Batería de actividades y juegos de Judo para docentes

- **Introducción:**

El Judo fue fundado por Jigoro Kano en Japón, en el año 1882, el cual desarrolló este arte marcial tomando el Jiu Jitsu como referencia, que era una de las diversas artes marciales que se practicaba en Japón durante la época feudal.

Su nombre proviene de las palabras "JU" que significa "suavidad" y "DO" que significa "principio o camino" por lo que podemos decir que "Judo" simboliza "el camino de la suavidad", ya que su principio fundamental consiste en el aprovechamiento máximo de la fuerza del adversario y no en contraponerse a esta. Esta máxima se refleja en la frase "Seiryoku Tenyo" que significa "máxima eficacia en el uso de la fuerza".

El Judo es un deporte olímpico que se practica por parejas, donde cada Judoka (practicante de Judo) trata de voltear hábilmente a su oponente cuando se encuentra de pie o de dominar y controlar su cuerpo cuando se lucha en el suelo. Se diferencia de otras artes marciales por su perspectiva ética y filosófica, lo que lo convierte en un deporte muy apropiado en el ámbito educativo, tanto para el desarrollo físico como psicológico.

Es una herramienta muy útil a la hora de trabajar con los alumnos, ya que, mediante su práctica trabajamos características tan importantes como la coordinación, el equilibrio, la fuerza, la velocidad, la potencia, la flexibilidad, la resistencia, la lateralidad, el control del espacio… Así como también potenciamos, a pesar de ser un deporte de lucha, el trabajo en equipo, el respeto, la amistad, el compañerismo y el control de uno mismo, de una forma lúdica y amena. También debemos destacar que la práctica del Judo contribuye al desarrollo armonioso de todos los grupos musculares del organismo; posibilita un mayor crecimiento óseo y un mejor fortalecimiento de las articulaciones, al mismo tiempo que las dota de resistencia y flexibilidad; colabora así mismo en una mayor adaptación del corazón y los pulmones al esfuerzo, incrementando la resistencia del cuerpo frente a la fatiga y la enfermedad. El Judo ofrece al alumno un formidable abanico de sensaciones y percepciones, además a través de la relación que se crea con los compañeros aprende a respetarlos, a confiar en ellos, adaptarse, cooperar, ceder y resistir, aprender y enseñar, responsabilizarse de sus acciones y saber ponerse en el lugar del compañero.

Todo esto hace del Judo un deporte óptimo para ser practicado a cualquier edad tanto en el aula como fuera de ella, además de ser una herramienta muy efectiva contra el bullying y la violencia de género.

- **Parte Práctica:**

En esta primera sesión práctica realizaremos una batería de actividades, ejercicios y juegos para trabajar la iniciación al Judo de forma lúdica y divertida.

Aunque se pueden dar muchos enfoques, he decidido dividir la sesión en tres bloques diferenciados:

Una primera parte de iniciación a las caídas, para aprender a rodar y caer sin hacernos daño.

Una segunda parte de juegos de cooperación e iniciación al agarre.

Y una tercera parte de juegos de pre-lucha e iniciación a la lucha en suelo.

Aprenderemos gran cantidad de juegos y observaremos los recursos, las posibles variantes de los ejercicios y el extenso abanico de posibilidades que nos ofrece este deporte, realizando juegos individuales, por parejas, en tríos, grupales y con o sin material. Sabiendo que el objetivo es despertar la curiosidad de los asistentes y no es dar una receta exacta para llevar estos ejercicios a las aulas.

Se buscará conseguir tener las herramientas necesarias para poder realizar una unidad didáctica de Judo independientemente de si tenemos o no el lugar adecuado para ello (Tatami).

1º Parte: Sensación de rodar. Juegos para aprender a caer. Técnica de caída + golpeo.

Saludo. Símbolo de respeto hacia el profesor, los compañeros, el entorno.

Explicación Ritsu Rei (saludo de pie) y Za Rei (saludo de rodillas).

Explicación “Hajime” y “Mate” palabras japonesas utilizadas para comenzar y parar los ejercicios respectivamente. Básicas para enseñar Judo, ya que nos van a ayudar en el funcionamiento y control de los alumnos/as a lo largo de las sesiones.

* Calentamiento:

- Juego Hajime/Mate. Trotando libre (de frente, lateral, espaldas) por el Tatami, al parar realizamos ejercicios de movilidad articular. Hacer hincapié en movilidad de tren superior (importante codos y muñecas). Fuerza de cuello (isométrico).

