

MAHAI-TENISA GIPUZKOAN

Tenis de mesa
en GIPUZKOA



Sarean
www.kirolak.net
En la red

Gipuzkoako Mahai Tenis Federazioa eskainia
Ofrecido por la Federacion Guipuzcoana de Tenis de Mesa
www.kirolak.net

Inoiz ez duzu jolastu? ¿No
gunak egin nahi dituzu?
gos? Betidanik jolastu izo
¿Siempre has jugado con t
modura jokatu nahi duzu?
chinos? Zure ikastola edo
jolasten? ¿En tu ikastola
Nola ateratzen da partido
en un partido? Zure joku m
hai-tenis elkarte batean
¿Tu nivel de juego es alto y
de tenis de mesa? Ze nola
hirian? Qué cursillos has

AURKIBIDEA INDICE

IKASTOLAK, IKASTETXEAK 4

BIDASOA BEHEA 4

DONOSTIALDEA 5

TOLOSALDEA 6

GOIERRI 7

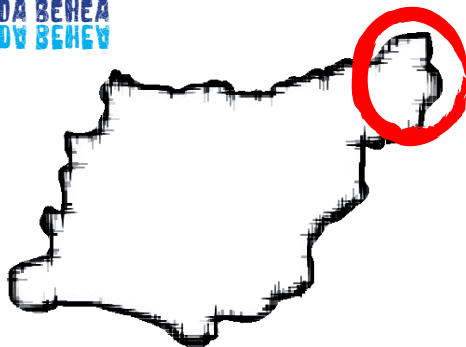
UROLA KOSTA 8

GIPUZKOAKO KLUBAK, CLUBES DE GIPUZKOA 9

HASTEKO IKASTAROAK, CURSOS DE INICIACION 10

II MAILAKO IKASTAROAK, CURSOS DE II NIVEL 11

BIDASOA BEHEA
BIDASOA BEHEA



EL PILAR COMPAÑÍA DE MARIA

Sr. de Aranzate, 3
20304 IRUN

Entrenatzailea:

Pablo Rubio 630763613
Astelehenetan/Lunes 16:30-17:30

B.H.I. TOKI ALAI

Avda Gazteluzar, 1
20305 IRUN

Entrenatzailea:

Pablo Rubio 630763613
Ostegunetan/Jueves 16:00-17:00

IRUNGO LA SALLE

Elizatxo ibilbidea, 14-16
20304 IRÚN

Entrenatzailea:

Gorka Fernandez 64573383
Ostiraletan/Viernes 16:30-17:30

DUMBOA L.H.I.

Embajador Manuel Aznar, 1
20304 IRUN

Entrenatzailea:

Carlos Fernández 639429082
Astelehenetan/Lunes 13:00-15:00

LEKA ENEA — ANAKA H.I

San Sebastián, 3
20301 IRUN

Entrenatzailea:

Josema Zuazua 607443909
Astelehenetan/Lunes 16:30-17:30

AMA GUADALUPEKOA

Itsasargi 7 // Bidasoa etorbidea
20280 HONDARRIBIA

Entrenatzailea:

Carlos Fernández 639429082
Asteazkenetan/Miércoles 15:00-19:00

SAN JOSE IK. HIJAS DE LA CRUZ

Sabino Arana
20280 HONDARRIBIA

Entrenatzailea:

Josema Zuazua 607443909
Ostiraletan/Viernes 16:30-17:30

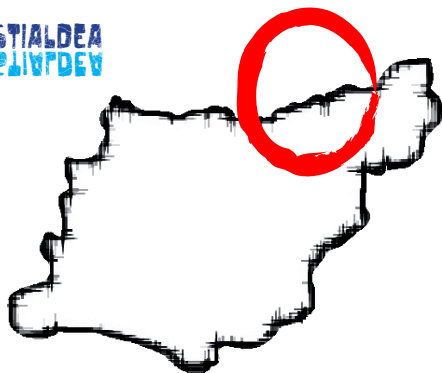
TALAIÁ INSTITUTOA

Aspune kalea, 2
20280 HONDARRIBIA

Entrenatzailea:

Gorka Fernandez 64573383
Asteazkenetan/Miércoles

DONOSTIALDEA
DONOSTIALDEA



JAKINTZA IKASTOLA

Paseo de Heriz, 109
20008 DONOSTIA

Entrenatzailea:

Xabi Legarra 661109933
Ion Erkizia

ANTIGUA LUBERRI B.H.I.

