

JUDO

Juegos para la mejora
del aprendizaje de las técnicas

Remedios Velázquez Velázquez

Jose Maria Garcia Garcia

Sagrario del Valle Díaz

Paz Díaz González





José Manuel García García
Sagrario del Valle Díaz
Paz Díaz González
Remedios Velázquez Velázquez



España <i>Editorial Paidotribo</i> Les Guixeres C/ de la Energía, 19-21 08915 Badalona (España) Tel.: 00 34 93 323 33 11 Fax: 00 34 93 453 50 33 www.paidotribo.com paidotribo@paidotribo.com	Argentina <i>Editorial Paidotribo Argentina</i> Adolfo Alsina, 1537 Buenos Aires (Argentina) Tel.: (541) 1 43836454 Fax: (541) 1 43836454 www.paidotribo.com.ar paidotribo.argentina@paidotribo.com	México <i>Editorial Paidotribo México</i> Pestalozzi, 843 Col. Del Valle México D.F. Tel.: (525) 5 55 23 96 70 Fax: (525) 5 55 23 96 70 www.paidotribo.com.mx paidotribo.mexico@paidotribo.com
--	---	---

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Ilustraciones: Remedios Velázquez Velázquez

Diseño de cubierta: David Carretero

© 2006, José Manuel García García
Sagrario del Valle Díaz
Paz Díaz González
Remedios Velázquez Velázquez

Editorial Paidotribo
Les Guixeres
C/ de la Energía, 19-21
08915 Badalona (España)
Tel.: 93 323 33 11 – Fax: 93 453 50 33
http: //www.paidotribo.com
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Primera edición:
ISBN: 84-8019-865-6
Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona
Impreso en España por Sagrafic

DEDICATORIA

A todos nuestros alumnos, de los que descubrimos la fuente profunda de la energía, creatividad y pasión que existe dentro de todos ellos porque aprenden a amar lo que hacen y saben que de nada vale el trabajo si no se hace bien. Gracias porque sois vosotros quienes nos hacéis entender que hay que estar locos para seguir haciendo lo mismo y esperar resultados distintos.

ÍNDICE

- Prólogo, 9
- Presentación, 11
- Introducción
 - ¿Por qué introducir el judo? 15
 - Aspectos implicados en el aprendizaje del judo 16
 - Fines que persigue el juego 18
 - Organización del juego 18
 - La sesión de entrenamiento y su estructura 19
 - Conclusión 21
 - Aclaraciones sobre la clasificación 22
 - Clasificación de los juegos 24
- Primera parte: Juegos para la comprensión de la técnica general
 - Ukemi 41
 - Kumikata 53
 - Shizei 65
 - Shintai 77
 - Tandoku-Renshú 92
 - Nague-Komi 106
 - Kake 118
 - Ne-waza 130
 - Randori-suelo 145

■ Segunda parte: Juegos para la comprensión de las técnicas específicas de los cinturones amarillo, naranja y verde

❑ De-ashi-barai	161
❑ Ippon-seoi-nague	172
❑ Koshi-guruma	183
❑ Ko-uchi-gari	194
❑ Morote-seoi-nague	205
❑ O-goshi	216
❑ O-soto-gari	227
❑ O-uchi-gari	238
❑ Harai-goshi	249
❑ Sasae-tsurikomi-hashhi	260
❑ Kata-guruma	271
❑ Okuri-ashi-barai	282
❑ Tai-otoshi	293
❑ Tomoe-nague	304
❑ Tsurigoshi	315

“A diferencia del animal, el niño domina conscientemente nuevas formas de movimiento. El desarrollo de su motricidad no transcurre de forma aislada; está incluido en el contexto más amplio del desarrollo de la actividad del niño y depende de las tareas que ante él se plantean y de los motivos que impulsan a actuar. En el curso del desarrollo cambia no sólo el carácter de las habilidades motoras del niño, sino también el procedimiento por el que se adquieren” (Zaporozhets, 1987, p. 72).

PRÓLOGO

El presente trabajo desarrolla los juegos con carácter fundamentalmente didáctico y aborda el contenido desde la perspectiva de los valores como un fenómeno sociocultural de primer orden claramente vinculado al mundo de la educación.

El trabajo responde a la creciente demanda de nuevas orientaciones y propuestas de contenidos que simplifiquen el complejo aprendizaje de un deporte como el judo, sin que por ello se aleje de las exigencias reales que se experimentaron más tarde. De este modo se facilita la difícil selección de recursos que puedan garantizar el desarrollo y la exploración del judoca en su disciplina deportiva. Este planteamiento facilitará que el joven judoca mantenga su motivación en la propia práctica, es decir, su asiduidad a la clase y su progresión, al ofrecerle mayores posibilidades para que encuentre diversión y placer en la práctica del judo, así como elementos y personas que le permitan un enriquecimiento personal.

El libro, de forma interdisciplinar, aporta un valor añadido a su contenido, que recoge la experiencia en el ámbito educativo y el perfil profesional de los autores: José Manuel García, Sagrario del Valle, Paz Díaz y Remedios Velázquez.

José Manuel García, Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Máster en alto rendimiento deportivo, ha desarrollado las funciones de preparador físico del equipo nacional de judo y es responsable de la planificación de alta competición de la RFEJYDA. Es maestro-entrenador nacional de judo desde 1982. Actualmente desarrolla su labor profesional como profesor de fundamentos, especialización y alto rendimiento en el deporte del judo, en la Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo, Universidad de Castilla-La Mancha.

Sagrario del Valle es Doctora en Psicología, licenciada en Educación Física y Catedrática de Educación Física en Enseñanza Secundaria. Actualmente desarrolla su labor profesional como profesora de percepción, movimiento y juegos motores en la Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo, Universidad de Castilla-La Mancha.

Paz Díaz es licenciada en Medicina. Desarrolla su actividad profesional como profesora de Enseñanza Secundaria en el área de Educación Física.

Remedios Velázquez es licenciada en Educación Física y en la actualidad, además de ser profesora de Enseñanza Secundaria, desarrolla su trabajo como asesora

del Servicio de la Unidad de Programas Educativos de la Dirección del Área Territorial de Madrid Sur (DAT, Madrid Sur).

En su introducción, el libro nos centra y justifica la utilización del juego como hilo conductor para el aprendizaje de los elementos esenciales que componen el deporte del judo. A continuación presenta dos partes conceptualmente diferenciadas. En la primera, y a través de las diferentes actividades temáticas, aborda de forma jugada, clara y muy estructurada, los principios para comprender los fundamentos básicos del judo. En la segunda parte nos presenta un trabajo para comprender las técnicas específicas del judo mediante propuestas desde la iniciación, cinto blanco, hasta la confirmación del judoca, cinto verde.

Este tipo de propuestas nos debe invitar a reflexionar sobre la necesidad de evolucionar hacia los nuevos modelos de enseñanza-aprendizaje y sentar las bases para actualizar y consolidar un modelo de enseñanza que impulse el judo hacia un nuevo marco socioeducativo con conceptos flexibles y ágiles, capaces de facilitar una renovación constante para adaptarse a una sociedad cada vez más exigente y cambiante.

Dr. D. Vicente Carratalá Deval
*Decano de la Facultad de Ciencias
de la Actividad Física y el Deporte de Valencia
Cinturón Blanco-Rojo 6º Dan*

PRESENTACIÓN

Este libro está dedicado a todas las personas que se sienten atraídas por la idea de disfrutar de una atmósfera lúdica más productiva en el proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte de judo.

Aquí encontrarán las claves para crear un ambiente de trabajo innovador y rentable. Con las ideas que presentamos, podrán organizar más de un centenar de juegos y escoger el que más se adapte a los objetivos, el que sea más útil para desarrollar la labor profesional. Para ello, se han simplificado las normas, se han reducido los aspectos necesarios para una rápida comprensión de cada juego y se han ilustrado convenientemente para favorecer una interpretación más ágil y cómoda.

Hemos pensado en todos aquellos que en su trabajo con niños, adolescentes, jóvenes o adultos precisan recursos lúdicos para estimular la práctica del deporte del judo, en el que se haga patente una actitud distendida, atenta y entregada que conduzca a más energía, entusiasmo, productividad y creatividad.

Los autores,
José Manuel García García, Sagrario del Valle Díaz,
Paz Díaz González y Remedios Velázquez Velázquez

INTRODUCCIÓN

- ¿Por qué introducir el juego?15
- Aspectos implicados en el aprendizaje del judo16
- Fines que persigue el juego18
- Organización del juego18
- La sesión de entrenamiento y su estructura19
- Conclusión21
- Aclaraciones sobre la clasificación22
- Clasificación de los juegos24

Las ideas que presentamos en este libro no son nuestras. Las tomamos prestadas de Piaget, Seyboldd, Berstein, Blázquez, Navarro; se las robamos a Linaza, Maldonado, Méndez & Méndez y Del Valle. Y si no os gustan sus ideas, ¿las de quién hubierais preferido utilizar?

La decisión de hacer este libro surge por la necesidad de establecer un puente de unión entre el deporte del judo y la innovación educativa que supone utilizar el juego con un objetivo concreto en aras a conseguir un fin deseado.

La innovación educativa en judo es un hecho positivo en sí. Proviene en esencia del conocimiento del carácter cambiante de la enseñanza de dicho deporte y del ritmo acelerado con el que ese cambio se produce en los años en los que nos ha tocado vivir.

Los entrenadores de judo no deben limitarse a ser meros receptores o aplicadores de las innovaciones elaboradas por expertos. Más bien deben establecer las relaciones interactivas adecuadas entre las fuentes de producción del conocimiento (a través de los materiales didácticos) y los judocas.

¿POR QUÉ INTRODUCIR EL JUEGO?

Utilizar el juego en la enseñanza del judo significa ser un maestro creativo; hay que atreverse a ser diferente, desechar las ideas que la propia razón puede considerar estúpidas e ilógicas si uno está acostumbrado a enseñar con un estilo tradicional y admitir que, en contra de la opinión de la mayoría, es necesario confiar en la idea de que las rutinas convencionales, desde esta perspectiva, quedan relegadas a un segundo plano para potenciar la imaginación y la receptividad. El juego, por tanto, constituye una de las principales fórmulas para afrontar el interés de los judocas y su motivación por el aprendizaje, sin estar exento de conseguir buenos resultados.

Para facilitar la productividad y la creatividad en el grupo, el entrenador, en términos generales, puede recurrir a dos técnicas diferentes: la de “recibir ideas”, como es nuestra intención con este libro, y la de “generar ideas”. La segunda es, por supuesto, la más recomendable: incluye la construcción personal, la fantasía y la inspiración, actividades en las que se estimula la aparición espontánea de ideas durante el proceso de producción. A lo que le sigue otro proceso donde se exploran las interconexiones, se enlazan unas ideas con otras y se manifiestan sus relaciones latentes.

La formación que se pretende ofrecer con este libro de juegos requiere poner en práctica una pedagogía renovada con un carácter cambiante donde predomine el intercambio de experiencias educativas en el propio contexto deportivo.

ASPECTOS IMPLICADOS EN EL APRENDIZAJE DEL JUDO

En el aprendizaje del deporte del judo es importante destacar que los aspectos que están involucrados en dicha actividad no son puramente mecánicos —fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad—, ya que cada una de las acciones están determinadas por el pensamiento. Por lo tanto, el judoca en su ejecución deberá abstraer, combinar, comparar, encadenar, discurrir y memorizar las posturas necesarias para lograr el objetivo propuesto. Es decir, la relación que se establece es fundamentalmente razonada y se expresa a través de cada una de las acciones técnicas intencionadas, favorecidas por la utilización del juego.

En este sentido, la elección de una técnica u otra estará en función de la actividad planteada. De ahí que se aprenda a reconocer las situaciones, a percibir el momento oportuno y a tomar la decisión adecuada, recordando que las informaciones pueden provenir del mundo exterior (exteroceptivas) o del propio cuerpo (propioceptivas o interoceptivas).

Si las informaciones vienen del propio cuerpo a través de los receptores propioceptivos (información cinestésica y laberíntica), es sabido que los judocas registran los propios desplazamientos, siendo determinante la postura, el equilibrio y la coordinación del gesto técnico, en colaboración estrecha con las sensaciones. En cuanto a la información exteroceptiva, los respectivos receptores (vista, oído y tacto) se encargan de mantener un constante flujo de información referente al entorno (coordinación de las acciones con objetos, superficies, luminosidad, sonidos, etc.) y el adversario (postura, equilibrio, desplazamientos, acciones, reacciones, etc.), además de otro tipo de información que podríamos llamar “relativa”, que sería la relación de “colaboración-oposición” entre los dos combatientes que interactúan con su entorno.

Desde esta perspectiva, el deporte del judo es una tarea potencialmente rica en relación a los procesos dinámicos y en cuanto a los grados de libertad que pueden intervenir. Dichos grados giran en torno a la variación de las tareas, de las condiciones externas, de la percepción informacional, de la combinación de las habilidades adquiridas, de los esquemas espaciotemporales y de la repetición de acciones para fortalecer los esquemas de movimiento y su generalización a situaciones nuevas, además de la variación de los contextos de práctica, que se convierten en verdaderas pruebas para evaluar la coordinación neuroesqueleto-muscular siendo el aprendizaje a través de juegos el factor clave en el desarrollo de dicho proceso.

Podemos considerar que el deporte del judo es una búsqueda continua de soluciones a un problema motor planteado. Es un trabajo perceptivo-motor generado por la manipulación combinada de la tarea y el ambiente. La apreciación de la eficacia (control motor) de la persona supone poder relacionar su rendimiento con la dificultad del juego que se va a realizar. El número de actividades que las personas pueden aprender es muy abundante si las oportunidades, el material, las condiciones ambientales y la preparación de los profesionales conforman un sistema eficiente para alcanzar los objetivos, ya que existen muchos métodos posibles para descubrir la solución apropiada.

En el deporte del judo hay que ofrecer las condiciones de práctica más favorables para las personas, ya que las actividades deportivas con fuerte carga informativa pueden medirse por la exactitud de la elección de los objetivos, por la adecuación de los programas de respuestas para alcanzar dichos objetivos y por la rapidez y la precisión de ejecución. Bajo estas condiciones el practicante dará continuidad a su eficacia sea cual sea el nivel de las limitaciones fijadas por el juego que hay que realizar. La práctica es más que repetir por repetir (Berstein, 1967); es desarrollar soluciones según las formas jugadas presentadas.

Para conseguir todo ello, debemos plantearnos que el juego es una forma de aprendizaje natural; representa una práctica significativa altamente motivante, donde la persona trata de buscar soluciones; facilita el aspecto social y la coeducación; dependiendo del objetivo que se persiga puede reportar una corrección del movimiento; y el conocimiento de los resultados se realiza de forma global y se encuentra implícito en el propio juego.

Desde un modelo integrador, el juego en el judo se debe orientar al desarrollo global de la persona para posteriormente potenciar aspectos específicos; debe constituir una vía de aprendizaje cooperativo; es imprescindible que mantenga a todos los judocas en actividad y evite los jugadores espectadores; se buscará un buen equilibrio entre la actividad y el descanso; todo juego debe suponer un reto alcanzable; se evitará que en los juegos siempre destaquen los mismos; se dará más importancia al proceso que al resultado; y se intentará que siempre se practiquen los juegos con un interés elevado.

FINES QUE PERSIGUE EL JUEGO

Las formas de llevar a cabo los juegos desde el punto de vista pedagógico son: a) perseguir un fin natural que se ve favorecido cuando la persona realiza un juego por iniciativa propia (hecho en el que no vamos a profundizar en este libro); b) buscar un fin artificial que se pone de manifiesto cuando el entrenador de judo diseña juegos en función de una meta establecida (objetivo del trabajo que se presenta).