- Por parejas: Juego de "La Sombra". Sin ponerse de pie.

Variantes: Jugar de pie / Añadir compañeros / Sin movimiento (para vuelta a la calma), uno enfrente del otro (Espejo).

- Desplazamientos de animales (reptar, a cuatro patas, gambas, remo vikingo…).

* Iniciación a las caídas: Juegos de rodar.

- Rodar libre (sin voltereta hacia delante).

- Individual: Croqueta (todo lo estirados que podamos).

- Parejas: Croqueta (agarrados de las manos/pies). Croquetas pegadas (uno encima del otro). Troncos locos (parejas/grupos de 4).

- Robot (importante barbilla pegada al pecho, piernas en bloque, los hombros no tocan el tatami, se rueda por la espalda).

Mono borracho: Desde posición mariposa, volver a la posición inicial rodando por la espalda, sin despegar plantas de los pies.

→ Explicación Ushiro ukemi (caída hacia atrás). Posiciones: Golpear tatami, sentados, cuclillas, de pie. Barbilla pegada al pecho / Golpeo en el momento que la espalda rueda sobre el tatami.

Practica libre por parejas para ver posibles errores. Empujamos un poco al compañero para ver si el movimiento está controlado.

Variantes: Globos/ Pelota / Cinturón en forma de bolita. Lanzarlo al aire y realizar la caída antes de que caiga el material.

Variante: Por parejas, el compañero me lanza el material.

Variante: Tríos. Uno lanza el globo, los compañeros realizan la caída y tienen que coger el globo. Cooperación: Cogerlo juntos. Oposición: Intentar cogerlo antes que el compañero.

Alternativa para alumnos con miedo a caer hacia atrás. Usar colchonetas quitamiedos.

Explicación: Yoko ukemi (caída lateral). Saber que existe.

* Caídas hacia delante (mejor por tríos primero): Progresión:

- Mesa. Rodar hacia delante. El compañero coge la mano y sujeta cuello. Importante golpear tatami. El tercero ayuda a rodar.

- Pie y mano del mismo lado apoyadas, la otra pierna de rodillas: metemos el brazo del lado arrodillado entre nuestra mano y pie apoyados. El compañero la coge y nos ayuda a rodar sobre el hombro.

- Compañero en cuadrupedia, lo abrazo y ruedo por encima. El que está de pie ayuda a no tocar con el cuello y a rodar.

Variante: Usar fitball

- Mesa con rodilla arriba.

→ Explicación: Mae Mawari Ukemi o Zempo kaiten ukemi (caída hacia delante rodando). Práctica libre

2ª Parte: Juegos de cooperación e iniciación al agarre.

- Por tríos: Arrastradores (manos/ pies). Carretilla. Sillita de la Reina (Secundaria, reina hace trabajo abdominal aguantando con piernas arriba). Túnel y tren pasa por debajo. Piedra y puente (en secundaria pídola y túnel). Gusanos (sentados uno detrás de otro).

Variantes: Realizar carreras por equipos.

- Parejas: Desplazarse por todo el tatami, empujando hombro con hombro. Trasladar al compañero empujando de la espalda. Agarrar al compañero de la cintura frenando un poco el movimiento (mejor con cinturones puestos).

Helicóptero. Compañero en cuadrupedia, barriga apoyada en su espalda, dar una vuelta completa, primero apoyando pies, después sin apoyar pies en el Tatami.

Por tríos (dos compañeros en cuadrupedia) menor dificultad.

Compañero tumbado (menos altura). Menor dificultad.

→ Explicación: Kumi Kata (agarre de Judo) fundamental. Importancia de agarrar la manga.

- Trotar y al decir “Mate” agarrarse con un compañero (no se puede repetir el mismo compañero). Los últimos pueden hacer trabajo físico o caídas.

- Por tríos. Cambios de dirección según indicaciones del tercero.

- Con agarre de Judo, desplazarse por el tatami sin chocarse con los compañeros. Añadimos sin pisar las líneas del tatami.

Variante: Hacer que el compañero pise las líneas. Pero es juego de confrontación (iniciación a la lucha).

Variante: Con Globos, desplazarse por el tatami sin soltar el agarre y sin que se caiga el globo.

También juego de confrontación, intentar tirar al suelo el globo de los compañeros (sin soltar la mano de la manga).

