronka*: Sin. Galderonka

Txirrinbolia: Egurrezko edo burdinazko uztaia, lehengo umeen jostailua. • Aro de madera o metal con el que jugaban los niños. *Txirrinbolia, banasta-esparka batekin einddako aro bat pe, txirrinbolia. Aro batzuk izete zittuan burdiñazkuak eta gero ola zer batekin ibiltzekuak, alanbre bat okertuta.* Klem. Zenbaitek **txirrinka** edo **txirringa** ere deitzen dio honi, burdinazkoari, batik bat. Antzuolan **txirringeleta.**

Txirrista/labankara./ labankada*.

Txirristaka ibilli*: Txirristan jolasean ibili. Eibarren **parra-párran** ibili.

Txítoka*: Eskolatik etxerakoan egiten zen jolasa, jolasa baino gehiago ia burruka zena. Ikutzen zenion bati eta "txito" esan, eta aintxintxika alde. Besteak atzetik jarraitzen zizun harrapatu eta txito egiteko. Azkenengo egiten zuenak "irabazten" zuen. Inoiz orduak pasatzen genituen txitoka, desohore handia baitzen beste batek txito eginda etxeratzea. *Txitoka kriston ekiñaldixak eitte giñuzen eskolatik etxerakuan.* Antzuolan PUTXUNKA ere esaten zaio jolas honi.

Txokotan*: a fueras (pilotan)

Txorromorroka*: Haur jolas ezaguna.

Bixkarreko galantak artzen die txorromorroka. Txorro, morro, piko, tallo (edo kallo), ké esaten da kontatzerakoan. **Ama** du izena ilararen aurrean zutik dagoenak.

Urren*: Hurrengo txanda batean. • "El siguiente en frases como ésta: —*Zein da urren?* —*Neu naiz urren.*" Txikitan, jolas baten txanda hartzerakoan, zera esan oi genuen: —*Lenen!* (batek) —*Urren!* (beste batek). Honelakoetan izan ezean **urren**go erabili ohi da.

Zapo*: Bale-baleka jokuan, "pagatzen" den lekura joan eta "egiteko" esan ohi dena. • Formula con la que "se hace" en el juego del escondite. *Peru, zapo!* Ik. **Bale-baleka.**

Ziburuak*: columpios

Zinbili-zanbala ibilli*: balancerse

Zubirin zubirinka*: Antzinako neska-jolasa. Bi lagun aurrez aurre esku bietatik helduta jarri honakoa kantatzen, eta besteak azpitik pasatzen hasten dira.

2.-ZOTZ EGITTEKO MODUAK

OBJEKTU BAT JAURTITZIA

Bi alde desberdin dauzkan harrixa edo txanpona jaurtiko da. Lehenago, partaide edo talde bakoitzak alde bat aukeratuko dau. Jaurtialdiko emaitza asmatzen dabena hasiko da. Aldiek izen desberdinak dituzte: “kurutx” ala “pil”, “busti” ala “lehor”, “leon-kastillo”, “ogi” ala “ardo”.

“TXOTX” ALA “MOTZ”

Partehartzaille adiña txotx hartuko dira, horretako bat motzagua. Batek esku batian gordeko dittu, txotxen zati bat erakutsiz. Bakoitzak txotx bat aukeratuko dau. Motza aukeratzen dabena hasiko da.

ZENBAKIXAK

Paper batian partehartzaille adiña zenbaki, ondoz ondokuak, idatziko dira, horretako bati marka bat jarritz. Bakoitzak zenbaki bat aukeratuko dau. Markaduna etaratzen dabena izango da lehenengua.

HANKAK

Bi partaide aurrez aurre jarriko dira distantzia batera eta gerturatzen hasiko dira. Txandaka urratsak emango dittue, beren oin bat beste oiñaren aurrian jarriko dabe, atzekuaren puntia aurrekuaren orpuarekin ikutuz. Elkartzen diranian, bata bestiarene oiña zapalduko dau eta hori izango da lehenengua.

“HUTS” ALA “BETE”

Batek harri bat hartu eta ezkutuan esku batian gordeko dau. Gero, bi taldiei edo parte hartzailliei bi ukabillak erakutsiko dotse aukeratu daixien. Harrixa aukeratzen dabena hasiko da.

MARKA BATERA GERTURATU

Partaide bakoitzak harrixa, puztarrixa, txanpona... Jaurtiko dau, marka batetik ahalik eta gertuen lagatzeko asmoz. Gehixen gerturatzen dana hasiko da. Hormaren kontra be egitten danian “pareta jotzen” esaten jako, hormatik gertuen lagatzen dabena hasiko da.

BAKOITI ALA BIKOITI

Bi partaidiak bizkarrian dauken eskua batera etara bihar dabe, zenbait atzamar luzatuta. Aurretik, etarako dittuen atzamar kopurua bakoitixa ala bikoitixa izango dan esan bihar dabe. Asmatzen dabena hasiko da.