En este sentido, gracias a la utilización del juego con un fin artificial, se pueden eliminar defectos; hay mayor variedad a la hora de aprender los procedimientos; los efectos están controlados y planificados y existe mayor ecuanimidad en los resultados, lo que permite a la persona descubrir el deporte de manera lúdica. Es decir, realizar la iniciación deportiva mediante juegos favorece la adquisición del conocimiento práctico del deporte del judo; mantiene la naturaleza del contexto deportivo y ofrece la posibilidad de tomar decisiones y aprender la técnica y la táctica adecuándose a las posibilidades de los judocas según la edad. Por tanto, no nos referimos a situaciones aisladas de juego ni a juegos esporádicos sin continuidad ni desarrollo.

Diseñar un juego en judo con un fin concreto propicia la búsqueda de múltiples soluciones dentro de una misma tarea. Cualquier variación de la respuesta establecida es una vía de interacción entre el sujeto y el sistema de acción. Manipular los elementos de la interacción supone la posibilidad de contemplar los productos y procesos que emergen en el medio ambiente o las variables que intervienen.

Ahora bien, ¿por qué es necesario incluir el juego como recurso didáctico en el aprendizaje del judo? Por el valor que tiene el juego como medio de diagnóstico y conocimiento profundo de las conductas de los judocas; porque el juego justifica su vinculación con el desarrollo de la creatividad, el lenguaje, los roles sociales, la afectividad y el conocimiento del deporte en sí; y desarrolla las cualidades físicas básicas y las habilidades y destrezas perceptivo-motrices imprescindibles para la práctica deportiva.

Frente a la motivación que provoca el juego como medio educativo, el entrenador de judo debe supervisar y prever los juegos que se van a practicar, así como su organización. Blázquez (1986), en cuanto a la organización del juego, recomienda que uno se cuestione si el juego es motivante, si permite la cantidad de trabajo suficiente y si genera una mejora cualitativa y cuantitativa de las acciones motrices.

ORGANIZACIÓN DEL JUEGO

- *La preparación:* selección de los juegos que se van a utilizar basada en las características de los judocas, los objetivos y las posibilidades de realización. Así pues,

se deben adaptar las condiciones del juego a: edad de los participantes, nivel técnico, preparación física, contexto, etc., además de preparar el material en el caso de que lo hubiera.

- *La ejecución:* es conveniente formar grupos homogéneos, diferenciar a los participantes, informar del resultado y confiar a los participantes la organización del juego.
- *Las etapas del juego por las que pasa el niño:* I. “Juegos de organización simple” (a partir de los seis años): los niños comprenden normas y reglas sencillas, predomina en el juego el carácter individual frente a la colaboración y a la oposición; II. “Juegos codificados o reglamentados” (a partir de los siete u ocho años): conllevan un grado más elevado de comunicación motriz. Comprenden estrategias y reglas con un grado mayor de complejidad y se dan relaciones de colaboración y oposición; III. “Iniciación deportiva” (a partir de los nueve o diez años): la comunicación motriz adquiere su forma más elevada; los niños entienden estrategias y reglas con un nivel más elevado de complejidad (Blázquez, 1986). Hacia los doce años los niños están preparados para practicar cualquier juego aplicado al deporte, ya que son capaces de realizar operaciones lógico-formales (Piaget, 1975).
- *Las estrategias:* 1) presentación y análisis del juego; 2) parada después de unos minutos para que los judocas discutan sobre la posible técnica o táctica que se va a aplicar; 3) volver a la práctica del juego; 4) parada si se constatan las causas de los errores; 5) proponer modificaciones o variantes por parte del entrenador o de los judocas; 6) práctica del juego hasta su finalización. Todo ello en relación con la clase, un conjunto de personas que realizan un proyecto común, con un nivel de madurez y con unas capacidades concretas.

LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO Y SU ESTRUCTURA

Propiamente en la **sesión** de entrenamiento de judo, donde el juego es el eje central sobre el que pivota nuestra exposición, no se pueden olvidar los principios pedagógicos a los que hace referencia Seybold (1974):

- *Principio de la individualización:* cada persona es distinta, por lo que hemos de exigirle su máxima implicación, aunque encontraremos diferencias en función de la edad, el aprendizaje y la motivación.
- *Principio de la solidaridad:* los juegos propician el respeto a los compañeros y a las normas.
- *Principio de la experiencia práctica:* es primordial que se desarrollen juegos con significado para satisfacer las necesidades propias del movimiento.

- *Principio de la intuición y de la objetivación:* los juegos aportan a los participantes el conocimiento de los resultados interno y externo por imitar unos modelos predeterminados.
- *Principio de aproximación a la naturaleza:* los juegos cumplen las leyes del cuerpo y del movimiento y fomentan el carácter lúdico, la creatividad y la espontaneidad.
- *Principio de la adecuación a la persona:* los juegos respetan el desarrollo psicoevolutivo de los participantes y se adecúan a su capacidad.
- *Principio de la espontaneidad:* mediante los juegos los participantes manifiestan su propia iniciativa, cumplen los objetivos propuestos y gozan de toda la libertad que permite la actividad.

Tampoco se puede pasar por alto la **estructura** de la sesión de entrenamiento con un objetivo concreto, que se compone de tres partes:

1. *Parte inicial:*

1.1. *Parte organizativa:*

- Se organiza el material (antes de la sesión o durante el acceso de los sujetos a la instalación).
- Se da la información inicial sobre la sesión.

1.2. *Puesta en acción:* calentamiento:

- Conjunto de juegos que preparan a los sujetos para el trabajo posterior.
- La duración es de 5-10 minutos.
- Pulsaciones: 120.
- N.º de juegos: de dos a cuatro.
- Tipo de juegos: de gran movilidad y dinamismo, principalmente juegos motores de locomoción y de velocidad de reacción.

2. *Parte fundamental:*

- Se desarrollan actividades centradas en los contenidos y objetivos previstos.
- Debe tener mayor duración que la parte inicial y final juntas.
- Duración de 30-40 minutos.
- Pulsaciones: 120-160.
- Trabajo específico (se aconseja introducir primero los juegos destinados al desarrollo de la formación corporal y en segundo lugar los que favorezcan la adquisición de destrezas propias del deporte).
- Intensidad media-alta y mantenida.
- Prevalece la repetición para favorecer la asimilación del aprendizaje.

3. *Vuelta a la calma:*

- Se consigue que el organismo vuelva a la normalidad.
- Se disminuyen progresivamente las pulsaciones y la intensidad del esfuerzo.
- Se realizan juegos sensoriales.
- Duración aproximada: 6 minutos.

CONCLUSIÓN

Cada sesión que se prepare es conveniente que se base en este esquema general. La finalidad es la de organizar el trabajo de forma racional, ya que las sesiones compuestas por varios juegos deben tener en cuenta el principio de unidad estructural, teniendo en cuenta que un programa de juegos en el contexto deportivo pertinente tiene que contemplar unos condicionantes previos (número de participantes, edad, sexo, preparación, material y tiempo disponible) y el programa que se va a desarrollar (objetivos, contenidos, metodología y constatación de los resultados). Es decir, para establecer un programa coherente de entrenamiento tenemos que hacernos las siguientes preguntas: ¿qué deseo que alcancen los judocas?, ¿qué técnicas deben emplear?, ¿cómo debería presentar los juegos para que los deportistas comprendan los objetivos, les atraigan y se sientan motivados a alcanzarlos?, ¿cómo debo manipular el medio? y ¿qué modificaciones puedo introducir para que todos los judocas alcancen el objetivo?

El problema se centra en reconocer cuándo es necesario un juego y sus conductas en el desarrollo de dicho programa de entrenamiento. Es decir, se trata de saber cuáles son las características e intensidades de la motricidad de acuerdo con el contexto en el que se desarrolla (Navarro, 2002). Sin olvidar que no es fácil encontrar el nivel de significación motriz adecuado, hay que considerar la intencionalidad de la conducta y la interpretación motriz de la acción. De hecho, lo más importante en el deporte del judo es hallar la justificación de utilizar cada uno de los juegos (su porqué y su para qué), ya que no conduce a ninguna parte “jugar por jugar”.

Bajo este telón de fondo, hay que saber elegir el juego pertinente para el aprendizaje seleccionado y mediante el cual se alcancen las experiencias, los tanteos y los resultados adecuados. Todo ello favorecerá la repetición de los ejercicios y la asimilación del ejercicio.

El aprendizaje a través del juego adecuado permite adquirir muchas experiencias y muchos conocimientos y los judocas se introducen en el deporte casi sin darse cuenta. La propia estructura del juego permite la repetición, así como inventar acciones y cómo organizarlas, condiciones indispensables para alcanzar el perfeccionamiento en el deporte. Es decir, el juego de reglas, por su propia naturaleza normativa, permite volver sobre las situaciones concretas y progresar.

El juego motor bien planteado en el deporte del judo es un recurso pedagógico que favorece una organización específica de la conducta y que da como resultado un conjunto de acciones de tipo motriz en las que se relaciona directamente la técnica con la táctica, según las situaciones concretas que se den en el contexto deportivo.

El juego desde un modelo integrador no es un comportamiento aislado, sino una expresión de una naturaleza peculiar que tiene nexos y constantes. Desde la operatividad de la sesión, los entrenadores de judo deben crear juegos e introducir variantes según los objetivos propuestos y determinar el método y la lógica que se va a seguir en función de cada situación concreta. Los judocas, a su vez, aprenderán procedimientos en la medida en la que participen y se impliquen en los juegos propuestos.

ACLARACIONES SOBRE LA CLASIFICACIÓN

La clasificación de los juegos que se presenta a continuación atiende a dos criterios fundamentales: en primer lugar, se ofrece un catálogo de juegos bajo el epígrafe “Juegos para la comprensión de la técnica general” donde se abordan los procedimientos básicos, pilares en los que se asentarán futuras adquisiciones de habilidades específicas del deporte. En dicha parte se muestran un número relevante de juegos para cada una de las técnicas —entre los que se incluyen algunos con material— destinados a la comprensión de cada una de las siguientes destrezas: Ukemi, Kumikata, Shizei, Shintai, Tandoku-Renshú, Nague-Komi, Kake y Juegos para la mejora de judo-suelo. Como se verá más adelante, esta primera parte está compuesta por un total de 116 juegos. En segundo lugar, encontramos la parte denominada “Juegos para la comprensión de las técnicas específicas de los cinturones amarillo, naranja y verde”, en la que hallamos juegos con o sin material para entender la ejecución correcta de las técnicas de brazos, cadera, piernas y espalda, según el color del cinturón. En total, la muestra de juegos se compone de 150, a razón de diez juegos por técnica.

Con este amplio abanico de juegos, sobre los que bajo la denominación de “técnica” subyace un procedimiento concreto encaminado a solucionar un problema motor, se pretende que el entrenador de judo ofrezca situaciones de aprendizaje susceptibles de provocar el deseo en los participantes a ejercer su propio control sobre las diferentes situaciones. Además de las combinaciones de habilidades que buscan el cumplimiento del aprendizaje de una técnica, existen innumerables correlaciones que se conectan unas con otras y que acaban constituyendo la base de las correlaciones anteriores, lo que otorga una nueva identidad a la motricidad específica del deporte del judo.

Como trabajo innovador se presentan algunos ejemplos de juegos con material para que el entrenador constate que en judo existen nuevos caminos a la hora de enseñar las técnicas. En este sentido, es importante abrir líneas de trabajo innovadoras en beneficio del que aprende.

Respecto al diseño de cada uno de los juegos se destacan varios apartados con su correspondiente incidencia para favorecer una comprensión rápida de cada propuesta:

1. Nombre del juego.
2. Datos pertinentes: equilibrio, coordinación dinámica general, oculomaneu, oculopédica y kinestésicotáctil.
3. Desarrollo físico: resistencia aeróbica y anaeróbica, flexibilidad, fuerza de resistencia y de velocidad y velocidad de ejecución y de reacción.
4. Material: tipo y cantidad por número de participantes.
5. Desarrollo del juego.
6. Variantes.

Para terminar, se asume que no existe el movimiento correcto para conseguir el objetivo establecido, sino que existen diferentes posibilidades y que todas ellas tienen sus potencialidades para ser explotadas en la dinámica de cada sesión.

La manipulación de la dificultad de la tarea se inscribe en la lógica de la resolución de problemas. Si en las secciones anteriores la inquietud que teníamos era constituir condiciones de práctica propicias, ahora pretendemos encontrar niveles suficientes para que el judoca consiga dosificar la dificultad de la tarea y resuelva los problemas mediante soluciones aprendidas.

La mejora en el control motor es una constante reorganización de patrones preestablecidos en condiciones cambiantes porque la propia inestabilidad del medio se lo reclama y la participación del adulto se hace imprescindible.

Analizar contextual y funcionalmente las tareas relacionadas con el deporte del judo, comprender la dinámica de los judocas y establecer las condiciones óptimas de práctica son los retos que los entrenadores tienen ante sí en los próximos años.

Clasificación de los juegos

1ª Parte: Juegos para la comprensión de la técnica general

TÉCNICA	TÉCNICA GENERAL (TG)	Aspectos informativos					Desarrollo físico						MATERIAL	NOMBRE DEL JUEGO	Página	
		Equilibrio	Coord. Dinámica-General	Coord. Óculo-Manual	Coord. Óculo-Pédica	Kinestésico-Táctil	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica	Flexibilidad	Fuerza-Resistencia	Fuerza-Velocidad	Velocidad de Ejecución				Velocidad de Reacción
UKEMI	TG	■	□	□	□	■	□	□	□	□	■	□	□		Cazadores y avestruces	51
UKEMI	TG	□	□	■	□	□	□	■	□	□	□	■	■		Cinturio	45
UKEMI	TG	□	■	□	□	■	□	□	□	□	■	□	□		Cocodrilos y pelicanos	48
UKEMI	TG	■	■	□	□	□	□	□	□	□	■	□	□		El cohete	49
UKEMI	TG	□	■	□	□	□	□	□	□	□	□	■	■	A	El pasadizo	41
UKEMI	TG	■	□	□	□	□	□	□	□	□	□	■	■		Este - Oeste	46
UKEMI	TG	□	□	□	■	□	□	□	□	□	□	□	■	Pe	La gran parada	50
UKEMI	TG	□	■	□	□	□	□	□	□	□	□	■	■		La orquesta	52
UKEMI	TG	□	■	□	□	□	□	□	□	□	□	■	■	Pi	La pica manda	42
UKEMI	TG	□	■	□	□	□	□	□	□	□	□	■	■		La rodada	47
UKEMI	TG	□	■	□	□	□	□	□	□	□	□	■	■	B	Obstáculos	43
UKEMI	TG	□	□	□	■	□	□	□	□	□	□	■	■	Pe	Pase obstaculizado	44
KUMIKATA	TG	□	■	□	□	□	□	■	□	□	□	■	■	Pv	Agarre del judogui	57
KUMIKATA	TG	■	□	□	□	■	□	□	□	■	□	□	□	Pi	Carrera con paquete	56
KUMIKATA	TG	■	□	□	□	■	□	□	□	■	□	□	■	B	Conquistar la torreta	55
KUMIKATA	TG	□	■	□	□	■	□	□	□	■	□	□	□	A	Dentro del globo	53
KUMIKATA	TG	□	■	□	□	■	□	□	□	■	□	□	□		El judogui es mío	59
KUMIKATA	TG	□	□	□	□	■	□	□	□	■	□	□	□		El sumo	58

Juegos con material específico gimnástico:
A: con aros B: con bancos Pe: con pelotas Pi: con picas Pñ: con pañuelos
C: con cinturones Pv: con pivotes Ch: con chinos Gb: con globos M: con equipo de música
Fr: con *freesbe*

Técnica general o color del cinturón:
TG: Técnica General A: Amarillo N: Naranja V: Verde