Carreras, llevar el globo sin que caiga hasta el final del Tatami.

3ª Parte: Juegos de confrontación. Pre-lucha. Iniciación a la lucha en suelo.

- Desplazándose en cuadrupedia, tocar las manos de los compañeros sin que nos toquen las nuestras. Añadir tocar tobillos.

- De pie, tocar dos veces la espalda de los compañeros. Para secundaria si nos tocan realizar algún ejercicio físico (abdominales, flexiones, saltos…). Para primaria quedarse estático con piernas abiertas y si un compañero para por debajo nos salva para poder seguir jugando.

- Juegos de pillar con desplazamientos de animales.

* Juegos grupales: Conquista por un objeto o espacio.

- Cola de dragón: Todos con cola. / Unos pocos con cola, pillan al resto.

- Sacar a los compañeros de una zona del tatami (con la espalda y manos en los hombros).

Variante: Agarrando (pero mayor contacto y acercamiento)

* Tríos:

- Lucha de gusanos. Tres contra tres cogidos entre sí por la cintura. El primero de la fila intenta coger al último de la otra fila.

Variantes: Añadir más compañeros / Añadir agarres.

- Ladrón: Por tríos, el ladrón quiere robar al rey (tocarlo), el compañero, guardaespaldas lo impide. Rey y guardaespaldas están agarrados.

* Parejas: Juegos de equilibrio-desequilibrio.

- Descubrimiento guiado. Con material (cinturones, tiza) o sin material (agarrados de la mano), probar diferentes juegos de desequilibrar al compañero. Cambiar las distancias, la posición de los pies…

- También probamos uno contra otro, quitar cinturón / pinzas (los dos con material o solo uno con material)

- Esgrima de orejas: mano dcha con mano dcha, intentar tocar la oreja del compañero sin que toquen la mía.

Variante: Tocar otra parte del cuerpo de tren superior. Agarrados o sin agarre.

- Sacar al compañero de una colchoneta (espalda con espalda).

Variante: Con agarre de Judo.

* Inicio a la lucha en suelo:

- Asalto al castillo. Conquista de un espacio. Dos equipos, cada uno en un extremo del tatami, todos colocados en cuadrupedia, intentar robar el "tesoro" al equipo contrario.

Variante: Conquista de material (mayor confrontación). Juego de las "Hormigas": Colocados en dos equipos, cada uno en un extremo del tatami, tendrán que intentar coger la comida (cinturones) que estarán colocados en medio y llevárselo a su casa, desplazándose de rodillas. Para conseguir el máximo número de cinturones podrán robar la comida del equipo contrario e intentar inmovilizar a las hormigas del otro equipo para que no les roben a ellas.

* Por parejas:

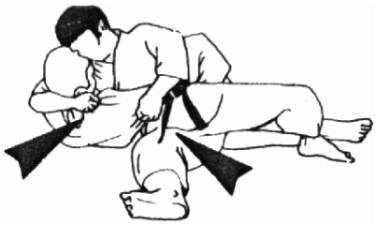
- La pegatina. Compañero tumbado boca abajo. Intentar darle la vuelta.

Variante: Esconder un objeto debajo del cuerpo.

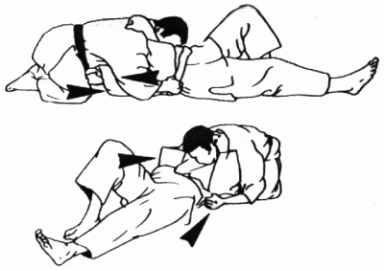
- Inmovilizaciones inventadas. Compañero intenta escapar.

* Explicación posición Kesa Gatame (control en bandolera) y Shiho Gatame (control en 4 puntos).

Hon Kesa Gatame



Kami Shiho Gatame



Tate Shiho Gatame

Yoko Shiho Gatame

Práctica final: ¿Cómo llegar a esas inmovilizaciones? Por grupos, inventar un juego o ejercicio para enseñar a los alumnos cómo llegar a una de esas técnicas.

- Practicar Randori (lucha sin dejarse) en suelo. Posición de inicio, espalda con espalda.

- Bibliografía:

- Gaspar Cortina, VM (1996). *El libro del Judoka.* Bilbao

- Carratalá, V. y Galán Palla, E (2010). *Judo. Del descubrimiento a la formación.* Federación Gallega de Judo