

## **Los juegos y deportes de lucha en la Educación Física escolar. Una aplicación práctica**

Enrique Carratalá Sánchez y Vicente Carratalá Deval

Departamento de Educación Física y Deportiva. Universitat de Valencia

### **Introducción**

Los contenidos que a continuación proponemos se abordarán desde una amplia perspectiva, en cuanto al concepto de actividad, con la intención de aportar posibles transferencias a otras actividades de lucha, y con unos objetivos concretos en cuanto a los contenidos fundamentales a aprender. Partiendo de una fundamentación sobre las características motrices, psicológicas, anatómicas, fisiológicas y relacionales, las estrategias pedagógicas, los tipos de actividad de cara a futuros aprendizajes del judo y el diseño del tipo de sesiones y formas de evaluación. Proponemos un proceso de iniciación que partiendo de edades tempranas podemos finalizar en la enseñanza secundaria. El desarrollo esquemático de la propuesta sería el siguiente:

#### **1.- Desarrollo de los contenidos desde la perspectiva de las habilidades básicas.**

Partiendo de las habilidades básicas elaboramos unos contenidos que trabajen los aspectos básicos del deporte del judo es decir el equilibrio, los desplazamientos, y los agarres. Proponemos que la evolución del trabajo se aborde primero de forma individual, posteriormente en grupo y por último y tal y como se desarrolla el deporte del judo, por parejas.

#### **2.- Desarrollo de los contenidos desde la perspectiva de las actividades de lucha/ judo**

Muchos jóvenes ponen un mayor énfasis en la diversión, el desarrollo de las técnicas, el pertenecer a un equipo, el estado de forma, y el juego limpio, que en la búsqueda del triunfo como objetivo último. En este sentido, el judo debe ser concebido como un medio a utilizar en la educación físico/deportiva de los niños y jóvenes, abordando su enseñanza con contenidos y actividades que respondan a las necesidades, inquietudes y motivaciones de los alumnos, a través de una práctica corporal formada por situaciones a las que el alumno tendrá que responder con sus conocimientos y con la ayuda del grupo y del profesor, quien planteara situaciones de trabajo adaptadas a las posibilidades del sujeto de aprendizaje, para que pueda ser capaz de realizar ciertos elementos técnicos a través de unos planteamientos de trabajo, que le induzcan a la búsqueda de cómo poder hacerlo de forma global, sin preocupaciones por la ejecución de una técnica estereotipada de manera que, este proceso le ayude a desarrollar un saber efectivo más que un proyecto de adquisición de automatismos. Desde esta perspectiva y como continuación de la etapa anterior proponemos trabajar las habilidades de lucha/judo desde el juego, partiendo del juego simbólico como elemento dinamizador y genérico para pasar al trabajo de juegos de oposición y lucha con un amplio desarrollo estructurado en donde planteamos una oposición progresiva, comenzando por la lucha por un territorio para continuar con la lucha por un objeto, llegando posteriormente a la lucha en donde el objetivo es el cuerpo del adversario/compañero, la lucha cuerpo a cuerpo. A continuación abordaríamos el trabajo de las caídas, los fundamentos técnicos básicos de judo suelo, el trabajo modificado del judo pie y su encadenamiento con el trabajo de judo suelo y por último la introducción al judo pie.

Esta secuenciación, trata de establecer una formación amplia sobre las actividades de lucha a través del juego, con la intención de desarrollar las habilidades básicas que junto con una progresión adecuada facilitara la aparición de nuevas situaciones de practica que nos introducirán en la practica de las habilidades específicas, el judo en nuestro caso.

## **DESARROLLO DE LA PROPUESTA.**

### ***1.- Desarrollo de los contenidos desde la perspectiva de las habilidades básicas***

- Trabajo del equilibrio

1.- Distribuimos material variado por el tatami y todos los alumnos deben desplazarse utilizando este material y sin tocar con los pies el tatami.

#### ***En grupo***

1. Todo el grupo en la misma dirección. De frente, lateral, espaldas, en cuadrupedia.
2. La mitad en cada dirección. Mismas formas de desplazamiento. Incremento de la velocidad.

#### ***Por parejas.***

- 1.Frente a frente, uno conduce al otro que va con los ojos cerrados
- 2.Frente a frente sobre dos líneas paralelas o dos cintos intentamos pasar al lugar del otro en cooperación. Ídem con un pequeño obstáculo en el centro.
- 3.en la misma posición anterior, ahora intentamos que el compañero pise el tatami.

2.- Atravesar el río. Los alumnos pisan el cinturón o la cuerda por el centro y cogen un extremo con cada mano. Deben cruzar el tatami sin que los pies salgan del cinturón. El que pise el tatami, (agua) es mordido por los cocodrilos.

En desplazamiento frontal, lateral, de espaldas, con dos pies, con un pie.

Ídem con un bloque de espuma o un cinturón en cada pie.

- Trabajo de los desplazamientos

1.- El slalom.

Sortear los obstáculos en diferentes formas de desplazamiento.

Sortera los obstáculos iguales o del mismo color por el mismo lado. De frente, espaldas, lateral, en cuadrupedia.

2.- Las tortugas. Todos en cuadrupedia en un extremo del tatami, y uno de pie en el centro que intentará tocar a todos los demás que se desplazan a cuatro patas. Para evitar ser tocados deben adoptar la posición de agrupados boca arriba. Modificar el tipo de desplazamiento, que salgan con un objeto, globo, balón, etc.

#### ***Por parejas***

Frente a frente. Pata coja. En cuadrupedia. Cogidos por el cinto.

Frente a frente uno a cada lado del obstáculo, noción de derecha e izquierda, en zig-zag, pata coja, etc.

Benhur. Uno dirige al otro a través del cinto que lo tiene pasado por detrás del cuello y por debajo de sus brazos. Ojos abiertos, ojos cerrados, de espaldas.  
Transportar un móvil, globo, balón, entre las piernas, con los brazos, en el pecho, etc

- Trabajo de los agarres

1.- Anudar el cinturón, un objeto con el cinturón, atar las piernas del compañero, etc.

Por parejas situados a unos 5 metros del cinturón. Vamos a por él, pasamos entre las piernas del compañero y nos anudamos el cinturón.