Bertsolari Salvador, 9
20008 DONOSTIA

Entrenatzailea:

Julen Legarra

AXULAR LIZEOA

Arostegi, 10
20009 DONOSTIA

Entrenatzailea:

Alexei Emelianov

AMARA BERRI H.I.

Plaza Ferrerías, s/n
20011 DONOSTIA

Entrenatzailea:

Josean Echeverría

HERRERA H.I.

Ederrena Bidea, 21
20017 DONOSTIA

Entrenatzailea:

Josean Etxeberria

CATALINA DE ERAUSO IK

Catalina de Erauso, 8
20010 DONOSTIA

Entrenatzailea:

Josean Echeverría

SAN PATRICIO IKASTOLA

Camino de Juanistegi, 8
20009 DONOSTIA

NTRA. SRA. ARANZAZU IK

Alto de Errondo, 121
20009 DONOSTIA

USANDIZAGA-PEÑAFLORIDA-AMARA

Jose M^a Salaberria s/n
DONOSTIA

EL CARMELO

Illumbe, 8
DONOSTIA

CRISTOBAL GAMÓN PRIMARIA

Esnabide Pasalekua, z/g
20100 ERRENTERÍA

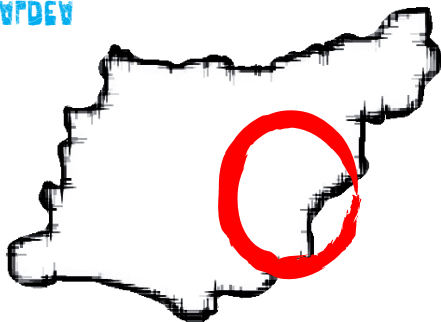
Entrenatzailea:

Luis Garrido
Raul Lafuente

SASOETA ZUMABURU

Kalvario bidea, 4
20160 LASARTE-ORIA

TOLOSALDEA
LOLOZALDEA



SAN JUAN L.H.I.

Aralar bidea, z/g
20260 ALEGIA

ANOETAKO IKASTOLA

Ergoyen, 5
20270 ANOETA

Entrenatzailea:

Aitor Odriozola

C.E.P. PEIO ERROTA L.H.I.

Bº Eizmendi
20159 ASTEASU

Entrenatzailea:

Gorka Armentia

JESUSEN BIHOTZA

Kale berria, 49
20150 BILLABONA

Entrenatzailea:

Txema Armentia 653734612

DR. FLEMING H.I.

Otolarre, 35
20150 BILLABONA

Entrenatzailea:

Txema Armentia 653734612

FELIX Mª SAMANIEGO

Santa Luzia, 14
20400 TOLOSA

Entrenatzailea:

Txema Armentia 653734612

HIRUKIDE JESUITINAS IK.

Frantzisko ibiltokia, 12
20400 TOLOSA

UZZURPE IKASTOLA

Egalde, 2
20400 IBARRA

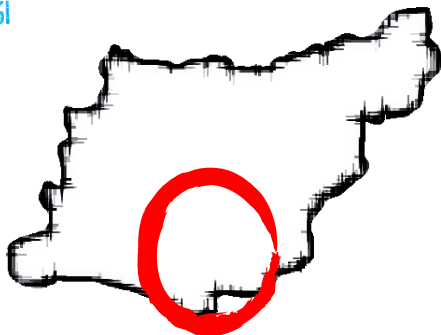
Entrenatzailea:

Aitor Odriozola

IRURAKO IKASTOLA

San Miguel Plaza, 5
20271 IRURA

GOIERRI
GOIEKKI



C.E.P. J.M. BARANDIARAN L.H.I.