TÉCNICA	TÉCNICA GENERAL (TG)	Aspectos informativos					Desarrollo físico						MATERIAL	NOMBRE DEL JUEGO	Página	
		Equilibrio	Coord. Dinámica-General	Coord. Óculo-Manual	Coord. Óculo-Pédica	Kinestésico-Táctil	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica	Flexibilidad	Fuerza-Resistencia	Fuerza-Velocidad	Velocidad de Ejecución				Velocidad de Reacción
KUMIKATA	TG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pe	Escóndela si puedes	54
KUMIKATA	TG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Eslabones diferentes	63
KUMIKATA	TG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Fuera	61
KUMIKATA	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Jaula para insectos	64
KUMIKATA	TG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		La lapa	62
KUMIKATA	TG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Soga-manos	60
SHIZEI	TG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Al borde del abismo	72
SHIZEI	TG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Árbol salvador	71
SHIZEI	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pi/Pe	Billar	68
SHIZEI	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		De vértice a vértice	76
SHIZEI	TG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Escondite shizei	75
SHIZEI	TG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A	Judocas viajeros	65
SHIZEI	TG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		La selva	70
SHIZEI	TG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Los tríos persiguen y derriban	73
SHIZEI	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pe	Pelotas-Shizei	67
SHIZEI	TG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B	Posturas en equilibrio	66
SHIZEI	TG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Presión ciega	74
SHIZEI	TG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Si te pilló la ligas	69
SHINTAI	TG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pe	10 pases	79
SHINTAI	TG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Cada uno con su cinturón	83

Juegos con material específico gimnástico:
A: con aros
C: con cinturones
Fr: con *freesbe*
B: con bancos
Pv: con pivotes
Pe: con pelotas
Ch: con chinos
Pi: con picas
Gb: con globos
Pñ: con pañuelos
M: con equipo de música

Técnica general o color del cinturón:
TG: Técnica General
A: Amarillo
N: Naranja
V: Verde

TÉCNICA	TÉCNICA GENERAL (TG)	Aspectos informacionales					Desarrollo físico						MATERIAL	NOMBRE DEL JUEGO	Página	
		Equilibrio	Coord. Dinámica-General	Coord. Óculo-Manual	Coord. Óculo-Pédica	Kinestésico-Táctil	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica	Flexibilidad	Fuerza-Resistencia	Fuerza-Velocidad	Velocidad de Ejecución				Velocidad de Reacción
SHINTAI	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Cinturón geométrico	88
SHINTAI	TG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Cinturón tenso	81
SHINTAI	TG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	B	El banco salva	78
SHINTAI	TG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		El ciempiés	82
SHINTAI	TG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		El corro repelente	87
SHINTAI	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		El lobo, el gallo y la gallina	86
SHINTAI	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pi	Estrella con picas	80
SHINTAI	TG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Gb	Globo al suelo	91
SHINTAI	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		La pescadilla se muerde la cola	85
SHINTAI	TG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Lanzamos y recogemos	84
SHINTAI	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	A	Me enamoré de ti...	77
SHINTAI	TG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gb	Que no caiga la fruta	90
SHINTAI	TG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Gb	Shintai-fútbol	89
TANDOKU-RENSHÚ	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Bruce-Lee	98
TANDOKU-RENSHÚ	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Cuadrado veloz	100
TANDOKU-RENSHÚ	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		El baile de la serpiente	97
TANDOKU-RENSHÚ	TG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A	El gallo perdedor	92
TANDOKU-RENSHÚ	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		El maestro manda	96
TANDOKU-RENSHÚ	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Espejos en rombo	103
TANDOKU-RENSHÚ	TG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Fr	Freesbe	105

Juegos con material específico gimnástico:
A: con aros
C: con cinturones
Fr: con *freesbe*
B: con bancos
Pv: con pivotes
Pe: con pelotas
Ch: con chinos
Pi: con picas
Gb: con globos
Pñ: con pañuelos
M: con equipo de música

Técnica general o color del cinturón:
TG: Técnica General
A: Amarillo
N: Naranja
V: Verde

TÉCNICA	TÉCNICA GENERAL (TG)	Aspectos informatcionales					Desarrollo físico						MATERIAL	NOMBRE DEL JUEGO	Página	
		Equilibrio	Coord. Dinámica-General	Coord. Óculo-Manual	Coord. Óculo-Pédica	Kinestésico-Táctil	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica	Flexibilidad	Fuerza-Resistencia	Fuerza-Velocidad	Velocidad de Ejecución				Velocidad de Reacción
TANDOKU-RENSHÚ	TG	■	□	□	□	□	□	□	□	□	□	■	□	B	Hazlo bien que te veo	93
TANDOKU-RENSHÚ	TG	■	□	□	□	■	□	□	□	□	□	■	■		La estatua	102
TANDOKU-RENSHÚ	TG	□	■	□	□	□	□	□	□	□	□	■	■	Pi	La recolecta	95
TANDOKU-RENSHÚ	TG	■	■	□	□	□	□	□	■	□	□	□	□	Ch	Los chinos	104
TANDOKU-RENSHÚ	TG	□	■	□	□	□	□	□	□	□	□	■	■		Los intocables	99
TANDOKU-RENSHÚ	TG	□	□	■	□	□	□	□	□	□	□	■	■	Pe	Pelota martillo	94
TANDOKU-RENSHÚ	TG	□	■	□	□	■	□	□	□	□	□	■	■		Toco y corro	101
NAGUE-KOMI	TG	■	□	□	□	■	□	□	□	□	□	■	□	□	¿Eres una rana?	109
NAGUE-KOMI	TG	□	□	■	□	■	□	□	□	□	□	■	□	B	Arrástrate	106
NAGUE-KOMI	TG	□	■	□	□	■	□	□	□	□	□	■	□		Circuito de proyecciones	115
NAGUE-KOMI	TG	□	■	□	□	■	□	□	□	□	□	■	□		Entrar en el territorio	117
NAGUE-KOMI	TG	□	■	□	□	■	□	□	□	□	□	■	□		Espejo y reacción	114
NAGUE-KOMI	TG	□	□	■	□	■	□	□	□	■	□	□	□	Pi	Lanzas	108
NAGUE-KOMI	TG	□	■	□	□	□	□	□	□	□	□	■	□		Los puntos cardinales	116
NAGUE-KOMI	TG	□	■	□	□	■	□	□	□	■	□	■	■		No te resistas	112
NAGUE-KOMI	TG	□	□	■	□	■	□	□	□	□	□	■	□	Pe	Píllala bajo el túnel	107
NAGUE-KOMI	TG	□	■	□	□	■	□	□	■	□	□	■	■		Rompe la cadena	111
NAGUE-KOMI	TG	□	■	□	■	□	□	□	□	□	■	□	□		Sube y baja	110
NAGUE-KOMI	TG	□	□	□	□	■	□	□	□	□	■	□	□	A	Tres en raya	113
KAKE	TG	■	■	□	□	□	□	□	□	□	□	■	□	B	¿Quién me cambia el banco?	127

Juegos con material específico gimnástico:
A: con aros
C: con cinturones
Fr: con *freesbe*
B: con bancos
Pv: con pivotes
Pe: con pelotas
Ch: con chinos
Pi: con picas
Gb: con globos
Pñ: con pañuelos
M: con equipo de música

Técnica general o color del cinturón:
TG: Técnica General
A: Amarillo
N: Naranja
V: Verde

TÉCNICA	TÉCNICA GENERAL (TG)	Aspectos informacionales					Desarrollo físico						MATERIAL	NOMBRE DEL JUEGO	Página	
		Equilibrio	Coord. Dinámica-General	Coord. Óculo-Manual	Coord. Óculo-Pédica	Kinestésico-Táctil	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica	Flexibilidad	Fuerza-Resistencia	Fuerza-Velocidad	Velocidad de Ejecución				Velocidad de Reacción
KAKE	TG	■	□	□	□	■	□	□	□	■	□	□	■		Árboles y monos	118
KAKE	TG	■	■	□	□	■	□	□	□	■	□	□	□		Carrera en Tsukuri	119
KAKE	TG	□	■	□	□	■	□	□	□	□	■	□	□	A	El cañón	120
KAKE	TG	□	■	□	□	■	□	□	□	□	■	□	□		El cuadrilátero	121
KAKE	TG	□	■	□	□	□	□	□	□	□	■	□	□		El reloj de cuerda	122
KAKE	TG	■	□	□	□	□	□	□	□	■	□	□	□		Las cuádrigas	123
KAKE	TG	■	□	□	□	■	□	□	□	□	■	□	□		Los iguales se repelen	124
KAKE	TG	□	□	■	□	□	□	□	□	□	■	□	□	Pe	Proyección selectiva	125
KAKE	TG	□	□	■	□	■	□	□	□	□	■	□	□	Pi	Que no caiga la pica	126
KAKE	TG	■	□	□	□	■	□	□	□	■	□	□	□		Rodeo	128
KAKE	TG	■	■	□	□	■	□	□	□	■	□	□	■		Troncos rodantes	129
NE-WAZA	TG	□	■	□	□	□	□	■	■	□	□	□	■		Al ladrón	144
NE-WAZA	TG	□	■	□	□	■	□	□	□	□	■	□	□	A	Aros emparejados	130
NE-WAZA	TG	□	■	□	□	■	□	□	■	□	□	□	□		Busca, busca	142
NE-WAZA	TG	□	■	□	□	□	□	□	□	■	□	□	□		Carretillas con turbo	137
NE-WAZA	TG	□	■	□	□	■	□	□	□	■	□	□	□	Pi	Cruza la raya	134
NE-WAZA	TG	□	■	□	□	■	■	□	■	□	□	□	□		El grillete	143
NE-WAZA	TG	□	■	□	□	■	□	□	□	■	□	□	□	Pñ.	El oso protector	136
NE-WAZA	TG	□	■	□	□	■	□	□	□	■	□	□	□		El túnel móvil	139

Juegos con material específico gimnástico:
A: con aros
C: con cinturones
Fr: con *freesbe*
B: con bancos
Pv: con pivotes
Pe: con pelotas
Ch: con chinos
Pi: con picas
Gb: con globos
Pñ: con pañuelos
M: con equipo de música

Técnica general o color del cinturón:
TG: Técnica General
A: Amarillo
N: Naranja
V: Verde

TÉCNICA	COLOR DEL CINTURÓN	Aspectos informativos					Desarrollo físico						MATERIAL	NOMBRE DEL JUEGO	Página
		Equilibrio	Coord. Dinámica-General	Coord. Óculo-Manual	Coord. Óculo-Pédica	Kinestésico-Táctil	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica	Flexibilidad	Fuerza-Resistencia	Fuerza-Velocidad	Velocidad de Ejecución	Velocidad de Reacción		
NE-WAZA	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Euro y dólar	138
NE-WAZA	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Inmovilízale	140
NE-WAZA	TG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	La siega de pies	135
NE-WAZA	TG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	La telaraña	132
NE-WAZA	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B Los primeros	131
NE-WAZA	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pe Protege la luna	133
NE-WAZA	TG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tijeras	141
RANDORI SUELO	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Corta la cuerda	146
RANDORI SUELO	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B Cruzar la frontera	152
RANDORI SUELO	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	El avisilla	155
RANDORI SUELO	TG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Flamencos	147
RANDORI SUELO	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pe La feria	150
RANDORI SUELO	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	La isla	153
RANDORI SUELO	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	La olla	149
RANDORI SUELO	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B Los invidentes	154
RANDORI SUELO	TG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pulsómetro	148
RANDORI SUELO	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pi Randaros	151
RANDORI SUELO	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	A Randori contra tu par	145
RANDORI SUELO	TG	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Relaja y contrae	156

Juegos con material específico gimnástico:
A: con aros
C: con cinturones
Fr: con *freesbe*
B: con bancos
Pv: con pivotes
Pe: con pelotas
Ch: con chinos
Pi: con picas
Gb: con globos
Pñ: con pañuelos
M: con equipo de música

Técnica general o color del cinturón:
TG: Técnica General
A: Amarillo
N: Naranja
V: Verde

Clasificación de los juegos

2ª Parte: Juegos para la comprensión de las técnicas específicas de los cinturones amarillo, naranja y verde

TÉCNICA	COLOR DEL CINTURÓN	Aspectos informativos					Desarrollo físico						MATERIAL	NOMBRE DEL JUEGO	Página	
		Equilibrio	Coord. Dinámica-General	Coord. Óculo-Manual	Coord. Óculo-Pédica	Kinestésico-Táctil	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica	Flexibilidad	Fuerza-Resistencia	Fuerza-Velocidad	Velocidad de Ejecución				Velocidad de Reacción
DE-ASHI-BARAI	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Barrido redondo	164
DE-ASHI-BARAI	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pe	Dispara a diana	169
DE-ASHI-BARAI	A	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B	El alambre	170
DE-ASHI-BARAI	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		La culebrilla	167
DE-ASHI-BARAI	A	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		La familia judoca	163
DE-ASHI-BARAI	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		La venda	166
DE-ASHI-BARAI	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pi/B	Pica fútbol	171
DE-ASHI-BARAI	A	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	A	Reto de colores	168
DE-ASHI-BARAI	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Tocado a tres	165
DE-ASHI-BARAI	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Tocapié	162
IPPON-SEOI-NAGUE	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pi	Batalla de pie	182
IPPON-SEOI-NAGUE	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Cazador y presa	173
IPPON-SEOI-NAGUE	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Cintureiro	175
IPPON-SEOI-NAGUE	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A	El más rápido toma la iniciativa	179
IPPON-SEOI-NAGUE	A	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	B	El triángulo	181
IPPON-SEOI-NAGUE	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		La muralla china	177

Juegos con material específico gimnástico:
A: con aros B: con bancos Pe: con pelotas Pi: con picas Pñ: con pañuelos
C: con cinturones Pv: con pivotes Ch: con chinos Gb: con globos M: con equipo de música
Fr: con *freesbe*

Técnica general o color del cinturón:
TG: Técnica General A: Amarillo N: Naranja V: Verde

TÉCNICA	COLOR DEL CINTURÓN	Aspectos informativos					Desarrollo físico						MATERIAL	NOMBRE DEL JUEGO	Página	
		Equilibrio	Coord. Dinámica-General	Coord. Óculo-Manual	Coord. Óculo-Pédica	Kinestésico-Táctil	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica	Flexibilidad	Fuerza-Resistencia	Fuerza-Velocidad	Velocidad de Ejecución				Velocidad de Reacción
IPPON-SEOI-NAGUE	A	■	□	□	□	■	□	□	□	■	□	□	□	Pe	No te caigas	180
IPPON-SEOI-NAGUE	A	□	□	■	□	■	□	□	□	□	■	□	□		Okupas y policías	178
IPPON-SEOI-NAGUE	A	□	■	□	□	□	□	□	□	□	□	■	■		Pase misí pase misá	176
IPPON-SEOI-NAGUE	A	■	□	□	□	■	□	□	□	■	□	□	□		Quítate de mi camino	174
KOSHI-GURUMA	A	□	□	■	□	■	□	□	□	□	□	□	■		Abrazos	184
KOSHI-GURUMA	A	□	□	■	□	■	□	□	□	□	□	□	■		Bailemos el bimbó	185
KOSHI-GURUMA	A	■	□	□	□	■	□	□	□	■	□	□	□		El baja y sube	188
KOSHI-GURUMA	A	■	□	□	□	□	□	□	□	■	□	□	□	B	El funambulista	192
KOSHI-GURUMA	A	□	■	□	□	□	□	□	□	□	□	■	■	A	El saltador	190
KOSHI-GURUMA	A	□	■	□	□	□	□	■	□	□	□	□	□		Lo que dice la madre hacen los hijos	189
KOSHI-GURUMA	A	□	■	□	□	■	□	□	□	□	□	■	■		Lucha desigual	187
KOSHI-GURUMA	A	□	□	■	□	■	□	□	□	□	■	□	■	Pe	Sálvate-proyectando	191
KOSHI-GURUMA	A	■	□	□	□	■	□	□	□	□	□	□	■	Pi	Sillón del rey	193
KOSHI-GURUMA	A	□	□	■	□	■	□	□	□	■	□	□	□		Suéltame	186
KO-UCHI-GARI	A	□	□	■	□	■	□	□	□	□	□	■	■	Pe	A-B-C-D	202
KO-UCHI-GARI	A	■	□	□	□	■	□	□	□	□	□	■	■		Baja y proyecta	197
KO-UCHI-GARI	A	□	■	□	□	■	□	□	□	■	□	□	□		El maestro	196