2.- La serpiente. En grupos de 6-7, cogidos por el cinto excepto uno que debe cogerse al cinto del último, cuando lo consigue, el primero del grupo ocupa su lugar.

3.- Por parejas cogidos por las mangas y con un balón entre las piernas, nos desplazamos sin perderlo. Variar los agarres, manga, solapa, hombros, caderas, etc.

Uno conduce al compañero, el otro conduce el balón

Uno sobre el balón y le ayudamos a que se desplace lentamente.

Por parejas en el suelo, rodar cogidos de todas las formas posibles, abrazados, boca abajo, cogidos por las manos, en tate, en Kami, etc.

Ídem con obstáculos en el tatami y cambiamos de dirección cuando tropezamos con él

Lucha por objetos en el suelo, balón, cinto. Sin estructura de combate, ni juego por un objeto.

- Individual, grupal, parejas cooperación, oposición.

## 2.- *Desarrollo de los contenidos desde la perspectiva de las actividades de lucha/ judo*

- Trabajo del juego simbólico
- Trabajo de los juegos de lucha
- Trabajo de los ukemis
- Trabajo de los fundamentos técnicos básicos de judo suelo y juegos de lucha/judo pie

### 2.1.- Trabajo del juego simbólico.

La lucha en estas edades debe integrarse en las clases de educación física de forma progresiva y esporádica, partiendo del juego y de situaciones contextuales lúdicas y de fantasía. De esta manera, el alumno verá el contacto físico con el otro, como algo natural y cercano a sus posibilidades. El juego debe ser la base del desarrollo de las sesiones a través de situaciones de fantasía que trasladen a los niños y niñas a contextos irreales en los que se puedan sentir protagonistas de historias o de cuentos. La utilización de estas herramientas metodológicas facilitara el desarrollo de los contenidos, (Castarlenas y Carratalá, 2002).

A modo de ejemplo exponemos parte esquemática de la propuesta de (Castarlenas y Carratalá, 2002).

Nº 1	Nombre del juego o situación problema: El Lanzador
Objetivo: Socialización, autoconfianza	
Descripción y reglas: En desplazamiento libre, uno de los alumnos/as lanzará una pelota de espuma con intención de tocar a un compañero que deberá realizar una acción propuesta de antemano. A modo de ejemplo proponemos las siguientes: Presentación ante el grupo, indicando su nombre, donde vive, colegio al que asiste, edad, decir el nombre de otro compañero de clase, etc. Agrupaciones numéricas, por género, por nombres, por edad, por talla, por espacios, etc. Lanzamientos imaginarios, imaginando el esfuerzo en función del tamaño o peso del objeto. Imitaciones de animales. Desplazamientos. Trepa. Ejercicios diseñados de antemano, etc.	
Variantes Introducir varias pelotas a la vez Modificar las formas de lanzamiento, con una mano, con las dos, con el pie, con la rodilla, etc. Modificar las formas de desplazamiento, cuadrupedia, cangrejo, liebre, pata coja, etc.	

Nº 2	Nombre del juego o situación problema: La fiesta de cumpleaños
Objetivo: Adaptación a los cambios de actividad	
Descripción y reglas: Imaginar el día de cumpleaños de cada uno de los alumnos de la clase. Cada uno debe decir como le gustaría celebrar ese día y a que le gustaría jugar, para a partir de aquí establecer el desarrollo de la actividad. Supongamos que el primero de ellos nos indica que le gustaría reunirse con sus amigos en Camelot, un pequeño centro de diversión en donde por parejas inician varios tipos de recorridos, dirigiendo el uno al otro: Recorrido alrededor el castillo situándonos delante, detrás, al lado, etc de nuestro compañero y en diferentes formas de desplazamiento. Seguiremos este planteamiento en cada una de las actividades.	

Finalizado el recorrido de reconocimiento, cada pareja se dirige a una zona determinada para ir cambiando de actividad. Zona de cama elástica. Túnel, Tobogán, El foso de balones, Zona de trepa, Castillo hinchable, Colchón gigante.
Variantes Plantear actividades concretas en cada una de las diferentes zonas: Dentro, fuera. Arriba, abajo. Meter en, Sacar de.

Nº 3	Nombre del juego o situación problema: Un día en la playa
Objetivo didáctico Desarrollo global de las capacidades físicas básicas.	
Descripción y reglas: Nos encontramos jugando a orillas del mar, uno de los niños propone hacer frente a las olas, saltando, agachándonos, zambulléndonos, etc. La ola es muy fuerte y nos hace caer hacia atrás, hacia delante, nos arrastra a la orilla, etc. El profesor o un grupo de niños/as, pueden simular las olas con cuerdas o pelotas de espuma, lanzándolas bajas para saltarlas, altas para agacharnos, o con ligeros empujes para caer. Después de pasamos a nadar utilizando todos los estilos, con nuestros amigos los peces, un grupo actúa como nadadores y el otro como peces. Por último actuamos como vigilantes de la playa, ayudando a los bañistas que se encuentran en peligro.	
Variantes Cogidos por las manos intentan reproducir el movimiento de las olas, mar en calma, mar agitado, temporal, etc. En la fase de nado, podemos introducir : referencias para que se dirijan a ellas con estilos determinados. Imitación de peces, sardinas, todos se apiña, estrella de mar, forman una estrella, piraña, pulpo , ballena, etc.	

Nº 4	Nombre del juego o situación problema: El circo
Objetivo: Mejora de las capacidades físicas básicas. Utilización de los recursos expresivos.	
Descripción y reglas: El profesor distribuye a los alumnos en varios grupos, a cada uno de ellos se les asigna un acto de la función del circo en donde se plantearán actividades propias de la secuencia a representar: Una escena de mimo. Realizar representaciones de personas o cosas que los demás deben adivinar. Los payasos. En esta escena los niños/as deben realizar acciones de tropezar y guardar el equilibrio o caer de diferentes formas, hacer de sombra u hombre invisible de otro de los que están actuando, gastar bromas a los demás asistentes, etc. Los malabaristas. Acciones de pase y recepción con elementos de diferentes tamaños, utilizando diferentes desplazamientos y número de personas. Los contorsionistas. Actividades de flexibilidad y giro de forma individual y grupal. Los funambolistas. Actividades de equilibrio sobre líneas, cinturones, bancos suecos, con y sin obstáculos en el recorrido, en el mismo sentido en ambos sentidos, etc. Individual , grupal y por parejas. Los domadores de fieras. Por parejas y con distinto material, el domador hace que las fieras realicen distintas tareas.	