Astigarraga Auzoa
20211 ATAUN

I.E.S. LOINAZPE

Igartza-Oleta, z/g
20200 BEASAIN

LIZEO ALKARTASUNA

Foru Kalea, 8
20200 BEASAIN

MURUMENDI H.I.

Kalea z/g
20200 BEASAIN

AITA IPARRAGIRRE, L.H.I.

Zepai, 6
20213 IDIAZABAL

SAN BENITO IKASTOLA

Euskadi Enparantza
20210 LAZKAO

JAKINTZA IKASTOLA-ORDIZIA

Plaza Garagarza, 4
20240 ORDIZIA

Entrenatzailea:

Angel Insausti 943 087239

I.E.S. OIANGUREN B.H.I.

Bº Altamira, s/n
20240 ORDIZIA

Entrenatzailea:

Angel Insausti 943 087239

URDANETA-ORDIZIA L.H.I.

Plaza Intxausti, s/n
20240 ORDIZIA

Entrenatzailea:

Angel Insausti 943 087239

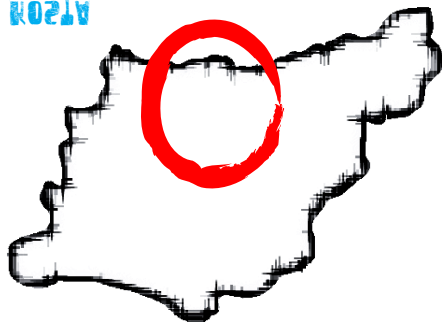
CEP LAIOTZ L.H.I.

Gain Argi Auzoa, z/g
20214 SEGURA

Entrenatzailea:

Ion Korta 657 790101

UROLA KOSTA
URKOPA KOSTA



CPEIPS ANTONIANO IKASTETXEA

Gipuzkoa, 5
20800 ZARAUTZ

Entrenatzailea:

Carlos Fernández 639429082

ZUMAIA B.H.I.

Polígono Aitamari, s/n
20750 ZUMAIA

Entrenatzailea:

Carlos Fernández 639429082

C.E.P. ARROA L.H.I.

Ntra. Sra. Del Carmen,
Arroa behea
20740 ARROA

Entrenatzailea:

Carlos Fernández 639429082

ZESTOAKO L.H.I.

San Juan Bidea, z/g
20740 ZESTOA

Entrenatzailea:

Carlos Fernández 639429082

MARIA Y JOSE IK.

Axular Ibiltokia, 6
20750 ZUMAIA

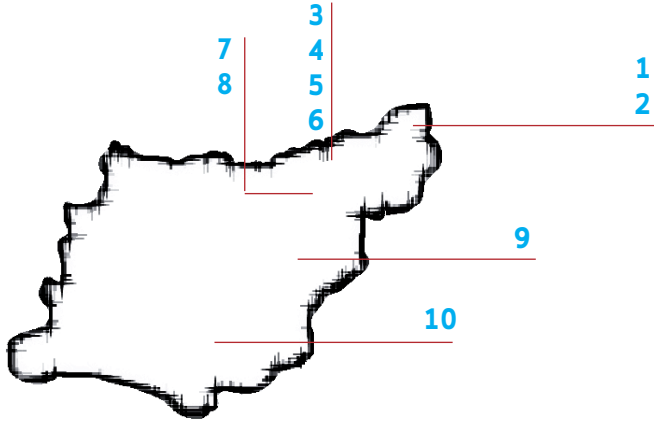
Entrenatzailea:

Carlos Fernández 639429082

ZUMAIAKO L.H.I.