Juegos con material específico gimnástico:
A: con aros
C: con cinturones
Fr: con *freesbe*
B: con bancos
Pv: con pivotes
Pe: con pelotas
Ch: con chinos
Pi: con picas
Gb: con globos
Pñ: con pañuelos
M: con equipo de música

Técnica general o color del cinturón:
TG: Técnica General
A: Amarillo
N: Naranja
V: Verde

TÉCNICA	COLOR DEL CINTURÓN	Aspectos informativos					Desarrollo físico						MATERIAL	NOMBRE DEL JUEGO	Página	
		Equilibrio	Coord. Dinámica-General	Coord. Óculo-Manual	Coord. Óculo-Pédica	Kinestésico-Táctil	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica	Flexibilidad	Fuerza-Resistencia	Fuerza-Velocidad	Velocidad de Ejecución				Velocidad de Reacción
KO-UCHI-GARI	A	■	□	□	□	■	□	□	□	□	□	■	■	A	El rey del aro	201
KO-UCHI-GARI	A	□	□	□	□	■	□	□	□	□	□	■	■		El tren	198
KO-UCHI-GARI	A	□	■	□	□	■	□	□	□	□	□	■	■		Esparrin	200
KO-UCHI-GARI	A	■	□	□	□	■	□	□	□	□	□	■	■	Pi	Las cuatro calles de la ciudad	204
KO-UCHI-GARI	A	□	□	□	■	■	□	□	□	□	□	■	■		Las zancadillas	195
KO-UCHI-GARI	A	■	■	□	□	□	□	□	□	□	□	□	■	B	Los sanfermines	203
KO-UCHI-GARI	A	□	□	□	□	■	□	□	□	■	□	□	□		Se escapan los canguros	199
MOROTE-SEOI-NAGUE	A	■	□	□	□	■	□	□	□	□	□	■	■		Blanco o amarillo	208
MOROTE-SEOI-NAGUE	A	□	■	□	□	■	■	□	□	□	□	□	□		Bracímetro	209
MOROTE-SEOI-NAGUE	A	□	□	■	□	■	□	□	□	□	□	□	■		Cargas y descargas	207
MOROTE-SEOI-NAGUE	A	□	□	□	□	■	□	□	□	□	□	■	■	B	Descargadores de sacos de patatas	214
MOROTE-SEOI-NAGUE	A	□	□	■	□	■	□	□	□	□	□	■	■	Pi	El medio metro	215
MOROTE-SEOI-NAGUE	A	□	■	□	□	■	■	□	□	□	□	□	□	A	El volante del coche de papá	212
MOROTE-SEOI-NAGUE	A	□	□	■	□	■	□	□	□	□	□	■	■		Enrosca la sepiente	211
MOROTE-SEOI-NAGUE	A	■	■	□	□	■	□	□	□	□	□	■	■		La torre de Morote-seoi-nague	206
MOROTE-SEOI-NAGUE	A	□	□	□	■	□	□	□	□	□	□	■	■	Pe	Pelota-cadera	213
MOROTE-SEOI-NAGUE	A	■	□	□	□	■	□	□	□	□	□	□	■		Pies quietos	210

Juegos con material específico gimnástico:
A: con aros
C: con cinturones
Fr: con *freesbe*
B: con bancos
Pv: con pivotes
Pe: con pelotas
Ch: con chinos
Pi: con picas
Gb: con globos
Pñ: con pañuelos
M: con equipo de música

Técnica general o color del cinturón:
TG: Técnica General
A: Amarillo
N: Naranja
V: Verde

TÉCNICA	COLOR DEL CINTURÓN	Aspectos informativos					Desarrollo físico						MATERIAL	NOMBRE DEL JUEGO	Página	
		Equilibrio	Coord. Dinámica-General	Coord. Óculo-Manual	Coord. Óculo-Pédica	Kinestésico-Táctil	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica	Flexibilidad	Fuerza-Resistencia	Fuerza-Velocidad	Velocidad de Ejecución				Velocidad de Reacción
O-GOSHI	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pe	Adiós	224
O-GOSHI	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	M	Baile por parejas	222
O-GOSHI	A	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B	Cambio con carrera	225
O-GOSHI	A	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Cargar al mulo	218
O-GOSHI	A	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pi	Carrera veloz	226
O-GOSHI	A	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A	Échale el brazo	223
O-GOSHI	A	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		El baile de la cadera	220
O-GOSHI	A	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Engánchale	217
O-GOSHI	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Los coches de choque	221
O-GOSHI	A	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Relevos con saco	219
O-SOTO-GARI	A	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B	Cuidadín	236
O-SOTO-GARI	A	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pi Pv	Derriba el palo	237
O-SOTO-GARI	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pe	El saco	235
O-SOTO-GARI	A	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		La campana	228
O-SOTO-GARI	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		La reverencia	231
O-SOTO-GARI	A	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Los segadores	230
O-SOTO-GARI	A	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Molinete	232

Juegos con material específico gimnástico:
A: con aros
C: con cinturones
Fr: con *freesbe*
B: con bancos
Pv: con pivotes
Pe: con pelotas
Ch: con chinos
Pi: con picas
Gb: con globos
Pñ: con pañuelos
M: con equipo de música

Técnica general o color del cinturón:
TG: Técnica General
A: Amarillo
N: Naranja
V: Verde

TÉCNICA	COLOR DEL CINTURÓN	Aspectos informacionales					Desarrollo físico						MATERIAL	NOMBRE DEL JUEGO	Página
		Equilibrio	Coord. Dinámica-General	Coord. Óculo-Manual	Coord. Óculo-Pédica	Kinestésico-Táctil	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica	Flexibilidad	Fuerza-Resistencia	Fuerza-Velocidad	Velocidad de Ejecución	Velocidad de Reacción		
O-SOTO-GARI	A	■	■	□	□	■	□	□	□	□	□	■	■	Rock and roll	229
O-SOTO-GARI	A	■	□	□	□	■	□	□	□	■	□	□	□	A Sal de la casa	234
O-SOTO-GARI	A	□	□	□	□	■	□	□	□	■	□	□	□	Sentados	233
O-UCHI-GARI	A	□	■	□	□	□	□	□	□	□	■	□	□	A Aro más aro	245
O-UCHI-GARI	A	□	□	□	■	□	□	□	□	□	□	■	■	Pi Barre el palo	248
O-UCHI-GARI	A	□	□	□	■	■	□	□	□	□	□	■	■	Barremos en círculo	241
O-UCHI-GARI	A	■	■	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	B La balanza	247
O-UCHI-GARI	A	□	□	□	■	□	□	□	□	□	□	■	■	Pe La recolecta de melones	246
O-UCHI-GARI	A	□	■	□	□	■	□	□	□	□	□	■	■	Norte y Sur	243
O-UCHI-GARI	A	□	□	□	■	□	□	□	□	□	□	■	■	Pv Penaltis O-uchi	244
O-UCHI-GARI	A	□	□	□	■	■	□	□	□	□	□	■	■	Por los hombros	242
O-UCHI-GARI	A	□	□	□	■	□	□	□	□	□	□	■	■	Tala de árboles	240
O-UCHI-GARI	A	□	□	□	■	□	□	□	□	□	□	■	■	Pñ Toca el tambor	239
HARAI-GOSHI	N	□	■	□	□	■	□	□	□	□	□	■	■	Achupé	253
HARAI-GOSHI	N	□	□	□	□	■	□	□	□	□	□	■	■	Boom	252
HARAI-GOSHI	N	□	□	□	□	■	□	□	□	□	□	■	■	Cesta revuelta	255
HARAI-GOSHI	N	□	■	□	□	■	□	□	□	□	□	■	■	El abejorro	250

Juegos con material específico gimnástico:
A: con aros
C: con cinturones
Fr: con *freesbe*
B: con bancos
Pv: con pivotes
Pe: con pelotas
Ch: con chinos
Pi: con picas
Gb: con globos
Pñ: con pañuelos
M: con equipo de música

Técnica general o color del cinturón:
TG: Técnica General
A: Amarillo
N: Naranja
V: Verde

TÉCNICA	COLOR DEL CINTURÓN	Aspectos informativos					Desarrollo físico						MATERIAL	NOMBRE DEL JUEGO	Página
		Equilibrio	Coord. Dinámica-General	Coord. Óculo-Manual	Coord. Óculo-Pédica	Kinestésico-Táctil	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica	Flexibilidad	Fuerza-Resistencia	Fuerza-Velocidad	Velocidad de Ejecución	Velocidad de Reacción		
HARAI-GOSHI	N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	El columpio	251
HARAI-GOSHI	N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pe Gol sentado sobrepasado	257
HARAI-GOSHI	N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	A La recogida	256
HARAI-GOSHI	N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	B Línea de fuego	258
HARAI-GOSHI	N	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pi Lucha de perros	259
HARAI-GOSHI	N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Nos vemos	254
SASAE-TSURIKOMI-ASHI	N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	5-4-3-2-1-Espinillas	262
SASAE-TSURIKOMI-ASHI	N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	A Cambio de casa	267
SASAE-TSURIKOMI-ASHI	N	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Cambio de pareja	264
SASAE-TSURIKOMI-ASHI	N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C El ciego	261
SASAE-TSURIKOMI-ASHI	N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Espinilla y recompensa	263
SASAE-TSURIKOMI-ASHI	N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B La pesca del judogui	269
SASAE-TSURIKOMI-ASHI	N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pi Pata palo	270
SASAE-TSURIKOMI-ASHI	N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Punta y tobillo	266
SASAE-TSURIKOMI-ASHI	N	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pe Transporbola	268
SASAE-TSURIKOMI-ASHI	N	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Un dos tres Sasae-Tsurikomi-Ashi es	265
KATA-GURUMA	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1-2-3 levántame los pies	272

Juegos con material específico gimnástico:
A: con aros
C: con cinturones
Fr: con freesbe

B: con bancos
Pv: con pivotes

Pe: con pelotas
Ch: con chinos

Pi: con picas
Gb: con globos

Pñ: con pañuelos
M: con equipo de música

Técnica general o color del cinturón:
TG: Técnica General

A: Amarillo

N: Naranja

V: Verde

TÉCNICA	COLOR DEL CINTURÓN	Aspectos informativos					Desarrollo físico						MATERIAL	NOMBRE DEL JUEGO	Página	
		Equilibrio	Coord. Dinámica-General	Coord. Óculo-Manual	Coord. Óculo-Pédica	Kinestésico-Táctil	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica	Flexibilidad	Fuerza-Resistencia	Fuerza-Velocidad	Velocidad de Ejecución				Velocidad de Reacción
KATA-GURUMA	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	A	Atrapar en la cueva	278
KATA-GURUMA	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Compañero volador	275
KATA-GURUMA	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		El salvavidas	274
KATA-GURUMA	V	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B	La conquista de la montaña	280
KATA-GURUMA	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		La fotocopia	276
KATA-GURUMA	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Las banderillas	273
KATA-GURUMA	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Paquito el chocolatero	277
KATA-GURUMA	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pe	Pelota azucarada	279
KATA-GURUMA	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pi	Pica a seis	281
OKURI-ASHI-BARAI	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Chinches arriba	286
OKURI-ASHI-BARAI	V	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Desplaza al tentetieso	283
OKURI-ASHI-BARAI	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pi	El bastón	292
OKURI-ASHI-BARAI	V	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Lucha de caballeros	287
OKURI-ASHI-BARAI	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	B	Lucha de pies	291
OKURI-ASHI-BARAI	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Pies arriba	285
OKURI-ASHI-BARAI	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Poder y guerra	288
OKURI-ASHI-BARAI	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Por los hombros	284

Juegos con material específico gimnástico:
A: con aros
C: con cinturones
Fr: con *freesbe*
B: con bancos
Pv: con pivotes
Pe: con pelotas
Ch: con chinos
Pi: con picas
Gb: con globos
Pñ: con pañuelos
M: con equipo de música

Técnica general o color del cinturón:
TG: Técnica General
A: Amarillo
N: Naranja
V: Verde

TÉCNICA	COLOR DEL CINTURÓN	Aspectos informativos					Desarrollo físico						MATERIAL	NOMBRE DEL JUEGO	Página	
		Equilibrio	Coord. Dinámica-General	Coord. Óculo-Manual	Coord. Óculo-Pédica	Kinestésico-Táctil	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica	Flexibilidad	Fuerza-Resistencia	Fuerza-Velocidad	Velocidad de Ejecución				Velocidad de Reacción
OKURI-ASHI-BARAI	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pe	Robo y contrarrobo	290
OKURI-ASHI-BARAI	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	A	Torpedos a su base	289
TAI-OTOSHI	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	A	Delante y arriba	300
TAI-OTOSHI	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	B	El pañuelo en banco	302
TAI-OTOSHI	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pi	Enfrentados	303
TAI-OTOSHI	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Esquivar el agarre	295
TAI-OTOSHI	V	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		La vuelta	299
TAI-OTOSHI	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Obstáculo a discreción	297
TAI-OTOSHI	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Palomas y gavianes	298
TAI-OTOSHI	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pe	Pelota-cabeza	301
TAI-OTOSHI	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Pesca pies	294
TAI-OTOSHI	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Toc-toc	296
TOMOE-NAGUE	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pi	Alturitas	314
TOMOE-NAGUE	V	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		El ascensor	306
TOMOE-NAGUE	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		El engranaje de piezas	308
TOMOE-NAGUE	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		El mareo	310
TOMOE-NAGUE	V	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		El puente rodante	309

Juegos con material específico gimnástico:
A: con aros
C: con cinturones
Fr: con *freesbe*
B: con bancos
Pv: con pivotes
Pe: con pelotas
Ch: con chinos
Pi: con picas
Gb: con globos
Pñ: con pañuelos
M: con equipo de música

Técnica general o color del cinturón:
TG: Técnica General
A: Amarillo
N: Naranja
V: Verde

TÉCNICA	COLOR DEL CINTURÓN	Aspectos informacionales					Desarrollo físico						MATERIAL	NOMBRE DEL JUEGO	Página	
		Equilibrio	Coord. Dinámica-General	Coord. Óculo-Manual	Coord. Óculo-Pédica	Kinestésico-Táctil	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica	Flexibilidad	Fuerza-Resistencia	Fuerza-Velocidad	Velocidad de Ejecución				Velocidad de Reacción
TOMOE-NAGUE	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A	El salto del león	311
TOMOE-NAGUE	V	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		El trapecista	305
TOMOE-NAGUE	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		La rueda	307
TOMOE-NAGUE	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B	Lanzaderas de cohetes	313
TOMOE-NAGUE	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pe	Volteos con bol	312
TSURI-GOSHI	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B	Cadera en alto	324
TSURI-GOSHI	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pñ	Coge el pañuelo	316
TSURI-GOSHI	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		El apestado	318
TSURI-GOSHI	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		El rejoneador	321
TSURI-GOSHI	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Lázaro	319
TSURI-GOSHI	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Pesca por encima	320
TSURI-GOSHI	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pe	Pescabol	323
TSURI-GOSHI	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A	Péscale	322
TSURI-GOSHI	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pi	Salta que pasa	325
TSURI-GOSHI	V	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Tsuri	317