## 2.2.- Trabajo de los juegos de oposición y lucha

Proponemos un modelo de iniciación al judo desde la perspectiva de la educación física, que pretende llevar a los alumnos a la adquisición progresiva de la noción fundamental de combate cuerpo a cuerpo, donde el contacto se volverá cada vez más próximo y frecuente, ya que es necesario actuar sobre el otro para aplicar los principios técnicos y tácticos. Actuar para controlar, desequilibrar, fijar, excluir, y dar la vuelta al adversario, al tiempo que el respeto hacia el otro se vuelve un imperativo educativo. La propuesta estructura los contenidos en los dos bloques siguientes:

- a) el primero que hará referencia a los juegos y actividades de lucha.
- b) el segundo dirigido aborda los contenidos específicos del deporte del judo desde una perspectiva global.

En la primera fase, los planteamientos de la actividad irán dirigidos al descubrimiento de los principios y reglas que rigen las actividades de lucha, explorando de forma activa a través de la experimentación práctica, un medio nuevo para él. Este planteamiento facilitara que el alumno comprenda de forma activa la finalidad de sus acciones, aplicándolas a la situación real, ayudándole a encontrar, aprender y construir formas aplicables relacionadas entre si, que le permitan construir un programa organizado en función del objetivo general. Debemos hacer hincapié en plantear situaciones basadas en la exploración y la vivencia personal de las distintas situaciones que plantean las acciones de lucha, dedicando una larga etapa a la sensación del otro.

En la segunda fase y siendo el aprendizaje un proceso continuo de adquisición de conocimientos en el ámbito motor, debemos incidir en el refinamiento de las acciones motrices propias del judo, creando en el sujeto la necesidad de ir perfeccionando sus respuestas, haciéndolas más adecuadas a cada una de las situaciones, lo que llevará al alumno/a a recabar informaciones cada vez más precisas acerca del acto motor. Aconsejamos seguir un aprendizaje global y adaptado a la situación real de práctica del judo como actividad deportiva, ya que, uno de los objetivos prioritarios de su aprendizaje se centra en la sincronía que deben guardar cada una de las partes que lo componen. Proponemos comenzar el aprendizaje técnico a través de las respuestas que los alumnos producen de forma espontánea, con el fin de obtener un éxito global de los elementos técnicos abordados, sin entrar en exceso en el análisis técnico detallado.

Desde esta perspectiva plantearemos una oposición progresiva, comenzando por la lucha por un territorio para continuar con la lucha por un objeto, llegando posteriormente a la lucha en donde el objetivo es el cuerpo del adversario/compañero.

- Juegos por la conquista de un territorio
- Juegos por la conquista de un objeto
- Juegos de lucha cuerpo a cuerpo
  - ✓ Juegos y actividades en el suelo
  - ✓ Juegos y actividades en pie-suelo
  - ✓ Juegos y actividades de pie.

Los juegos por la conquista de un territorio llevarán al alumno a utilizar las acciones de tirar, empujar, entrar o bien hacer salir al otro de un espacio determinado, lo que hará aparecer la noción directa de oposición y lucha a través de las acciones de tirar, empujar, elevar, situarnos

encima, controlar etc. A continuación plantearemos juegos cuyo objetivo sea la conquista de un objeto, de esta manera la oposición se dirige hacia el objeto y no hacia el cuerpo del otro, lo que se traduce en una oposición menos intensa. Por último plantearemos los juegos de lucha cuerpo a cuerpo. Estas fases de oposición directa son muy motivantes y permiten la participación de todos los alumnos, guiándolos de forma natural hacia las acciones fundamentales del combate. Después de esta progresión podemos dar por finalizado este primer ciclo de la actividad, o seguir profundizando en la enseñanza de los deportes de combate en función del proyecto de centro, de instalaciones adecuadas o de la motivación personal, pudiendo elaborar un proyecto educativo que englobe los aspectos generales y/o comunes de los deportes de lucha, o elegir el desarrollo de un proyecto educativo de una sola actividad deportiva, como por ejemplo: **judo**, lucha leonesa, canaria, grecorromana, libre, esgrima etc. Dadas sus características y siendo el más representativo de los deportes de lucha, proponemos el judo como modelo de iniciación a los deportes de lucha

### **Comencemos con juegos y actividades de lucha.**

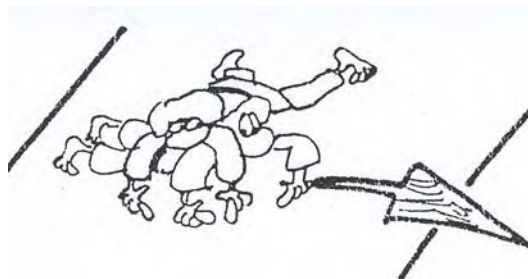
De acuerdo a la propuesta descrita en el apartado “fases de la iniciación al deporte del judo”, pasamos a desarrollar la iniciación a las actividades de lucha/judo, a través de los juegos de oposición y lucha.

#### ***Lucha por un territorio***

##### **La prensa.**

Descripción de la actividad: por parejas tumbados en el suelo boca abajo uno sobre el otro. El que está debajo, intenta alcanzar la línea trazada a 2m de distancia, mientras que el compañero intenta impedirselo.

Representación gráfica:

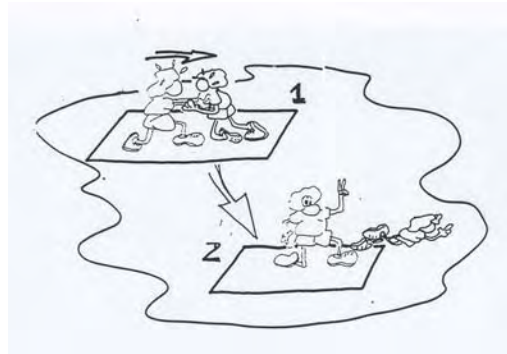


### **La barca.**

Material: colchonetas.