Juan Belmonte, 14
20750 ZUMAIA

Carlos Fernández 639429082



1. IRUN LEKA ENEA M.T.

G-20158309
 (J.M. Zuazua) leka_enea@yahoo.es
 Karrika Nagusia, 30
 Irun (20.305)
 607443909

2. ITXASIZAR

G-20825576
 (C. Fernández) itxasizar@yahoo.es
 Gabarrari, 2 bajo
 Hondarribia (20.280)
 639429082

3. S.D. ETXADI

G-1415189/202
 (T. Espinosa) tenisdemesa@etxadi.net
 Paseo Borroto 32
 Donostia (20.009)
 615792827

4. LUBERRI B.H.I.

G-20358749
 (X. Legarra) xlegarra@hotmail.com
 Xalbador Bertsolariaren, 8
 Donostia (20.009)
 661109933

5. ATLETICO SAN SEBASTIAN

G-20131728
 (A. Vaqueriza), atletico-ss@atletico-ss.org
 Pº de la Concha, 8
 Donostia (20.009)
 943215354

6. ATLETICO ALAI

G-20331987
 (E. Alegre) e.alegre@euskalnet.net
 Paseo Bera Bera 90
 Donostia (20.009)
 943215623

7. HERNANI K.E.

G-20186037
 (A.Mitxelena) atletico-ss@atletico-ss.org
 Elkano Kalea
 Hernani (20.120)
 658735501

8. LASARTE ORIA K.E.

G-20515920
 (M. Morales) atletico-ss@atletico-ss.org
 Erribera Kalea 1, bajo (Apdo .43)
 Lasarte Oria (20.160)
 656715700

9. OLAEDERRA K.E.

G20624724
 (T. Armentia) txemita2@telefonica.net
 Juan Bautista Aguirre 32
 Asteasu (20.159)
 653693657

10. ANTZIZAR K.E.

G-20227674
 (J. Alkayaga) jonalcayaga@antzizar.net
 Igartza Oleta, 3
 Beasain (20.200)
 943887900

Nork har dezake parte?

Ikastaroak izena ikastetxearen bidez eman-
go duten LHko 4, 5 eta 6 mailako ikasleek
eta DBHko 1. eta 2. mailako ikasleek parte
hartu dezakete.

Datak

Ikastaroak ordu eta erdiko 2 saioi osatzen
dute. Eskolak bai eskola ordutan edo bai
eskola rodukan kanpo egin dezakete.

Lekua

Ikastetxean bertan edo inguruko kiroldegi
batean, behar adina tenis mahi baldin ba-
dituzte.

Material eta irakasleak

Mahai Teniseko Federazioa arduratuko da
ikastarorako behar diren mahaiak jartzeaz,
jokatzeko lokala gordetzeaz eta jarduer-
arako behar den material guztia eskuratzeaz.
Ikastaroak emango dituzten irakasleek be-
har duten titulazioaren jabe dira.

Programa

- Beroketa espezifiko
- Palari ondo heltzea (heldukera europar-
ra nahiz 'lapitza').
- Elementuak, pala eta pilota, koordinat-
zea eta kontrolatzea
- Elementuak trebetasunez erabiltzea
mahaitik kanpo.
- Sake ona egiteko arauen oinarraizko
azalpen laburra
- Mahaian, eskuin sakea eta errebes
sakea
- Piloteoan hastea
- Lutzate ariketak eta lasaitzea

Informazio gehiago nahi izanez gero:

Gipuzkaoko Mahai Teniseko Federazioa
Eskola Kirola koordinatzailea,
Jesus Gomez (607443781)
Fax-a 943575520

Quienes pueden participar

Los cursos se dirigen a escolares de 4, 5 y
6 de Enseñanza Primaria y 1 y 2 de ESO
que realicen la inscripción a través de su
centro escolar.

Fechas

Los cursos constan de 2 sesiones de hora y
media, con la posibilidad de realizarlo tanto
en horario escolar como fuera de el.

Lugar

En el propio centro escolar, o en las instala-
ciones deportivas mas cercanas que cuen-
ten con las suficientes mesas de juego.

Material y profesorado

La Federación Guipuzcoana de Tenis de
Mesa se hará cargo de proporcionar las
mesas para la realización de los cursos y
de la reserva del local de juego, y propor-
cionará los materiales necesarios para el
desarrollo de la actividad (palas y pelotas).

