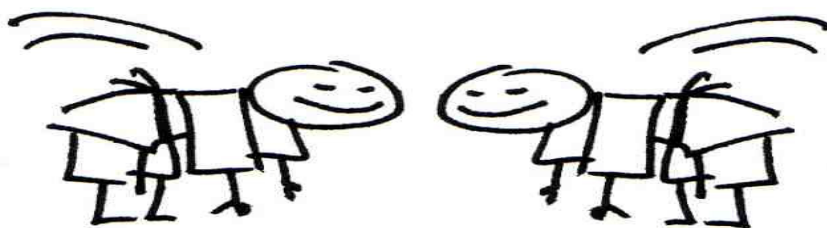


## JUEGOS PREDEPORTIVOS APLICADOS AL JUDO

Aquí recojo una serie de juegos que presente como trabajo en segundo de carrera en la asignatura "Juegos Aplicados a la Educación Física". Son muy conocidos, pero de lo que se trata es que al que le hagan falta los use y los encuentre juntos.

Aunque se pueden hacer en otras partes de la clase, principalmente se hacen en el calentamiento o como fin de la clase



### El cinturónazo:

**Objetivo:** Activación cardio respiratoria.

**Organización:** Uno se la queda y el resto se distribuyen por todo el tatami. El que se la queda tiene una zona asignada en la que solo el puede entrar (refugio).

**Desarrollo:** El que se la queda lleva el cinturón doblado por dos veces en una mano, y va a la pata coja persiguiendo al resto. Si consigue dar a uno, este ocupará su lugar. El resto de los participantes también llevan el cinturón en la mano, y si el que se la queda apoya los dos pies (estando fuera del refugio), se cae, o consiguen hacerle caer enrollándole el cinturón en los pies, le pueden dar con el cinturón en la espalda hasta que vuelva al refugio. Si ha conseguido dar a alguien, este debe correr al refugio y mientras llega los demás le pueden dar con el cinturón.

Variante: se la quedan dos o todos los que sean "dados".

Precaución: se debe hacer hincapié en golpear con cuidado de no dar en la cara, y sin hacer demasiado el café.

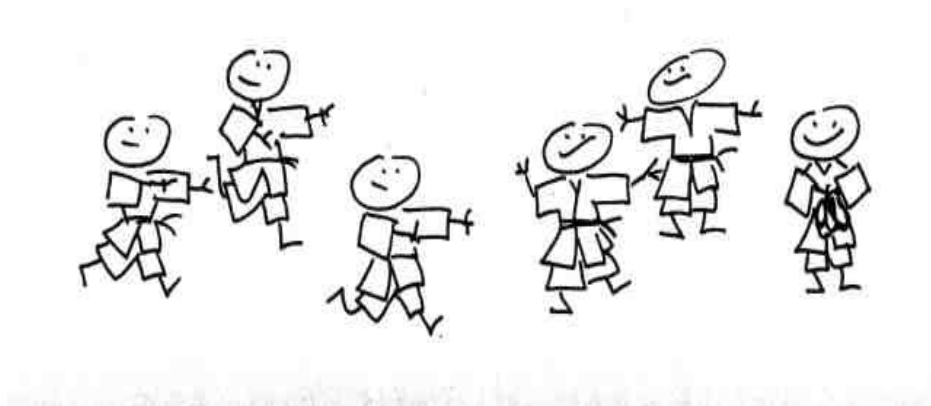


## El cinturón escondido

**Objetivo:** Fortalecimiento de agarres y fuerza.

**Organización:** equipos

**Desarrollo:** Un equipo esconde sus cinturones dentro del tatami, ya sea en el kimono de uno o de varios. El otro equipo intenta conseguirlos todos, a lo que se oponen los dueños.