**Descripción de la actividad:** por parejas sobre una colchoneta y en posición de cuadrupedia, intentaremos tirar al “mar” al otro miembro de la “barca”, es decir, intentar sacar al compañero de la colchoneta.

**Representación gráfica:**



### **La tortuga.**

**Descripción de la actividad:** por parejas, partiendo de la posición de rodillas, intentar que la espalda del compañero toque el suelo, tirando, empujando, girando...

**Representación gráfica:**



### **La cuerda.**

Material: cinturones o cuerdas y tiza.

**Descripción de la actividad:** por parejas frente a frente en una zona delimitada y con una cuerda o cinturón en cada mano, cada uno intentara atraer al otro hacia su territorio.

**Representación gráfica:**





**El solitario.**

**Material:** tiza.

**Descripción de la actividad:** por parejas, uno en el interior del círculo que luchara por mantenerse dentro de él, mientras que el otro, situado fuera, intentará sacarle.

**Representación gráfica:**



**El aro.**

**Material:** aros.

**Descripción de la actividad:** por parejas alrededor de un aro, intentaremos mediante las acciones de tracción y empuje: a) introducir al compañero en el aro, b) intentar introducirnos en el aro.

**Representación gráfica:**



### **Lucha por un objeto.**

#### **El guardián del tesoro.**

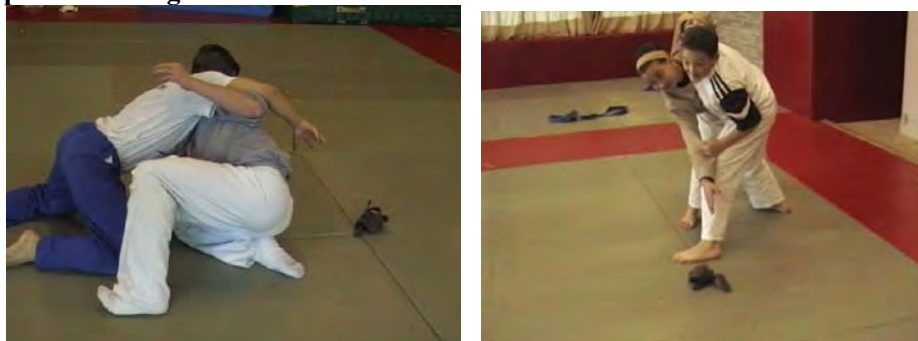
**Material:** balones, aros, cinturones, etc.

**Descripción de la actividad:** cada pareja con un “Tesoro” ( balón, etc.). Un miembro de la pareja debe defender el “tesoro” mientras que el otro intentara cogerlo.

**Observaciones:** el profesor facilitará un material blando para el tesoro.

**Variantes:** de pie, de rodillas, etc.

**Representación gráfica:**



#### **El árbol de navidad**

**Material:** balones, cintas y cinturones.

**Descripción de la actividad:** por parejas y cada miembro de la pareja con un balón y una cinta. El balón lo deben mantener cogido bajo un brazo mientras que la cinta se engancha en la parte posterior del cinto. El juego consiste en arrebatarse el máximo número de objetos a nuestro compañero.

**Representación gráfica:**



#### **Los pañuelos.**

**Material:** pañuelos.

**Descripción de la actividad:** por parejas, cada uno con un pañuelo colocado en la parte posterior del pantalón. El juego consiste en **tocar** el mayor número de veces el pañuelo de nuestro compañero evitando que éste toque el nuestro, pero sin coger en ningún momento ni el pañuelo ni a nuestro compañero.

**Variantes:** 1ª. La variante consiste en el hecho de que se permite **coger**, tanto al compañero como al pañuelo.

2ª. Cambiar la colocación del pañuelo (ejemplo: uno atado en la rodilla y el otro en el tobillo).

**Representación gráfica:**



### **Balón prisionero.**

**Material:** balones de gomaespuma.

**Descripción de la actividad:** distribuimos la clase por parejas y a cada una le damos un balón. Uno en posición de cuadrupedia apresando el balón mientras que su compañero, partiendo desde esta misma posición, debe quitárselo.

**Observaciones del profesor:** con esta actividad se introduce al alumno a las diferentes formas de voltear al adversario, cuando éste se encuentra en posición de cuadrupedia o en tendido prono.

**Variantes:** 1ª. Se permite al que tiene el balón el tumbarse boca abajo presionando el balón.

2ª. Se añade a la versión anterior el hecho de aquel que debe quitar el balón en posición de cuadrupedia lo pueda hacer desde todas las posiciones, delante, atrás, lateral.

**Representación gráfica:**



### **Lucha cuerpo a cuerpo**

#### **El peso pesado.**

**Descripción de la actividad:** por parejas. Uno tumbado en el suelo sobre la espalda, el otro jugador tumbado boca abajo y con las manos en la espalda, sobre el primero. El compañero inmovilizado intenta darse la vuelta.

**Representación gráfica:**



**Los islotes.**

**Descripción de la actividad:** por parejas. Uno en cuadrupedia, el otro de pie. El que está de pie debe meter a su compañero en los círculos trazados en el suelo.

**Representación gráfica:**



**De espaldas.**

**Material:** un cinturón.

**Descripción de la actividad:** por parejas uno de rodillas y el otro de pie. El que está de pie coge el cinturón y la manga de su compañero e intenta ponerle con la espalda en el suelo.

**Representación gráfica:**



## **2.3.- Trabajo de los ukemis**

### **EL APRENDIZAJE DE LAS CAÍDAS.**

- Las caídas, dada su importancia en la evolución del aprendizaje y en la seguridad de la pareja, deben ser tratadas en la primera fase de aprendizaje.