Juegos con material específico gimnástico:
A: con aros
C: con cinturones
Fr: con *freese*

B: con bancos
Pv: con pivotes

Pe: con pelotas
Ch: con chinos

Pi: con picas
Gb: con globos

Pñ: con pañuelos
M: con equipo de música

Técnica general o color del cinturón:
TG: Técnica General

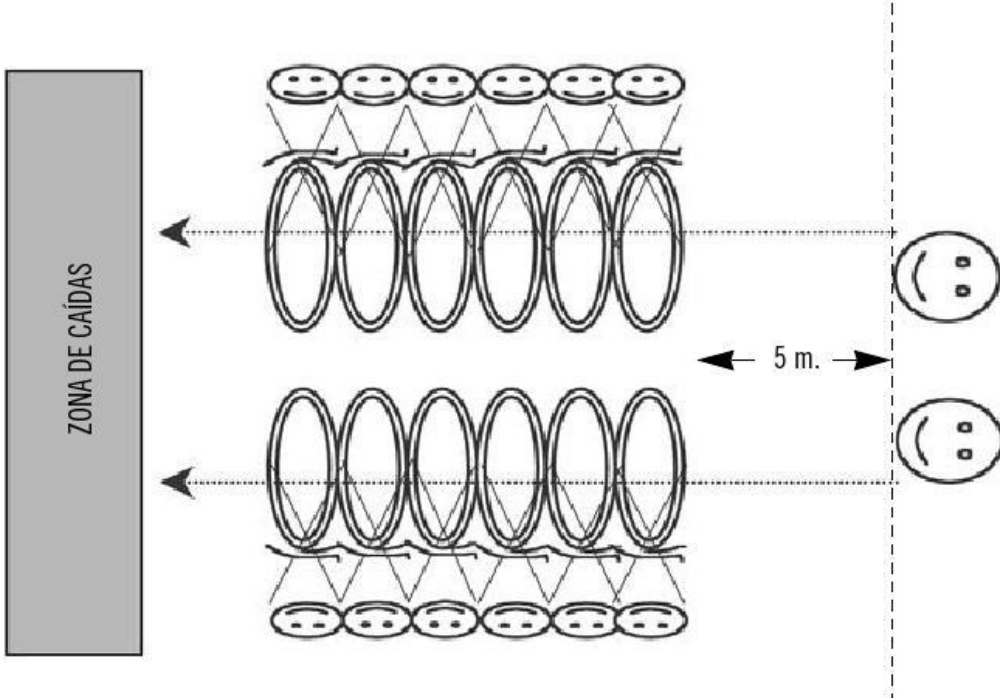
A: Amarillo

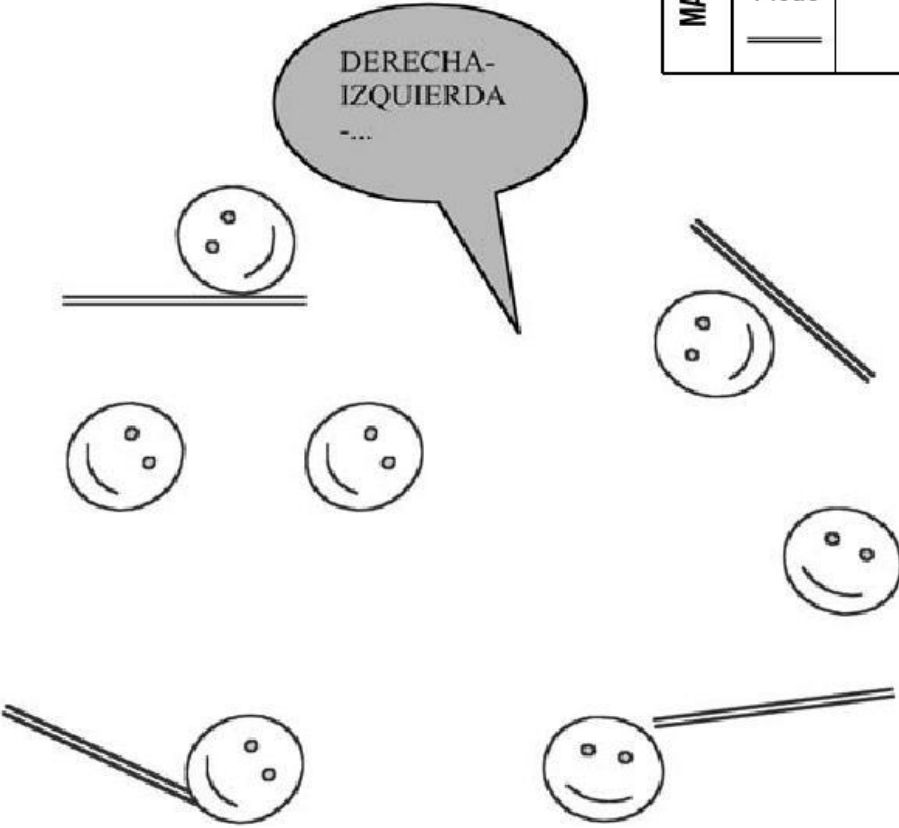
N: Naranja

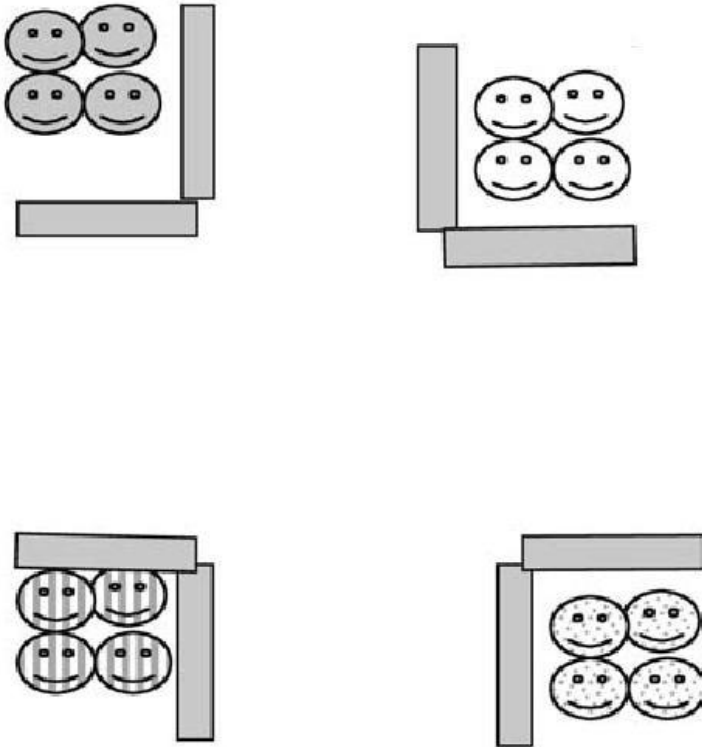
V: Verde

1.ª PARTE

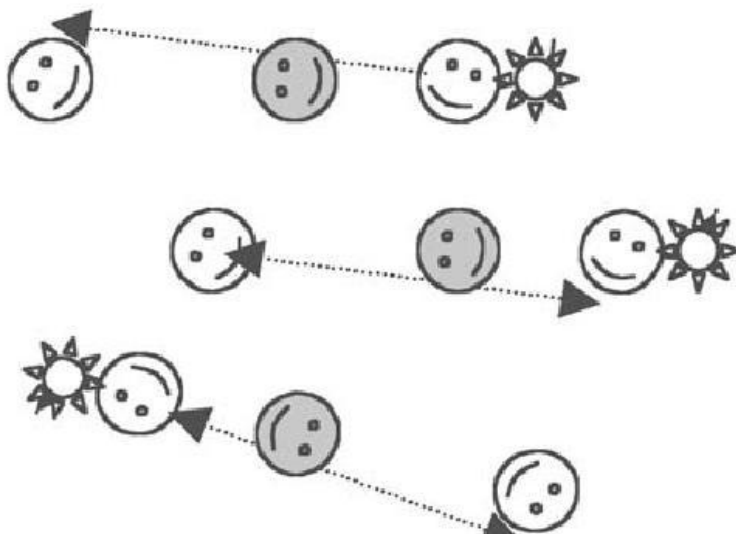
**JUEGOS PARA
LA COMPRENSIÓN
DE LA TÉCNICA GENERAL**

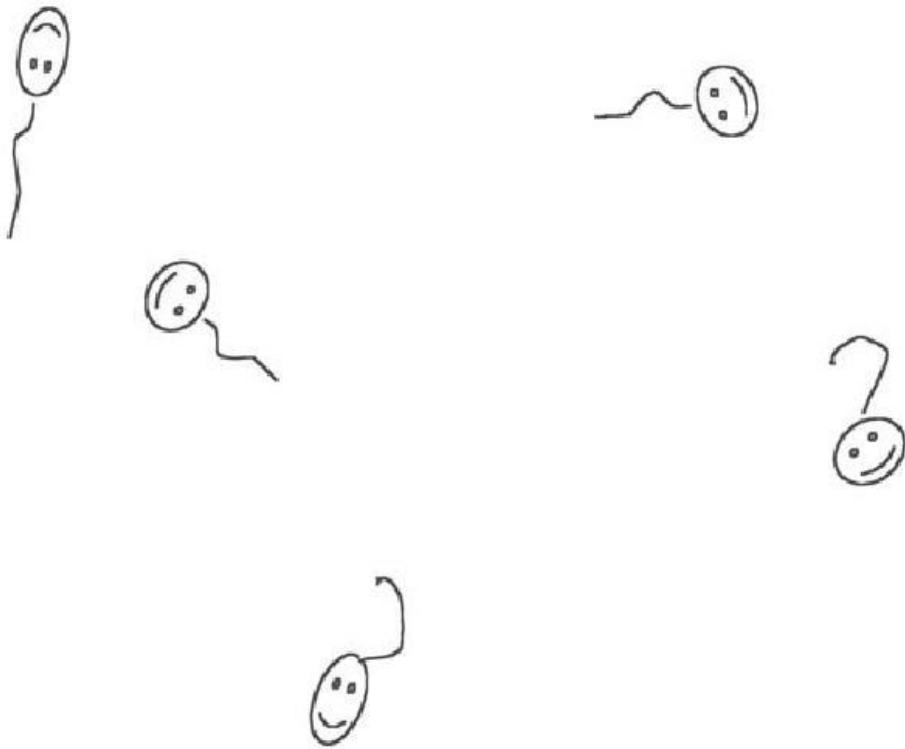
Nombre “EL PASADIZO”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	UKEMI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Aros	1 por alumno	
						
Desarrollo	Se divide la clase en grupos de 7. Seis de los componentes del grupo forman una fila, con un aro cada uno en la mano derecha, dejando en el medio un “pasadizo”. El alumno restante se sitúa detrás de una línea a 5 m del último aro. El juego consiste en salir corriendo, pasar por el “pasadizo”, correr hasta la referencia indicada, hacer una caída de espalda, volver corriendo y coger el último aro. De este modo, todo el equipo avanza un lugar hacia adelante. Todos cambian de aro y consiguen liberar al primer compañero, que tendrá que repetir la secuencia. Reglas: gana el equipo que primero consiga que todos sus componentes pasen por el “pasadizo” realizando la propuesta del profesor.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Atravesar el “pasadizo” en diferentes posiciones.• Cambio de la propuesta técnica sugerida por el profesor.					

Nombre “LA PICA MANDA”					TG	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	UKEMI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Picas	3 menos que alumnos	
Desarrollo		Se distribuyen las picas sobre el tatami y los alumnos se dispersan. Los alumnos corren por el tatami hasta oír la palabra “derecha o izquierda” pronunciada por el profesor. En ese momento, los alumnos corren hacia cualquiera de las picas y realizan una caída a la derecha o a la izquierda de la pica, en función de la palabra dicha por el profesor. Reglas: a) todos los alumnos parten con 3 puntos que van perdiendo de uno en uno; b) se pierde un punto si uno se queda sin pica o no realiza la caída correctamente (derecha o izquierda); c) gana el jugador que queda con más puntos.				
Variantes		• Se juega a eliminar en vez de restar puntos y se les pone una tarea a los que se van eliminando.				

Nombre “OBSTÁCULOS”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	UKEMI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Bancos	8	
						
Desarrollo	Se divide la clase en 4 grupos. Cada grupo se sitúa en el cuadrado delimitado por los bancos. El profesor dice un número del 1 al 3 y los grupos deben ir a tantos cuadrados como el profesor indique y realizar caídas en ellos. Después deben volver al lugar de partida. Reglas: a) la carrera hasta los espacios se realiza agarrados de las manos; b) se deben hacer las caídas individualmente en el espacio delimitado para ello, previo paso por los bancos; c) gana un punto el grupo que primero vuelva a su espacio y se sienta.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Variar la posición de partida y la posición final.• Cambiar el desplazamiento que se realiza hasta los bancos.					

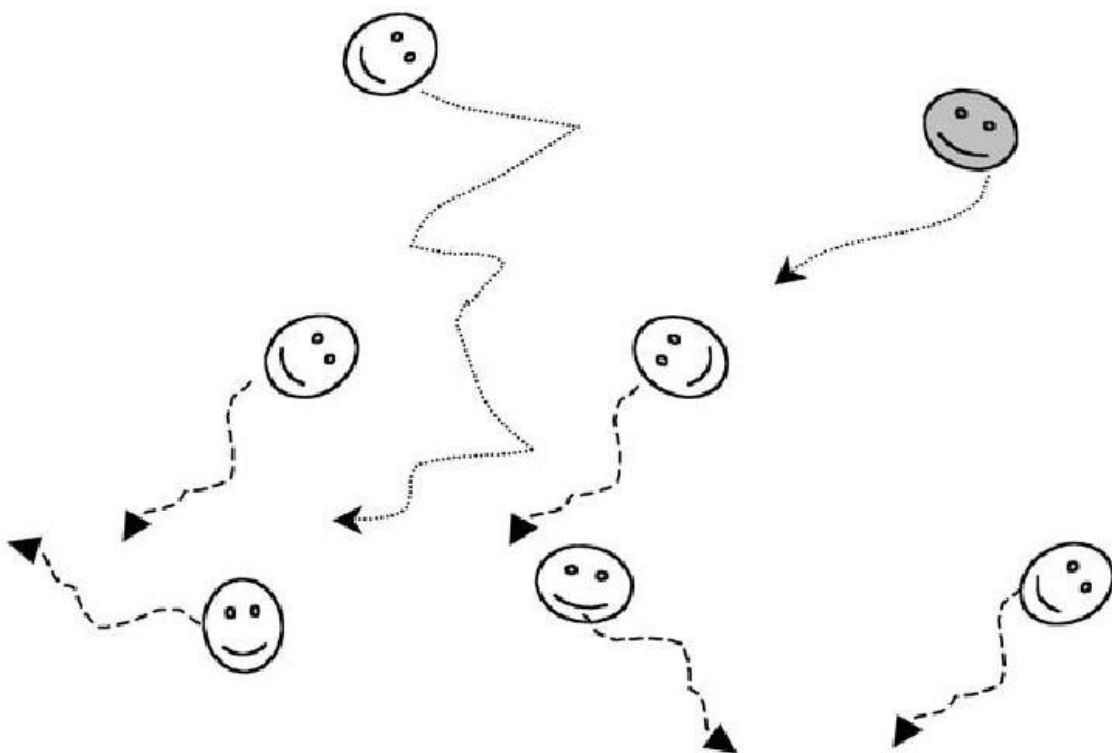
U
K
E
M
I

Nombre “PASE OBSTACULIZADO”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	UKEMI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Pelotas ☀	1 por trío	
						
Desarrollo	<p>Se divide el grupo por tríos. Dos se sitúan a una distancia aproximadamente de 5 m y entre ellos el tercer miembro, que se sienta en el suelo. Los dos componentes del grupo tratan de pasarse el balón con el pie. Tras cada pase de balón el judoca realiza un <i>Ushiro-ukemi</i> y se pone de pie para recepcionar el balón sin que el judoca central lo intercepte.</p> <p>Reglas: a) cuando el balón es tocado por el judoca central, se cambia de rol con el que lanzó; b) los pasadores no pueden elevar el balón; si lo hacen deben cambiarse por el que está en el centro; c) el judoca central puede contar hasta 5 para que el compañero que tiene el balón haga el pase. Si no lo realiza, debe cambiar de rol.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar la posición del que está en el centro: cuclillas, de pie, etc.					