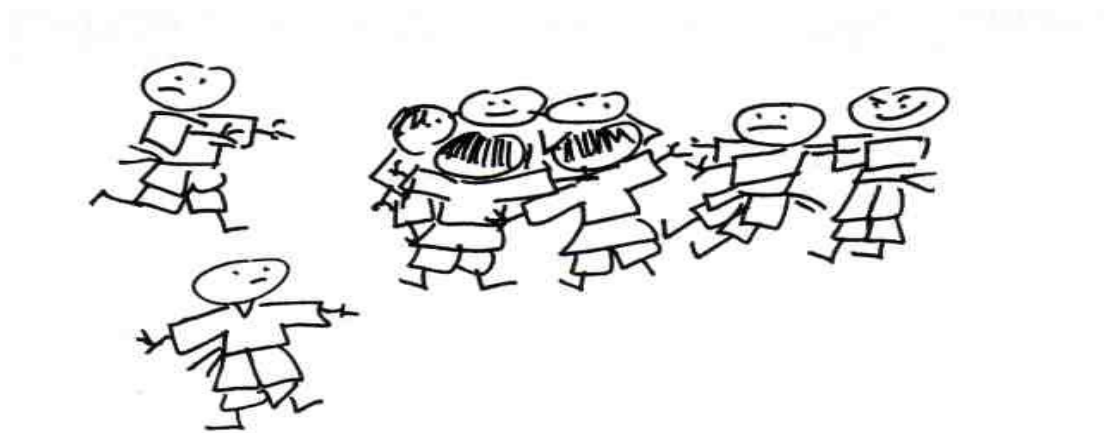


## La piña

**Objetivo:** Fortalecer el agarre.

**Organización:** equipos

**Desarrollo:** Uno de los equipos forma en el suelo una piña agarrándose unos con otros. El otro equipo trata de separarlos. Una vez que se separa a uno este no puede volver a la piña. Precaución: Prohibido tirar de una mano o un pie, siempre se tira de las dos manos o los dos pies y preferiblemente del cinturón.

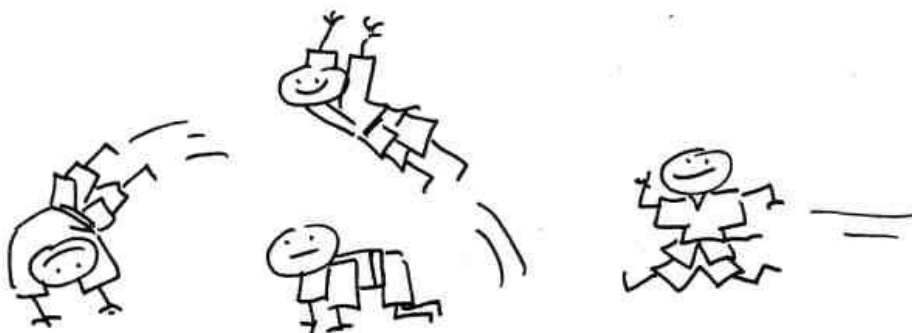


### El salto del tigre

**Objetivo:** desarrollo de la agilidad y de la situación espacial. Aprendizaje de las caídas.

**Organización:** en hileras.

**Desarrollo:** uno se pone a 4 patas a unos 4 metros de la hilera. El primero sale corriendo y al llegar al que esta agrupado lo salta dando la voltereta de judo o la normal hacia delante. Cuando lo han hecho todos, se cambia al que estaba agrupado por otro o se suman más obstáculos. Cuando un niño no puede o le da miedo saltar, lo hace por un lateral o salta como quiere.



### El árbol

**Objetivo:** Fortalecimiento de los agarres con manos y pies y adecuación del cuerpo al del compañero. Fuerza general.

**Organización:** por parejas.

**Desarrollo:** uno se pone de pie con las piernas semi abiertas y los brazos en cruz. El otro se monta a caballo en su espalda y debe, sin tocar el suelo, dar una vuelta completa alrededor del cuerpo de su compañero.

Variante: el árbol se pone en distintas posturas (cuatro patas, etc.).

Variante: se pone una hilera de arboles y se pasa de unos a otros.

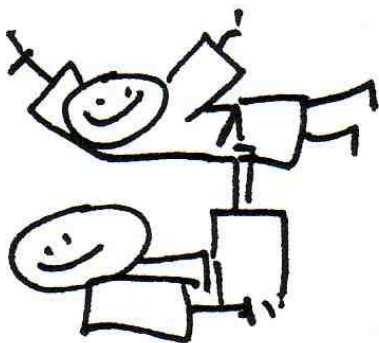


### El circo

**Objetivos:** dominio del cuerpo del compañero con los pies.

**Organización:** por parejas

**Desarrollo:** uno se pone boca arriba en el suelo con los pies apoyados en el abdomen de su compañero. Desde ahí, y con ayuda de las manos, se trata de conseguir dar una vuelta completa al compañero sin que este toque el suelo, girándolo sobre el eje que marcan nuestras piernas. Cuando da la vuelta hay que colocarlo en suelo a nuestro lado y pasar a inmovilizarlo o a juji gatame.