Proponemos comenzar con las caídas atrás para seguir con la lateral y hacia delante. En la caída hacia delante, al comienzo la voltereta de gimnasia puede sustituir ventajosamente a la caída tradicional de judo, a la que debemos dedicar el tiempo necesario para que sea asimilada por los alumnos, ya que de su mayor o menor dominio, dependerá el nivel de implicación en el proceso de aprendizaje del judo pie. La utilización de un colchón quitamiedos, suprime el aspecto apremiante de la caída y permite multiplicar el número de repeticiones de forma más agradable para el alumno. Una vez alcanzado un cierto dominio en la caída, debemos comenzar a practicar las diferentes formas de proyectar, comenzando con Uke en posición de rodillas y Tori de pie, los dos de pie y en posición estática proyectaran sobre un colchón quitamiedos, para finalizar proyectando suavemente en desplazamiento, haciendo hincapié en que “Uke” no debe agarrar, sino que debe apoyar sus manos abiertas sobre “Tori”, permitiéndole a este soltar los apoyos sobre sus hombros cómodamente y emprender la ejecución de la técnica más fácilmente, lo que sin duda alguna redundará en la calidad de ejecución de la técnica y por consiguiente en un mayor control y seguridad de “Uke” en el momento de la caída.

### *Caídas hacia atrás.*



Desde la posición de sentado y con la barbilla dirigida hacia el pecho, nos dejamos rodar hacia atrás, golpeando con las manos sobre el tatami/colchoneta, en el momento en que la espalda toque la colchoneta. En la fase final las piernas y los pies deben estar extendidos y la barbilla próxima al pecho con el fin de evitar golpearnos con la cabeza, foto 1



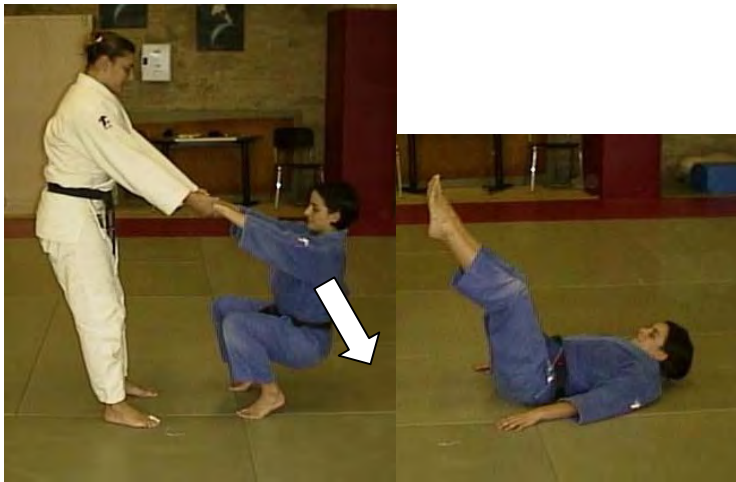
El compañero/a nos levanta los pies facilitándonos la acción de rodar. Foto 2



Desde esta posición, empujamos ligeramente al compañero hacia delante, cuando él resiste y empuja atrás, pivotamos sobre el pie adelantado desplazándonos a un lado para que realice la caída. Foto 3



En posición de cuclillas y con la idea de sentarse sobre el tatami lo más cerca posible de los talones, nos dejamos rodar y golpeamos cuando la espalda toque la colchoneta. Foto 4



Cogidos por las manos, Tori de pie y Uke de cuclillas. Uke se desequilibra atrás, Tori le mantiene unos segundos y le suelta para que realice la caída. Foto 6



Caída atrás desde la posición de pie. Debemos bajar a la posición de cuclillas y con la idea de sentarnos sobre el tatami lo más cerca posible de los talones, nos dejamos rodar y golpeamos cuando la espalda toque la colchoneta. Foto 10



Frente a frente, Tori con sus manos sobre los hombros de Uke y avanzando su pierna derecha le empuja ligeramente atrás. Uke para facilitar la acción de caída, retrasa su pierna izquierda y flexionándola, realiza la caída atrás. Foto 11

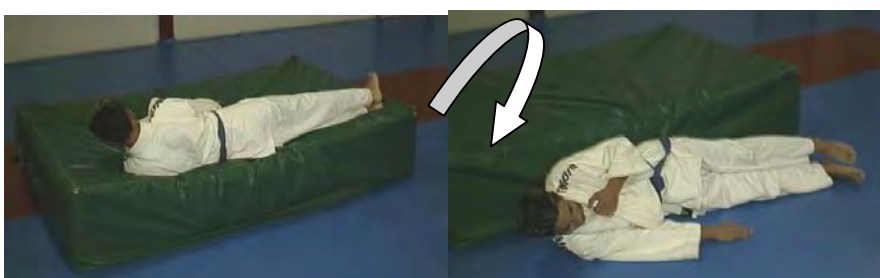
***Caídas laterales.***



Tumbado boca abajo con los brazos extendidos adelante, girar a un lado y golpeamos con el brazo correspondiente. Foto 12



Uke en cuadrupedia le da la mano a Tori que esta situado en un lado. Tori le desequilibra arriba adelante tirando de su brazo provocando la caída lateral. Foto 13



De lado sobre un colchón o sobre un compañero, nos dejamos rodar y caída. Foto 14





Sentados con piernas abiertas, el brazo izquierdo cogido a la solapa y el derecho extendido lateralmente (caída derecha). Realizamos un giro hacia la izquierda juntando las piernas y nos dejamos caer sobre el costado. Foto 15



Desde la posición de cuclillas repetir la acción el ejercicio anterior. Foto 16



De pie, repetir los dos pasos anteriores. Foto 17

### ***Caídas hacia delante.***



Posición final de la caída adelante. El brazo y la pierna correspondiente al lado de la caída están extendidos, mientras que la pierna contraria se mantiene flexionada y con el pie apoyado sobre el tatami y el brazo plegado sobre el abdomen.  
Foto 18



Partiendo de esta posición, foto 19, rodilla izquierda pie derecho y ambas manos (la izq. más adelantada y la der. por su interior) sobre la colchoneta. Extendemos ambas piernas para rodar hacia delante sobre el brazo derecho, golpeando con la mano izquierda cuando nuestra espalda toque el tatami y cuidando la posición final.