Programa

- Calentamiento específico
- Presa correcta de la pala (europea y
lapicero)
- Coordinación y control de los elemen-
tos> pala y pelota
- Habilidades fuera de la mesa con los
elementos
- Breve explicación básica de las nor-
mas de un correcto servicio
- En la mesa, servicio de derecha y de
reves
- Iniciación al peloteo
- Estiramientos y vuelta a la calma

Para información complementaria:

Federación Guipuzcoana Tenis de Mesa
Coordinadores deporte escolar,
Jesus Gomez (607443781)
Fax 943575520

Nork har dezake parte?

Ikastaroak izena ikastetxearen bidez eman-
go duten LHko 6. mailako ikasleek eta
DBHko 1. eta 2. mailako ikasleek parte har-
tu dezakete.

Datak

Ikastaroak ordu eta erdiko 2 saiok osatzen
dute. Eskolak bai eskola ordutan edo bai
eskola rodukan kanpo egin dezakete. Izen-
emateak urriaren 1etik apirilaren 31ra arte
egin daitezke.

Lekua

Ikastetxean bertan edo inguruko kiroldegi
batean, behar adina tenis mahi baldin ba-
dituzte.

Material eta irakasleak

Mahai Teniseko Federazioa arduratuko da
ikastarorako behar diren mahaiak jartzeaz,
jokatzeo lokala gordetzeaz eta jarduer-
arako behar den material guztia eskuratzeaz.
Ikastaroak emango dituzten irakasleek be-
har duten titulazioaren jabe dira.

Programa

- Beroketa espezifikoak
- Palari ondo heltzea (heldukera europar-
ra nahiz 'lapitza').
- Eskuin kolpea egiten ikastea
- Errebes kolpea egiten ikastea
- Eskuin kolpez mozten ikastea
- Eskuineko eraso kolpea ikastea
- Errebeseko eraso kolpea ikastea
- Defentsa blokeoak
- Efektudun sakeen egidak
- Denbora jakineko partida laburrak de-
nen artean
- Luzatze ariketak eta lasaitzea

Informazio gehiago nahi izanez gero:

Gipuzkaoko Mahai Teniseko Federazioa
Eskola Kirola koordinatzailea,
Jesus Gomez (607443781)
Fax-a 943575520

Quienes pueden participar

Los cursos se dirigen a escolares de 6 de
Enseñanza Primaria y 1 y 2 de ESO que
realicen la inscripción a través de su centro
escolar.

Fechas

Los cursos constan de 2 sesiones de hora y
media, con la posibilidad de realizarlo tanto
en horario escolar como fuera de el.
La inscripción se podra realizar desde el 1
de octubre hasta el 31 de abril.

Lugar

En el propio centro escolar, o en las instala-
ciones deportivas mas cercanas que cuen-
ten con las suficientes mesas de juego.

Material y profesorado

La Federación Guipuzcoana de Tenis de
Mesa se hará cargo de proporcionar las
mesas para la realizacion de los cursos y
de la reserva del local de juego, y propor-
cionará los materiales necesarios para el
desarrollo de la actividad.

Programa

- Calentamiento específico.
- Presa correcta de la pala (europea y lapice-
ro).
- Aprendizaje del golpeo de derecha.
- Aprendizaje del golpeo de revés.
- Aprendizaje del golpeo cortado de derecha.
- Aprendizaje del golpeo corta de revés.
- Iniciación al golpe de ataque de derecha.
- Iniciación al golpe de ataque de revés.
- Bloqueos defensivos.
- Series de servicios con efecto.
- Partidillos entre todos a tiempo.
- Estiramientos y vuelta a la calma.

Para información complementaria:

Federación Guipuzcoana Tenis de Mesa
Coordinadores deporte escolar,
Jesus Gomez (607443781)
Fax 943575520

www.kirolak.net



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

KULTURA SAILA
Kirol Zuzendaritza

DEPARTAMENTO DE CULTURA
Dirección de Deportes