Nombre “CINTURIO”				TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input checked="" type="checkbox"/>	UKEMI
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
		Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
					
Desarrollo	<p>Cada alumno se ata su cinturón con una lazada simple. Todos empiezan a correr por el tatami. A la señal, hay que ir a robar “cinturios” (cinturones), intentando que no nos roben el nuestro. El que se queda sin “cinturio” realiza un <i>ukemi</i> y se sienta hasta que algún compañero le regale un “cinturio” para atárselo y seguir jugando.</p> <p>Reglas: a) no se permite sujetar el “cinturio” con las manos; b) no se puede esconder el “cinturio” en el <i>judogui</i>; c) gana el que consiga obtener más “cinturios”.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar la forma de robar el “cinturio”: con el pie, etc.• Cuando alguien del grupo roba un “cinturio”, debe ponérselo detrás y seguir jugando.• Dividir la clase por parejas, tríos o en dos grupos y hacerles competir.				

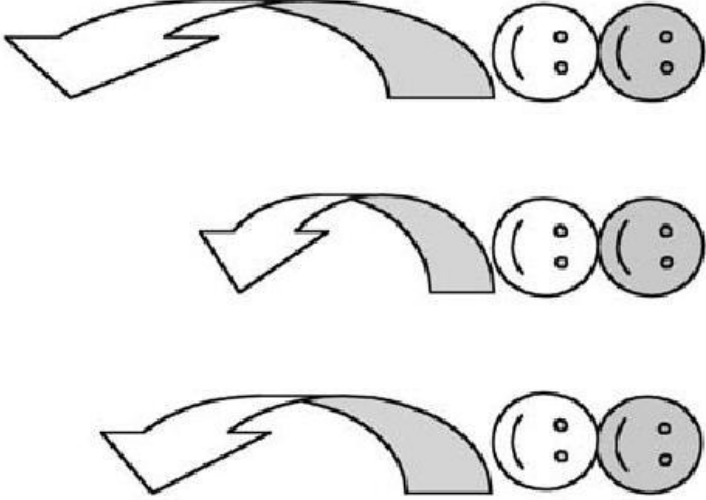
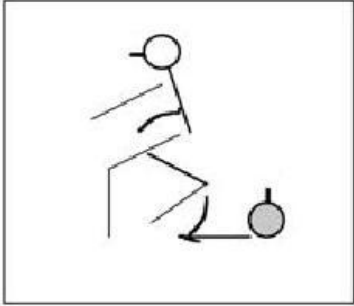
U
K
E
M
I

Nombre “ESTE-OESTE”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	UKEMI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	■	
				Velocidad de Reacción	■	
<div><div>ESTE... <i>Ushiro, Yoko Omae</i>,...</div><div>OESTE... <i>Yoko Omae, Ushiro</i>,...</div></div> <div><div>oeste</div><div><div><div>😊</div><div>😊😊</div><div>😊😊</div><div>😊😊</div><div>😊😊</div></div></div><div>este</div></div>						
Desarrollo	Con los cinturones de los judocas se delimitan tres zonas en el tatami: una zona central donde se sitúan todos los judocas al comienzo del juego y dos zonas laterales denominadas “este” y “oeste”. Cuando el profesor diga, por ejemplo: Este... <i>Ushiro, Yoko Omae</i> , etc. todos los alumnos deben situarse en dicha zona y realizar la actividad que ha indicado el profesor previamente. Reglas: a) el primero que regrese a la zona central gana un punto si realizó las caídas correctamente; b) si las caídas se realizaron de forma incorrecta se pierde un punto; c) gana el judoca que antes consiga 3 puntos.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Variar en cada propuesta la línea de la que se parte.• Ir sumando las propuestas, por ejemplo: tres caídas de pie y tres volteretas hacia adelante; tres caídas de pie, tres volteretas hacia adelante y tres caídas laterales, etc.• Variar el tipo de caída que hay que realizar.					

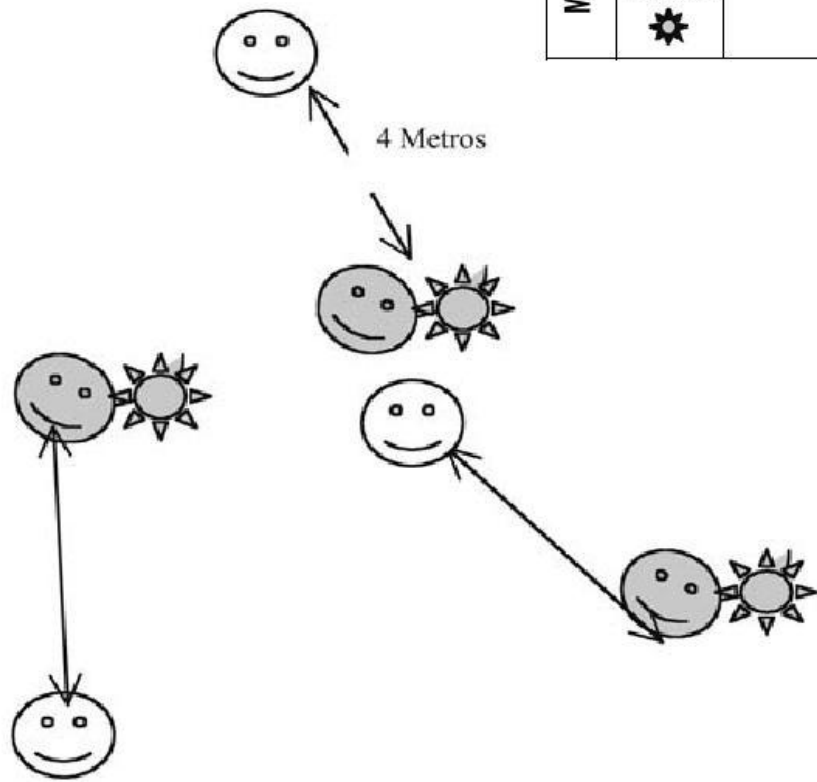

Nombre “LA RODADA”				TG		
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	UKEMI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
						
Desarrollo		Uno de los alumnos es el perseguidor; el resto de la clase corre por el tatami. El juego consiste en hacer <i>Zempo Kaiten Ukemi</i> para que no nos cojan. Reglas: a) si el que la “liga” toca a algún compañero antes de realizar <i>Zempo Kaiten Ukemi</i> , se deben cambiar de roles.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Realizar <i>Zempo Kaiten Ukemi</i> con un compañero al mismo tiempo.Realizar <i>Zempo Kaiten Ukemi</i> y marcar la caída de espaldas solo o simultáneamente con un compañero, etc.				

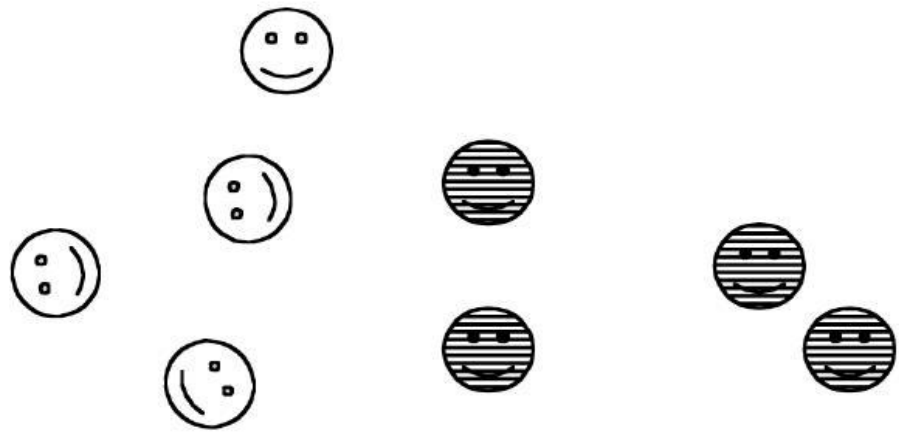
U
K
E
M
I

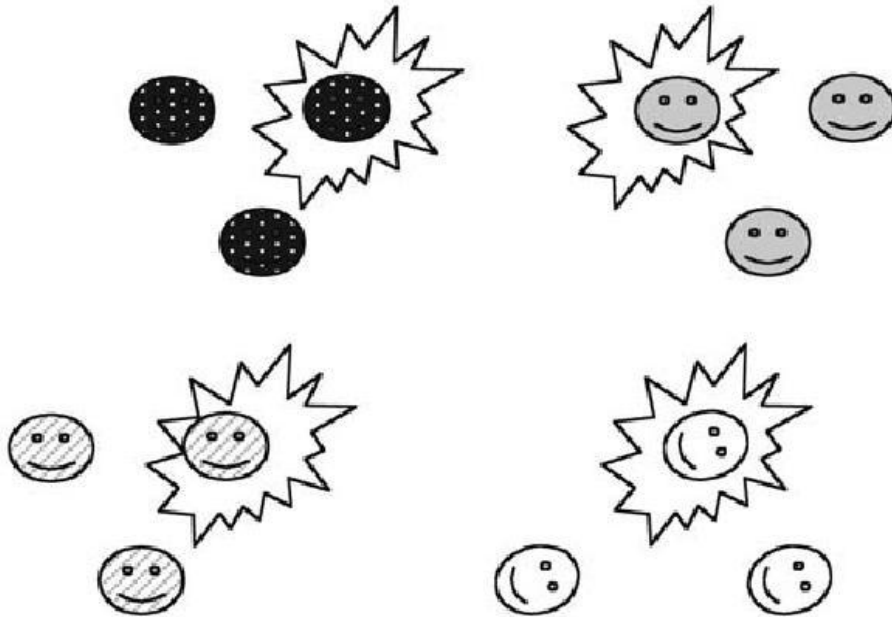
Nombre “COCODRILOS Y PELÍCANOS”				TG
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA	
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
			Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>
Desarrollo físico			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>
Desarrollo	Todos los alumnos son “pelícanos” menos uno, que será inicialmente el “cocodrilo”. Se colocan sobre el tatami los cinturones de todos dispersos con diferentes longitudes. Los “pelícanos” se desplazan saltando, cada vez con una pierna, de cinturón a cinturón realizando un <i>Ukemi</i> después de cada salto. El “cocodrilo” podrá tocar a cualquier “pelícano” que esté en fase de vuelo. Reglas: a) si un “cocodrilo” toca a un “pelícano” en la fase de vuelo, éste se convierte en “cocodrilo”; b) cuando no queden “pelícanos”, el juego comienza de nuevo.			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Variar el tipo de caída.			

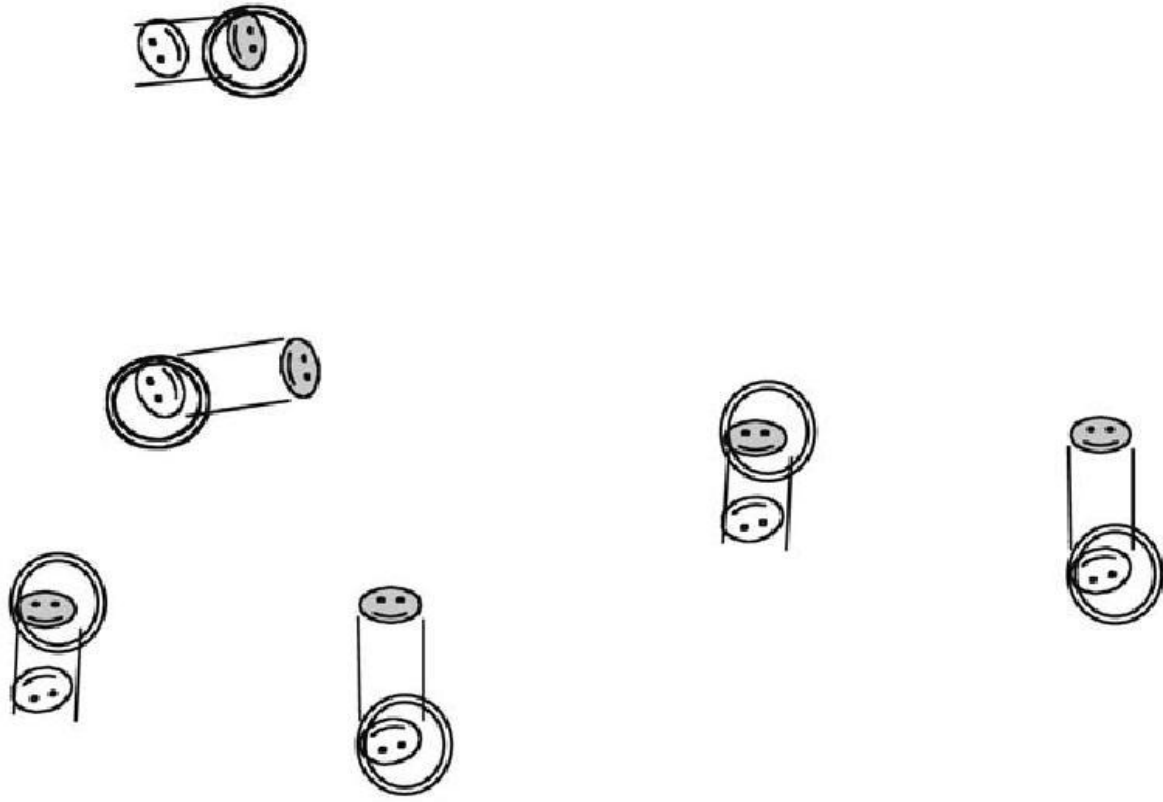
Nombre “EL COHETE”				TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	■	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	■
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>
			TÉCNICA	
			UKEMI	
<div></div>				
Desarrollo	<p>Se divide la clase por parejas: uno se coloca en posición supina con las piernas flexionadas y el otro se sienta sobre la planta de los pies de su compañero y se agarran de las manos. Se trata de lanzar al compañero hacia adelante, extendiendo las rodillas y soltando las manos para lanzar el “cohete”. Cuando el “cohete” toque el suelo debe hacer una caída hacia adelante. Luego se cambian los roles.</p> <p>Reglas: antes de realizar el lanzamiento del “cohete”, éste debe decir: 3, 2, 1, 0, momento en el que el compañero realiza la acción.</p>			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Competición por grupos. Gana el grupo que lance el “cohete” más lejos.• Ir sumando acciones que debe realizar el “cohete” cuando toque el tatami, por ejemplo: voltereta y caída de espaldas; voltereta y caída lateral; voltereta, caída de espaldas y caída lateral; etc.			