Partiendo de la posición anterior, Uke pasa su brazo entre su pierna y brazo contrarios y se coge de la mano de Tori, quien situado a su lado semi arrodillado le desequilibra adelante arriba facilitándole la caída adelante.  
Foto 20



Tori apoya su pecho sobre la espalda de Uke que esta en cuadrupedia y rodea con su brazo derecho el pecho de Uke, mientras que con la mano derecha se agarra a la solapa de la chaqueta a la altura del cuello. Desde esta posición de deja rodar sobre Uke para hacer la caída adelante. Foto 21



De pie, con la pierna derecha adelantada, la mano izquierda apoyada en el tatami y la derecha por su interior, nos dejamos rodar por el brazo derecho hacia delante para realizar la caída. Foto 22



Uke de rodillas. Tori coge con su mano izquierda la manga derecha de Uke, rodeando con su mano derecha el cuello agarrando su hombro derecho o espalda. Tori girando sobre si mismo y con las piernas abiertas proyectará a Uke hacia delante manteniendo en todo momento el agarre de la manga de Uke. Foto 23

## 2.4.- Trabajo de los fundamentos técnicos básicos de judo suelo y judo pie

Las características de este deporte, nos invitan a comenzar su iniciación a través del judo suelo, ya que este trabajo facilita una rápida puesta en situación de lucha, además de garantizar la seguridad de la pareja, les introduce en el trabajo de oposición cuerpo a cuerpo de forma real y con las mayores garantías de seguridad. Simultáneamente con esta etapa, o al finalizar la misma podemos abordar la iniciación a las caídas, para continuar posteriormente con el judo pie-suelo y el judo pie, en donde desarrollaremos un trabajo meticuloso y progresivo para que junto a la satisfacción de enfrentarse se sumen garantías de seguridad y perspectivas de éxito. En el judo, al igual que en otros deportes de lucha, en donde es conveniente administrar la oposición, debemos realizar un planteamiento de aprendizaje, partiendo de las situaciones de aplicación, es decir, abordado desde los principios tácticos.

Los argumentos mencionados son los que determinan nuestra elección para abordar la iniciación al judo desde el trabajo de suelo, a continuación las caídas y el judo pie

### Aspectos a considerar en el trabajo de judo suelo.

El judo suelo, en el aspecto deportivo, es la consecuencia del encadenamiento de las técnicas de judo pie un. En el judo suelo la ventaja sobre el adversario se consigue por pequeñas ganancias estratégicas. Esta particularidad del judo contribuye a formar el carácter, la paciencia y la perseverancia, al tiempo que es un método de trabajo con el que se consigue una gran adaptación a las acciones específicas del judo con una seguridad máxima. Dentro del trabajo de judo suelo se recomienda abordar primero la enseñanza de las técnicas de inmovilización como un medio de comprender los principios de acción reacción, la noción de control de cara a realizar acciones sucesivas, y el trabajo de grandes grupos musculares, para pasar posteriormente al trabajo de luxación y estrangulación, estos dos aspectos, por su especificidad y aplicación casi exclusiva del judo deportivo, no serán tratados en el presente trabajo.

### Vamos al suelo.

El combate de judo suelo, implica dominar una acción motriz compleja, ya que debemos tener en cuenta las reacciones del adversario y la necesidad de mantenerle controlado a lo largo de todo el proceso del ataque. Desde esta perspectiva, es evidente que solo el conocimiento de determinadas técnicas no pueden permitir entender y solucionar los problemas planteados por el adversario en situación de combate. Lo que corrobora que el aprendizaje de las técnicas de lucha, no pueden entenderse ni aprenderse fuera del contexto de la oposición. El profesor facilitará este proceso proponiendo situaciones que permitan a los practicantes, vivir, comprender y resolver de forma progresiva la complejidad de la oposición en el judo suelo. A modo de ejemplo tenemos que, “Tori” aplica por primera vez una técnica, esta situación se desarrollará en tres niveles:

- **situación de oposición cero.** En este planteamiento “Tori” esta en situación de alcanzar la máxima eficacia. Después de algunas repeticiones y en base a sus experiencias anteriores, poseerá una imagen global del movimiento y habrá tomado conciencia de las diferentes fases de su ataque.
- **situación de estudio.** En esta propuesta “Uke” ira ofreciendo a “Tori” la posición favorable para la aplicación de la técnica, momento de transición que “Tori” deberá aprovechar para aplicar la acción técnica aprendida de forma adecuada e inmediata a las acciones ofrecidas por Uke. Este planteamiento introducirá a ambos judokas en el trabajo de acción reacción, aspecto básico del deporte del judo.

- **situación de oposición.** “Tori” estará constantemente en una situación de oposición cambiante que dificulta la aplicación de la técnica de una forma determinada, que deberá de ir modificando en función de la reacción de su oponente, con el fin de lograr su objetivo. Posiblemente surjan nuevas situaciones que hagan imposible la aplicación de la técnica aprendida, es la nueva situación de práctica

### ¿Como inmovilizar al adversario?

**Descripción de la actividad:** por parejas partiendo de la posición de sentado espalda con espalda, esperar la indicación del profesor para pasar a inmovilizar a nuestro compañero. Pueden aparecer dos situaciones.

Que un miembro de la pareja tuviera el tiempo suficiente como para colocarse boca abajo, de modo que la función del otro consistiría en voltear a su compañero partiendo desde la posición lateral o desde arriba.

Que un miembro de la pareja no tuviera tiempo para girarse boca abajo, de modo que el otro compañero pasaría directamente a inmovilizar.

**Observaciones:** con estos ejercicios se trabaja principalmente la velocidad de reacción y la velocidad de ejecución de una posición o forma de volteo, ya que el alumno ha de decidir en el menor tiempo posible la actitud que debe adoptar, en función de su compañero, ya que una duda al respecto conlleva una pérdida de tiempo que el adversario aprovecha para actuar.

Otro aspecto que debe cuidar el profesor es la ejecución de las formas de volteo no permitiendo aquellas en las que exista un bloqueo de la zona cervical o de la cabeza.

**Variantes:** 1ª. Realizar la misma actividad pero partiendo desde la posición de tendido supino, en donde se nos podrán dar igualmente las situaciones descritas anteriormente.

**Objetivo:** Adquirir una mejora en la velocidad de reacción y de ejecución ante una situación determinada.

**Representación gráfica:**



### **Mejoremos la capacidad de control.**

**Descripción de la actividad:** Por parejas en el suelo, uno tendido supino y el otro sobre su compañero con la cabeza sobre el vientre de éste y con el pecho sobre su pecho. La actividad consiste en intentar inmovilizar al compañero con tan solo estos dos puntos de apoyo (pecho y cabeza), sin poder utilizar las manos que las tendremos juntas en la espalda mientras que el compañero debe intentar escapar sin utilizar ningún tipo de agarre.