HARRIXA, PAPER A ETA GURAIZAK

Partaidiak eskua hiru modutan etara ahal izango dabe: ukabilla edo harrixa, bi atzamar luzatuta edo guraizak, eta esku-zabala edo papera. Paperak harrixa biltzen dau, guraizak papera ebagitzen dabe eta harrixak guraizak apurtzen dittu. Bi partaidiak esku bana etarako dabe batera. Aurreko ordenak erabakiko dau jokatzen zein hasiko dan.

3.- ESAMOLDIAK

POZA ADIERAZTEKUAK

- Hau poza!
- Zelako ondo!
- Ze ondo!
- Gora gu ta gutarrak!

ADORIA EMOTEKUAK

- Jo ta ke!
- Jo ta sua!
- Hori don/k eta!
- Hori dok sasoia, hori!
- Hori! Hori!
- Eutsi, eutsi, goiari!
- Eutsi gogor!
- Edarki zabizte!
- Segi hola!
- Aupa!
- Aurrera!
- Hi bai neskia!
- Hi bai mutilla!
- Hire modukorik etxan/k!
- Segi, ondo habil eta!
- Mundialak zarete!
- Onenak zarete!
- Emon egurra!
- Portau haiz/ zate!

- Ez nabil! (ez dotela jarritu nahi adierazteko)

AUKERA ONA ADIERAZTEKUAK

- Zelako aukeria!
- Hau don/k mahatsa!
- Hau don/k amama!
- Hauxe don/k txorixa eskura etorri!
- Hau bai aukeria!
- Hau don/k hau!
- Hau don/k ona!
- Hau da izatekoa!

AMORE EMOTEKUAK EDO EZIÑA ADIERAZTEKUAK

- Ezin dot gehixago!
- Pot eginda nago!
- Mangauta nago!
- Zihero jota nago!
- Lehertuta nago!
- Neka-neka eginda nago!
- Manga-manga eginda nago!
- Etenda nago!
- Baldauta nago!
- Emoten dot/dogu...! (gaztelaniazko “me rindo” esateko)

4.-KIROL HIZTEGI OROKORRA

GAZTELERAZ EDO DESEGOKI	EGOKIAGO
----------------------------	----------

GAZTELERAZ EDO DESEGOKI	EGOKIAGO
----------------------------	----------

Abujetak	Gihar-miñak, gogor- durak
Acondicionamiento físico	Prestakuntza fisiko
Actividad corporal	Gorputz-jarduera
Actividad motriz	Jarduera motor
Acúmulo muscular	Gihar-metatze
Adaptabilidad.	Moldagarritasun
Alineaziñua	Lerroatze, hamaikako
Amistosua	Lagunarteko partidua
Aptitud	Trebetasun, trebezia
Arbitro	Epaillia, jokozañia
Baloia bota	Baloia jaurti
Baloia despejau	Baloia urrundu
Bankillua	Ordezkuen aulkixa
Barrera	Hesixa
Bentajia etara	Aldia etara
Caballo con arcos	Zaldi arkuduna
Cabeza de serie	Talde buru / zerrenda
Buru	
Cambio	Aldaketa
Campeón	Txapeldun
Campeonato	Txapelketa, lehiaketa
Campo atrás	Jokoz atzera
Carrerilla	Korrikaldixa
Chupón	Jan txakurra
Clasificado	Sailkatu
Contracción muscular	Gihar uzkurdura
Cuadro de sorteo	Zozketa taula/ koadrua
Cuartos de final	Final-laurdenak / azken laurdenak
Descanso	Atsedon
Eliminatoria	Kanporaketia
Eliminatoria	Kanporaketia
Esguince	Bihurritua
Falta de pie	Oin-falta
Final	Final/azkena
Finta egin	Iskin egin
Flexibilidad	Malgutasun
Gimnasia con aparatos	Tresnazko gimnasia
Invitado	Gonbidatu
Lesionatuta	Min hartuta
Muerte súbita	Desberdinketa
Orden de juego	Joko taula

Paradón	Edarra geraketia!
Patines en línea	Patin illarabakarrak
Pelotia “a placer” etorri	Pelotia erara, amama etorri
Pifia, fallo	Hutsa, kale
Pitar	Adierazi
Previa	Aurreko
Primera ronda	Aurreneko / lehen kanporaketia
Prórroga	Luzapen
Resultado	Eraitza
Romper	Hautsi
Salto de pértiga	Pertika jauzixa
Semifinales	Finalerdiak/ azken aurrekoak
Sorteo de campo	Jokaleku zozketa
Subcampeón	Txapeldunorde
Superioridad numérica	Kopuruzko nagusittasuna
Suspendido	Bertan behera utzi
Sustituto	Ordezko
Tanteo	Tantu kopuru
Tiempo muerto	Hutsarte
Tongo	Irutxur egin
Trallazo	Danbatekua
Zankadillia jarri	Zangotrabia jarri

5.- WEB ORRIAK

Kirol hiztegixaren gaiñeko informaziño zehatzagua nahi izan ezkerro, honako web orri honetara jo ahal dozue.

- <http://www.kirolaeuskaraz.net>
- <http://www.kirolzerbitzua.net/informacion/infor6-e.htm>