U
K
E
M
I

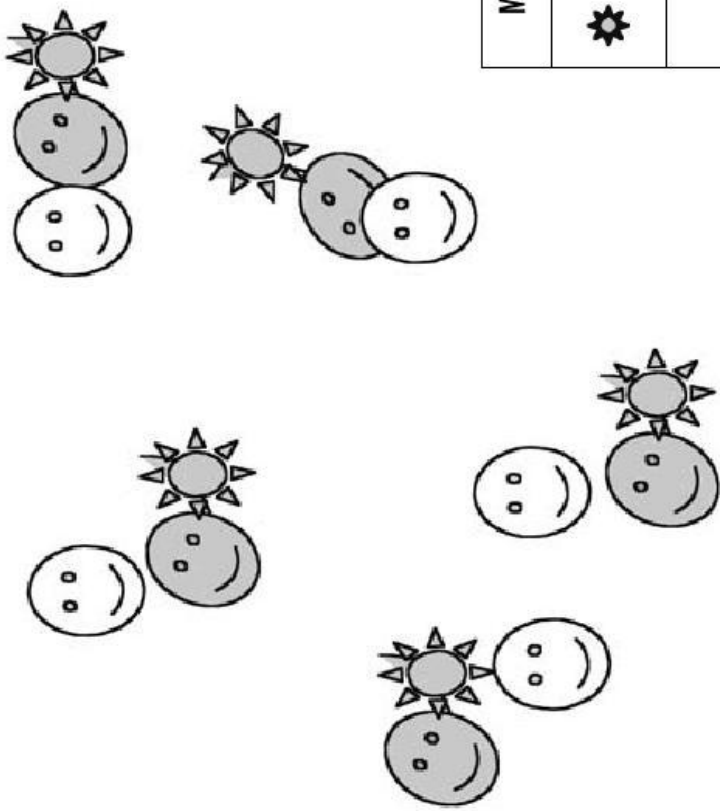

Nombre “LA GRAN PARADA”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	UKEMI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
			Pelotas		1 por pareja	
						
Desarrollo	Se divide el grupo por parejas. Cada pareja se coloca a una distancia de 4 m y se le da un balón. El juego consiste en pasar el balón con el pie al compañero que trata de pararlo con su cuerpo con una caída. Reglas: a) el balón se puede parar con cualquier parte del cuerpo; b) el balón debe estar en contacto con el tatami en todo momento; c) el pase de balón se realiza estando parado; d) se consigue un punto cada vez que se pare el balón; e) gana el que antes llegue a 10 puntos.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Introducir distintos desplazamientos antes de realizar la caída.• Variar las caídas.• Limitar las zonas con las que se puede parar el balón.					

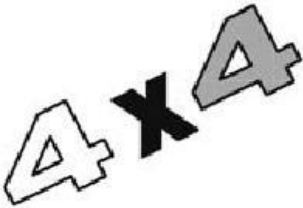
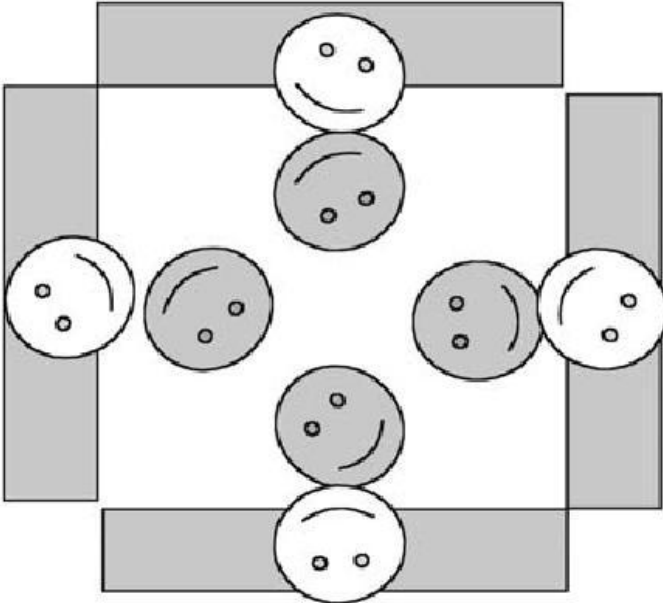
Nombre “CAZADORES Y AVESTRUCE”				TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	■
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>
			TÉCNICA	
			UKEMI	
				
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de cuatro. Un grupo son los “cazadores” (en gris) y el otro los “avestruces” (en blanco). Se trata de intentar subirse encima de los “cazadores” o de los “avestruces”.</p> <p>Reglas: a) está permitido todo tipo de movimientos para subirse encima del “cazador” o del “avestruz”; b) si el “cazador” logra subirse encima de un “avestruz”, cuando el “cazador” se lo indique, el “avestruz” intentará tirarle al suelo; si lo consigue el “avestruz” gana un punto; c) si el “avestruz” logra subirse encima del “cazador” consigue un punto y el “cazador” tendrá que hacer cinco caídas de la técnica que le indique el “avestruz”; d) cuando lo estime oportuno el profesor, se cambian los roles.</p>			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">La mitad de la clase son los “cazadores” y la otra mitad las “avestruces”. Los “cazadores” pueden ir a cazar cualquier “avestruz” de la clase.			

Nombre “LA ORQUESTA”				TG		
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	UKEMI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
						
Desarrollo		<p>Se divide la clase por tríos. Cada trío se sitúa formado un triángulo con sus compañeros y nombran a uno de ellos “director”. Éste será el primero que comience el juego; levantará uno de sus brazos para indicar rápidamente al compañero que realizará la caída.</p> <p>Reglas: a) después de cada caída correcta, el que la realizó se convierte automáticamente en director; b) por cada caída correcta se suma un punto; c) si alguien realiza la caída y no le correspondía, se resta un punto.</p>				
Variante		<ul style="list-style-type: none">• No permitir dos caídas consecutivas iguales.• Introducir series de caídas y penalizar el olvido.				

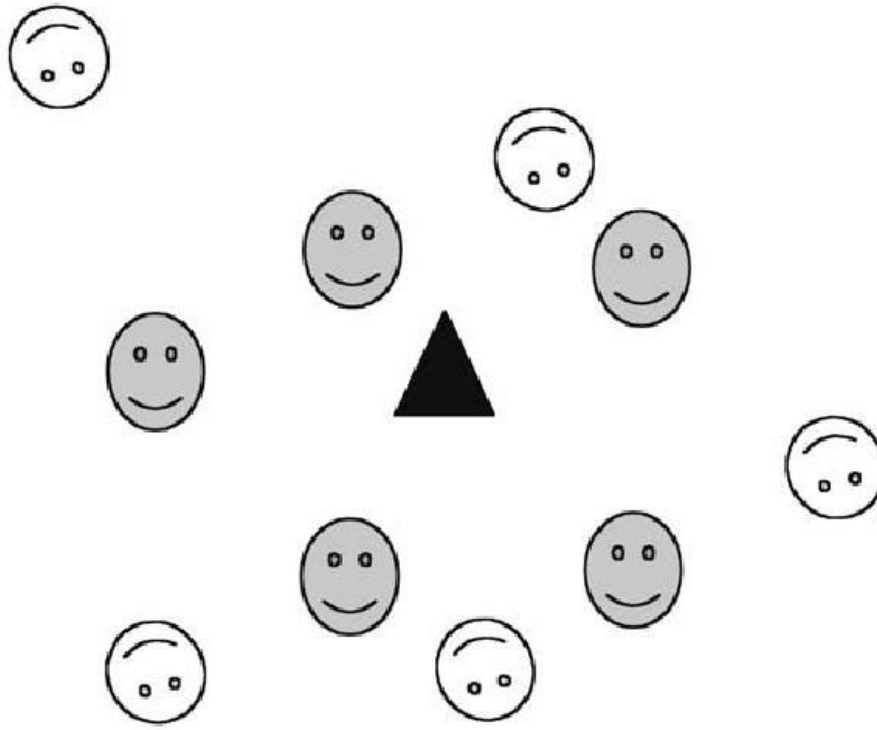
Nombre “DENTRO DEL GLOBO”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KUMIKATA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Aros	1 por pareja	
						
Desarrollo	Se divide el grupo por parejas. Uno de los componentes de la pareja se sitúa dentro de un aro. El compañero intenta sacarle del mismo mediante el tipo de agarre que quiera. Reglas: a) el agarre se realizará por el <i>judogui</i> ; b) el que está fuera del aro no puede poner los pies dentro del aro; c) se permite el movimiento de ambos; d) los roles se invierten si el que está dentro del aro toca a su compañero o se sale de él.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">En la misma disposición anterior, se pueden adoptar diferentes posiciones, por ejemplo: ambos sentados, uno sentado y el otro en pie, etc., o adoptar distintas orientaciones: de cara, espalda con espalda, etc.					

K
U
M
I
K
A
T
A

Nombre “ESCÓNDELA SI PUEDES”					TG	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KUMIKATA
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Pelotas	1 por pareja	
						
Desarrollo	Se divide la clase por parejas con una pelota. El juego consiste en que un miembro de la pareja agarra la pelota lo más fuerte posible con las manos y el compañero ha de ir a arrebatarla tirando de las mangas del judogui. Reglas: a) a la señal, hay que salir corriendo para guardar la pelota; b) sólo se permite proteger la pelota con el cuerpo; c) si el compañero arrebata la pelota, se invierten los roles.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">La mitad de la clase guarda la pelota mientras que la otra mitad debe ir a sustraer cualquier pelota que guarden sus compañeros. Sólo está permitido un contrincante con pelota por persona.Realizar el mismo juego en situación de <i>Ne-Waza</i>.					

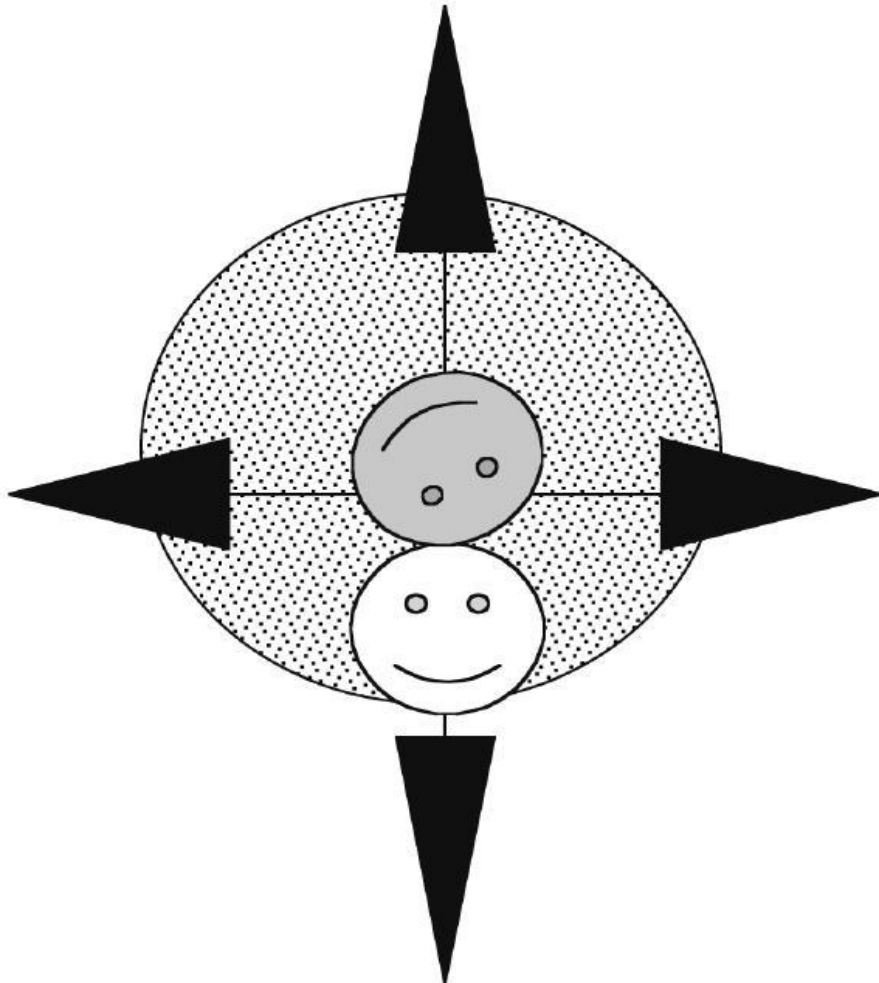
Nombre “CONQUISTAR LA TORRETA”				TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	■
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>
			TÉCNICA	
			KUMIKATA	
			MATERIAL	TIPO
				Cantidad por nº de participantes
			Bancos	4 por grupo
<div></div>				
Desarrollo	Se divide la clase en grupos de 8 (4x4) con 4 bancos suecos formando un cuadrado a modo de “torreta”. El juego consiste en conquistar la “torreta” del equipo contrario. Es decir, 4 integrantes de un grupo se suben encima de un banco y los 4 adversarios intentan conquistar la “torreta” que poseen los adversarios. Reglas: a) se trata de agarrar a los compañeros que poseen la “torreta” de las mangas del <i>judo</i> gui u otras partes del mismo; b) si alguno de los que posee la “torreta” toca el suelo, el que le ha tirado ocupa su lugar.			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Si se logra conquistar la “torreta”, hay que transportarla 10 m y subirse en ella para seguir defendiéndola.			

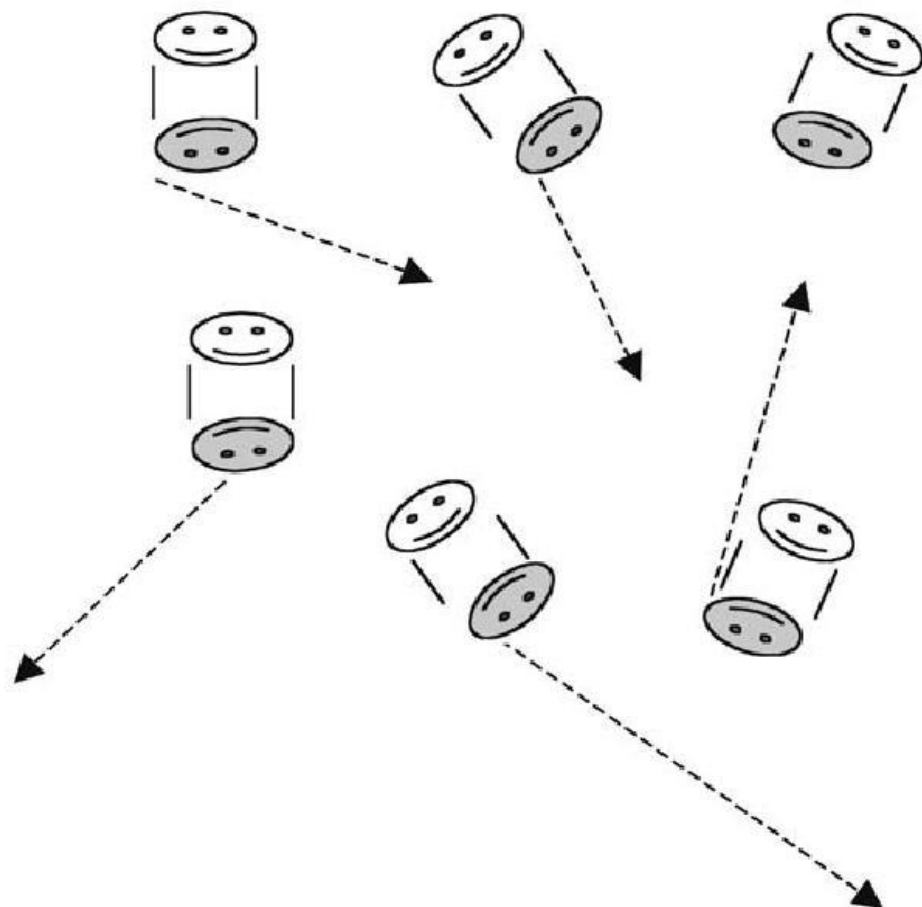
Nombre “CARRERA CON PAQUETE”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KUMIKATA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	■		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				<u>Picas</u>	1 por pareja	
Desarrollo	<p>Se divide el grupo en tríos. El juego consiste en que dos de los componentes del trío deben trasladar al lado opuesto del tatami al tercer miembro sin tocar las picas distribuidas. Para ello uno de los componentes del trío va sentado sobre los antebrazos de sus compañeros realizando el agarre que el profesor establezca (por ejemplo: con una mano se sujeta la solapa a la altura del hombro y con la otra la manga a la altura del codo).</p> <p>Reglas: a) si el compañero que es transportado toca el suelo, la secuencia se inicia desde el principio; b) si alguno de los componentes del trío toca una pica, el trío vuelve al punto de partida; c) al llegar al lado opuesto se intercambian las posiciones hasta que los tres hayan sido cargados; d) gana el trío que primero realice las tres cargas y se sienten en el suelo.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Cambiar el tipo de agarre.• Realizar el juego sin obstáculos.• Introducir distintos obstáculos sobre el tatami.					