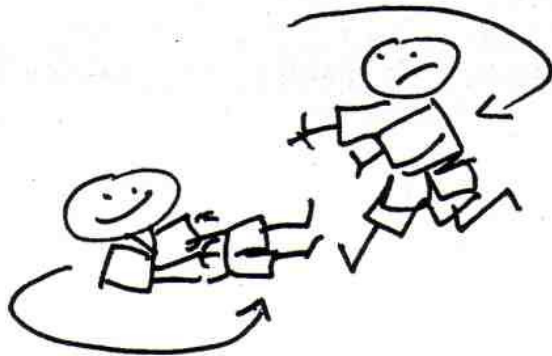


### Tocar la cabeza

**Objetivos:** Movilidad en el suelo y desarrollo de la defensa.

**Organización:** por parejas.

**Desarrollo:** uno se coloca boca arriba en el suelo y el otro de firme en la zona de sus pies. Este debe intentar tocar la cabeza de su compañero con una mano. El otro se mueve impidiendo que llegue. No vale saltar por encima.



### Correr y tirar

**Objetivo:** dominio del cuerpo del compañero en desplazamiento y vivencia de la técnica empleada.

**Organización:** por parejas.

**Desarrollo:** uno de la pareja hace sobre su compañero una técnica de judo levantándolo y luego lo transporta hasta donde se diga, donde lo proyecta.

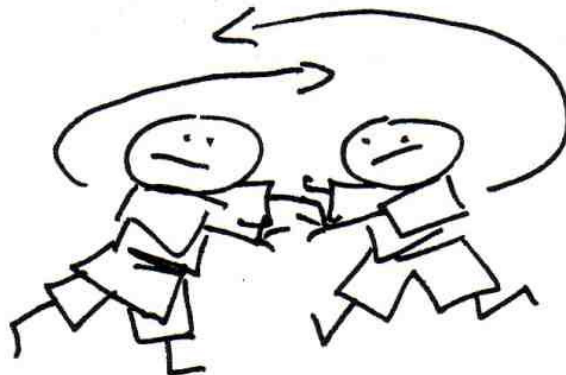


### Ponerse detrás

**Objetivos:** Desarrollo de la defensa y del ataque. Desplazamientos.

**Organización:** Por parejas.

**Desarrollo:** uno frente al otro, uno de los dos intenta pasar hasta la espalda del compañero y este se lo impide desplazándose y separándolo con las manos, intentando darle siempre la cara. El que quiere ponerse detrás lo hace agarrando y anticipándose a sus movimientos.

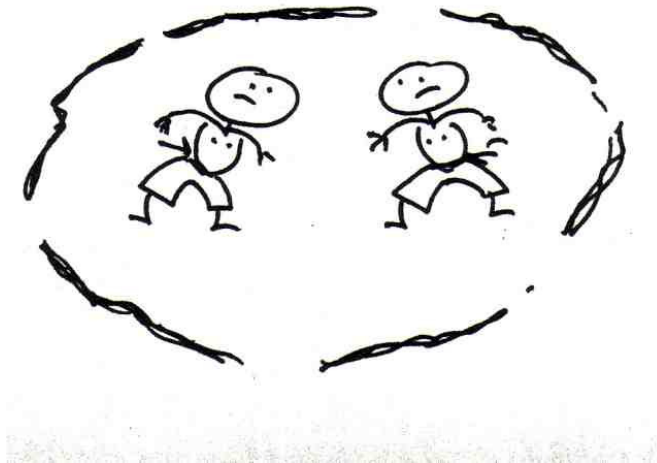


## El círculo de lucha

**Objetivos:** desarrollo de la combatividad y de la movilidad, equilibrio y agilidad.

**Organización:** Se hace un círculo empleando dos o tres cinturones en el suelo y dentro se pone una pareja, sin la chaqueta del kimono.

**Desarrollo:** Utilizando las reglas del sumo, se lucha entre ellos: gana el que saca a su adversario del círculo o hace que apoye cualquier parte del cuerpo que no sea la planta de los pies en el suelo.



**Judo por ARG**