**Observaciones:** Con este ejercicio el alumno comienza a conocer cuales son los puntos fundamentales de control en las inmovilizaciones, así como el peso para controlar a un adversario sin la utilización de los brazos.

**Objetivo:** Mejora de la capacidad de inmovilizar por medio de una mejora en la distribución del peso en las acciones de inmovilización.

**Representación gráfica:**



**Descripción de la actividad:** Por parejas situados en un espacio delimitado de 2m x 2mts. Un miembro de la pareja se sitúa en tendido supino, mientras que su compañero se sitúa sobre él transversalmente, apoyando su abdomen sobre el mismo de su compañero y con los brazos extendidos. La actividad consiste en mantener inmovilizado a nuestro compañero el mayor tiempo posible, utilizando los apoyos de las manos y del abdomen. El compañero inmovilizado intenta escapar de esta posición o salir de la zona delimitada, sin la utilización de ningún tipo de agarre.

**Representación gráfica:**



**Descripción de la actividad:** por parejas en un espacio de 2x2 mts aproximadamente. Uno tendido supino y su compañero sobre él transversalmente con un brazo por debajo del cuello y el otro pasándolo entre las piernas. Desde esta posición, mantener inmovilizado al compañero el mayor tiempo posible y evitar que salga de la zona delimitada.

**Representación gráfica:**



### Formas de inmovilización que pueden aparecer.

Tras el proceso realizado, en líneas generales aparecerán las inmovilizaciones básicas.



Partiendo de estas posiciones elementales iremos construyendo cada una de las diferentes formas de inmovilizar, y que a continuación exponemos.

#### **YOKO SHIHO GATAME** (Control por el costado y cuatro puntos)

Esta técnica puede realizarse con piernas flexionadas o con piernas extendidas según la posición del compañero.

#### **KUZURE KESA GATAME** (Control básico en oblicuo)

Coger lo más arriba posible el brazo derecho del compañero con nuestro brazo izquierdo. Pasar el brazo derecho entre el cuerpo y el brazo izquierdo del compañero cogiendo su hombro. Las piernas deben estar abiertas.

#### **KAMI SHIHO GATAME** (Control por la parte superior y por cuatro puntos)

El cuerpo debe mantener el mayor contacto posible con el de Uke, controlándole con nuestro pecho y caderas.

Tori debe mantener los codos cerrados, sin dejar huecos entre su cuerpo y el de Uke.

## **COMENCEMOS CON EL JUDO PIE.**

En esta fase, el alumno ya ha tomado conciencia de la oposición y conoce los principios básicos del judo, lo que le ayudará en el proceso de enseñanza – aprendizaje de esta fase. En el desarrollo de los contenidos seguiremos el mismo proceso que en el judo suelo, es decir, un planteamiento que separe de forma racional los extremos de la oposición. Por lo que partiremos de una oposición cero en donde, “Tori” debe tener todas las condiciones favorables para aplicar su trabajo, para pasar a situaciones facilitantes en las que “Tori” tiene mayores posibilidades de éxito al tener mejores condiciones de trabajo, con respecto a “Uke”. A continuación plantearemos situaciones apremiantes en donde “Tori” debe aplicar unas soluciones en un tiempo o en un espacio dado, para pasar si se considera oportuno y con trabajos de corta duración a la oposición a la real, denominada en nuestro caso randori.

A lo largo del proceso debemos ir introduciendo las diferentes formas de proyectar, ya que proyección y caída son dos facetas de todo movimiento de judo y en un principio, sus aprendizajes son indisolubles y deben ser conducidos simultáneamente para que el alumno pierda el miedo a ser proyectado, explorando al mismo tiempo la acción de proyectar, apropiándose de los principios de su realización (desequilibrio, desplazamiento, ritmo) y su eficacia en el contexto de la oposición.

### ***Partes de una técnica. Kuzushi, Tsukuri y Kake.***

Para poder aplicar una técnica en judo, es necesario que rompamos el equilibrio del oponente, situándolo en una posición en la que sea fácil proyectarle. La aplicación del desequilibrio, Kuzushi, nos permitirá usar la fuerza de la forma más racional y efectiva pudiendo proyectar a nuestro oponente con un mínimo esfuerzo siguiendo el principio de la dinámica.

La base del kuzushi es la tracción y el empuje, que debe ejecutarse con todo el cuerpo y no sólo con los brazos. El aprendizaje de las formas básicas de desequilibrio y su uso en combinación, es indispensable para el dominio de las técnicas del judo.

Tras haber desequilibrado a nuestro oponente, debemos desplazar nuestro cuerpo hacia una posición que nos permita la aplicación de la técnica deseada. Esto se conoce como tsukuri, fase que nos llevara al kake o proyección. Estas dos fases tsukuri y el kake no pueden dissociarse en la práctica del judo, ya que una lleva a la otra.

Atendiendo a la facilidad en la ejecución y seguridad en la caída para Uke, proponemos iniciar el aprendizaje de las técnicas de judo pie, desde la posición de rodillas y sin oposición. La practica de las acciones técnicas desde esta posición facilitan la correcta aplicación de los desequilibrios, la aproximación a cada una de las diferentes técnicas y la aceptación y control de la caída, lo que sin duda alguna pondrá al alumno/a en las mejores garantías de éxito de cara a la consecución de los objetivos propuestos.



***Proyectamos al compañero.***

Tori de pie y Uke de rodillas con agarre fundamental realizar las siguientes acciones:

- Tori se desplaza un paso atrás y tira de la manga provocando el desequilibrio y caída de Uke hacia delante. Realizarlo por los dos lados cambiando de agarre.



- Tori gira situándose de espaldas a Uke, y pasando su mano derecha por la espalda aplica un movimiento circular con sus manos proyectándolo hacia delante. Foto 2 y 3. En los dos ejercicios siguientes Tori debe aplicar la misma acción de los brazos.



- El mismo gesto anterior pero en este caso Tori otoshi. Foto 4
- Misma posición final para todas las proyecciones. ai



- Manteniéndose frente a Uke, Tori aplica una acción de bloqueo con su pierna izquierda a la rodilla derecha de Uke, provocando la caída hacia delante, hiza guruma . Foto 5



**Uke con su pierna izquierda de rodillas y el pie derecho apoyado en el tatam:**

Si cuando intentamos realizar el ejercicio anterior, Uke reacciona equilibrándose con un paso hacia delante con su pierna derecha, Tori podrá aplicar una nueva solución técnica en dirección atrás. Para ello Tori realizará un desequilibrio lateral con su mano izquierda a la vez que su mano derecha empuja de la solapa hacia atrás, en ese momento Tori aplicara con su pierna derecha una acción de siega exterior, O-soto-gari, sobre la pierna derecha de Uke, provocando la caída hacia atrás. Foto 6



Mismo planteamiento anterior, pero Tori desequilibra a Uke hacia atrás y aplica una siega interior, atacando con su pie derecho el talón derecho de uke. Ko uchi gari. Foto 7



**Uke con su pierna derecha de rodillas y el pie izquierdo apoyado en el tatam:**

- Tori aplica un desequilibrio hacia tras y con su pierna derecha ataca la pierna izquierda de Uke, O uchi gari, Foto 8



- Tori aplica un desequilibrio hacia delante y girando 180° ataca con su pierna derecha la pierna izquierda de Uke. Uchi mata. Foto 9



***Encadenamiento pie- suelo.-***

Partiendo de la situación anterior y tras proyectar en cada una de las acciones técnicas propuestas, podemos encadenar con el trabajo de judo suelo, bien como practica de las diferentes inmovilizaciones o bien como lucha de judo suelo, “randori”.

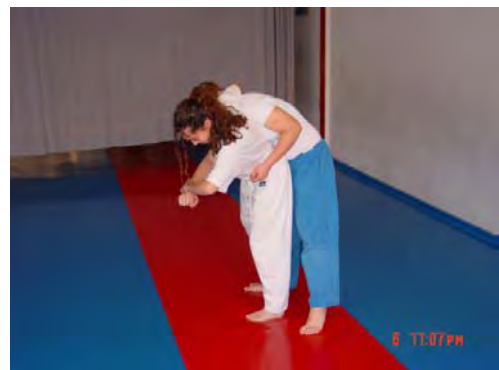
***Ejemplo:*** Tori proyecta de tai otoshi e intenta inmovilizar a uke, quien intentara evitarlo volviéndose boca abajo, cogiendo a tori entre las pierna o saliéndose de la superficie de combate 2 x 2 mts. Tori debe primero proyectar a uke y a continuación ir al suelo con la intención de controlarle mediante una técnica de inmovilización.



Tori intenta mediante la tracción llevar a Uke a su zona, a lo largo de este desplazamiento, y cuando Uke este desequilibrado hacia atrás debido a su oposición a las acciones de Tori, este aplicará una acción técnica hacia atrás por el interior (O-Uchi-Gari) o por el exterior (O-Soto-Gari) de las piernas de Uke.



Tori intenta mediante el empuje llevar a Uke a su zona, a lo largo de este desplazamiento, y cuando Uke este desequilibrado hacia delante debido a su oposición a las acciones de Tori, este aplicará una acción técnica hacia delante.



## Bibliografía de consulta

Carratalá, V. (1997): "Factores personales y sociales relacionados con la iniciación deportiva en la práctica del judo". En Ayora, D. y otros, Aportaciones al estudio de la actividad física y el deporte. IVEF. Valencia. Pp. 201-212.

Capítulo de libro que presenta los factores sociales que afectan a la iniciación al judo en edades tempranas. En el trabajo se recogen las edades y lugares de iniciación al judo, las personas que en mayor medida inciden en el proceso de iniciación y los itinerarios deportivos seguidos por los judokas a lo largo de los años de práctica.

Carratalá, V. (1998): "Los juegos y deportes de lucha en el marco de la educación física escolar". En Villamón, M. (comp). Contenidos de educación física para primaria. Cap. 8.

En este capítulo del libro, se aborda el proceso de iniciación al judo desde el juego, planteando una progresión que parte desde los juegos de cooperación basados en el contacto corporal, a los juegos de oposición, en donde se aborda este proceso de forma gradual, comenzando por los juegos de oposición a distancia, media distancia y cuerpo a cuerpo. Finalizada esta fase, se presenta una iniciación al judo a través del judo suelo, las caídas y el judo pie.

Carratalá, V. y Carratalá E. (2000): Judo. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Ministerio de Educación y Cultura.

Obra estructurada en cuatro capítulos, a través de los cuales se realiza una introducción en el mundo del judo, dando una amplia visión y aludiendo a aspectos poco tratados en la literatura actual de este deporte. La utilización del judo y los juegos de lucha en el marco de la educación física escolar pueden aportar un nuevo enfoque en el tratamiento de la enseñanza de este deporte.

Carratalá, V. (2001): La iniciación al judo. En Del Villar y Fuentes "Nuevas perspectivas de investigación en las ciencias del deporte. Universidad de Extremadura.

Carratalá, V. y col. (2004). La iniciación al judo. Editorial Praxis.

Castarlenas y Molina Coord. (2002). El judo en la educación física escolar. Hispano Europea.

Dopico, J., Iglesias, E., Romay B. (1998). Judo. Habilidades específicas

Libro que fundamenta la clasificación y organización de los contenidos.

FFJDA (1987). Méthode française d'enseignement du judo-jujitsu. París.

Trabajo realizado por la federación francesa de judo, que presenta unos contenidos muy adecuados para la iniciación al judo en edades tempranas.

En esta misma línea, la FFJDA, tiene publicados trabajos interesantes y que son de gran ayuda para la estructuración de los contenidos en función de los diferentes grupos de edad.

L'approche pédagogique des 6/ 9 ans, y le judo des 13/15 ans

Torres, G. (1990). 1000 ejercicios y juegos de actividades de lucha. Paidotribo.

Un trabajo amplio que recoge y sistematiza las acciones fundamentales de los deportes de lucha a través del juego. Una obra que facilita el proceso de iniciación e introducción de estos deportes en la educación física escolar.

VV. AA. (1999). Introducción al judo. Hispano Europea. Barcelona.

Compilación realizada por varios profesores de judo de las facultades de ciencias de la actividad física y del deporte y los INEF, en donde se presenta una amplia fundamentación sobre el deporte del judo.