Nombre “AGARRE DEL JUDOGUI”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input checked="" type="checkbox"/>	KUMIKATA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Pivotes	1	
						
Desarrollo	Se divide el grupo en dos. En el tatami se coloca un pivote donde poder dejar a los “prisioneros”. Se trata de perseguir a los contrarios y agarrarlos por su judogui para convertirlos en “prisioneros”. Los “prisioneros” deben permanecer en contacto con el cono por los pies. Reglas: a) el juego finaliza cuando todos los contrarios son “prisioneros”; b) un “prisionero” se puede salvar si hace un agarre del judogui de su adversario y realiza una tracción.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Cambiar el tipo de agarre.• Utilizar distintas formas de desplazamiento.					

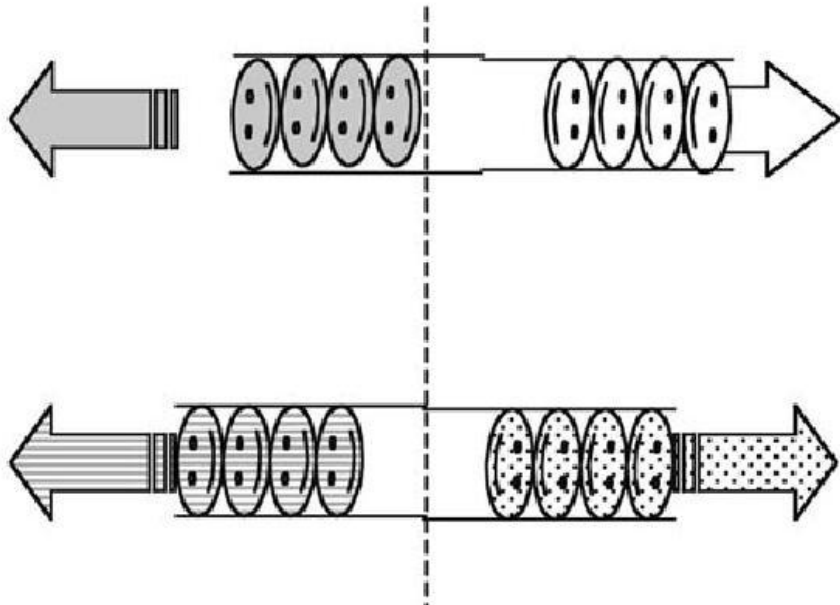
K
U
M
I
K
A
T
A

K
U
M
I
K
A
T
A

Nombre “EL SUMO”					TG
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA KUMIKATA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
					
Desarrollo	Los miembros se sitúan por parejas del mismo peso, de pie, espalda con espalda, dentro del espacio delimitado. El juego consiste en agarrarse por la cintura e intentar sacar al compañero fuera del círculo. Reglas: a) cada vez que uno saque a su oponente del espacio delimitado se obtiene un punto; b) gana el que llegue antes a 5 puntos.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Agarrar de diferentes partes del cuerpo.				

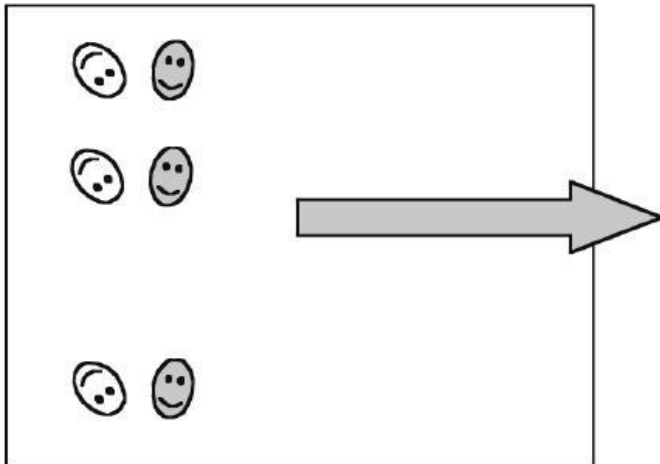
Nombre “EL JUDOGUI ES MÍO”					TG	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KUMIKATA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
						
Desarrollo	Se divide la clase por parejas que se agarran mutuamente por el <i>judogui</i> (la técnica de agarre la decide el profesor). A la señal, se trata de desplazar al contrario por el tatami sin soltar su <i>judogui</i> , intentando que éste suelte el nuestro. Reglas: a) está permitido todo tipo de movimientos; b) a la señal del profesor, se realiza el cambio de pareja.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Utilizar un objeto en vez del <i>judogui</i>: pica, cinturón o balón.• Modificar la posición de partida.					

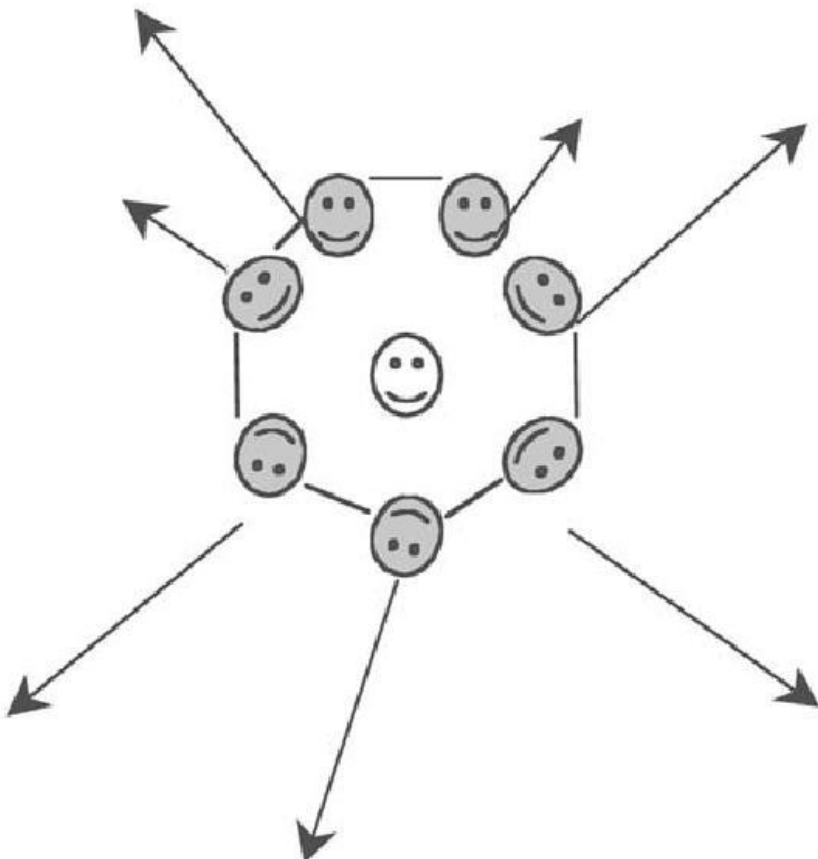
K
U
M
I
K
A
T
A

Nombre “SOGA-MANOS”				TG	
Aspectos informativos	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA KUMIKATA
	Coordinación Dinámica-General	■	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
					
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 8 (4x4), se traza una línea central. Se trata de que un grupo consiga arrastrar al grupo contrario hasta hacerle sobrepasar dicha línea. Los cuatro compañeros del grupo están agarrados por la cintura, excepto el primero, que agarra las mangas del primer participante del grupo rival.</p> <p>Reglas: consigue un punto el equipo que logre que uno de los componentes del equipo contrario sobrepase con los dos pies la línea central; posteriormente el primero de la fila pasa a ser el último.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Se establecen dos líneas paralelas a la línea central y consiste en que los contrarios sobrepasen la última línea.				

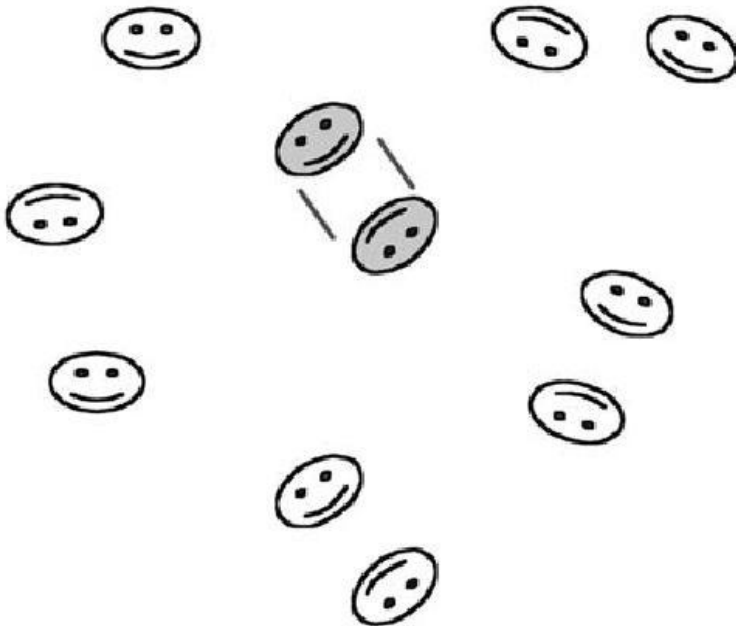
Nombre “FUERA”				TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	■
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>
			TÉCNICA	
			KUMIKATA	
Desarrollo	<p>Se divide la clase por parejas. Cada uno de los componentes de la pareja realiza el agarre que el profesor indica para después intentar sacar al compañero fuera del tatami.</p> <p>Reglas: a) el profesor establece 3 términos que se corresponden con los agarres que el judoca debe ejecutar, por ejemplo: “manga” se corresponde con un agarre sobre las mangas del <i>judogui</i>, “cinto” sobre el cinturón del adversario y con “libre” el judoca puede agarrar de cualquier parte del <i>judogui</i>; b) el primero que realiza el agarre indicado obtiene un punto y adquiere el derecho de sacar al adversario del tatami antes de que el profesor diga otro término; c) el jugador que saca al adversario del tatami obtiene 2 puntos; d) el judoca que antes llegue a 3 puntos gana y obliga al cambio de pareja en la siguiente “ronda”.</p>			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Variar las posiciones de partida.• Modificar los agarres permitidos.			

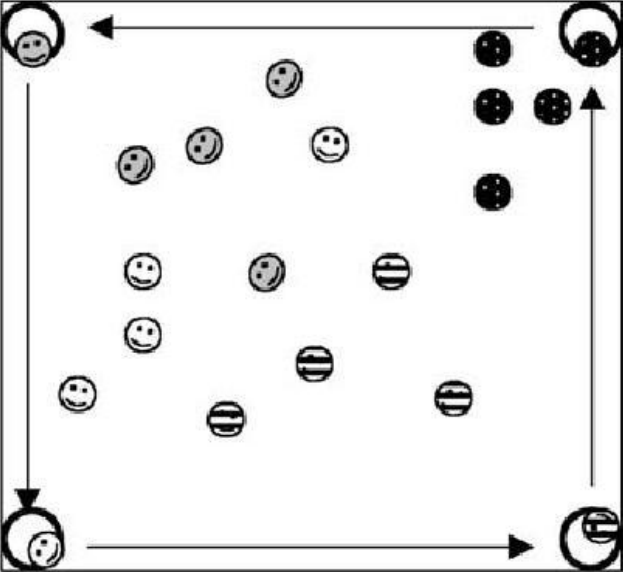
K
U
M
I
K
A
T
A

Nombre “LA LAPA”				TG		
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KUMIKATA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
<div></div>						
Desarrollo	Se divide la clase por parejas. Uno adopta la posición que quiera y ejerce mucha fuerza para impedir que su compañero le arrastre hasta el extremo opuesto del tatami. Reglas: a) sólo se permite agarrar al compañero del judogui para arrastrarle; b) se realiza el cambio de pareja cuando dos compañeros hayan conseguido el objetivo.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Cambiar el tipo de agarre permitido.• Fijar la posición de partida: agrupado en el tatami, posición abierta en el tatami, de pie con piernas separadas o juntas, una pierna adelantada, etc.• Sin visión (ojos vendados con el cinturón o simplemente cerrados).					

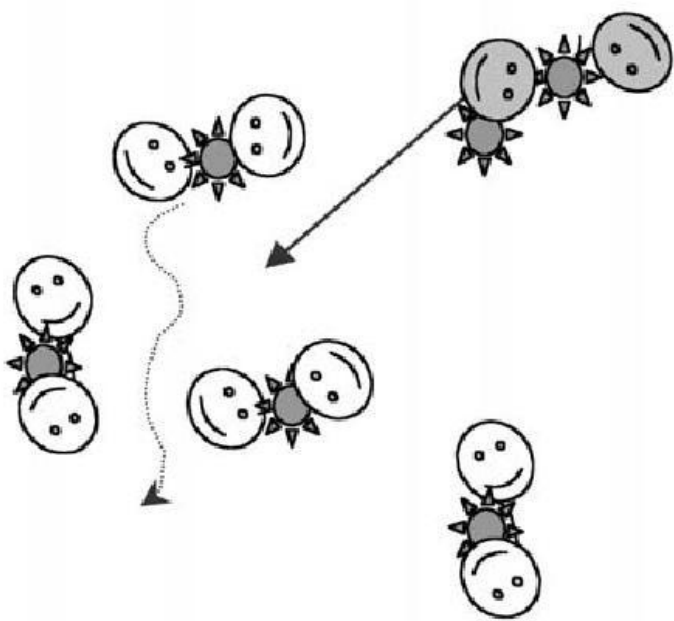
Nombre “ESLABONES DIFERENTES”				TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA KUMIKATA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico			
					
Desarrollo	Los alumnos forman un círculo alrededor de un compañero que se sitúa en el centro. Todos tratan de traccionar entre sí agarrados por las mangas del <i>judogui</i> y evitan tocar al compañero que está en el interior del círculo. Reglas: a) si alguno toca al compañero del centro, se cambian los roles; b) si alguno durante la tracción se suelta, se cambia por el del centro.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Todos traccionan desde la posición de cuclillas.				

K
U
M
I
K
A
T
A

Nombre “JAULA PARA INSECTOS”					TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input checked="" type="checkbox"/>	KUMIKATA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
					
Desarrollo	Una pareja la “liga”; para ello deben agarrarse mutuamente de las manos y, sin soltarse, conseguir introducir entre sus brazos (“jaula”) a algún compañero que corra libremente por el tatami. Reglas: a) el compañero que es cazado debe elegir a otro compañero para formar con él la “jaula”; b) sólo vale soltarse del agarre en el momento justo de introducir a un compañero dentro de la “jaula”.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar el número de parejas perseguidoras.• Variar el tipo de agarre.• Modificar el tipo de desplazamiento: saltar sobre ambas piernas o sobre una, desplazarse hacia atrás o lateralmente, etc.				

Nombre “JUDOCAS VIAJEROS”				TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	■
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	■
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>
			TÉCNICA	
			SHIZEI	
			Cantidad por nº de participantes	
			1 por grupo	
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 5 personas. Cada grupo tiene asignado un aro que sitúa en uno de los lados del gimnasio. Cada uno de los grupos deja dentro de su aro a uno de los componentes del grupo, que adoptará una postura específica indicada por el profesor (por ejemplo, <i>Shizentai</i> (<i>Migi</i> o <i>Hidari</i>) o <i>Jigotai</i> (<i>Migi</i> o <i>Hidari</i>)). Se trata de correr en grupo libremente por la sala. Cuando el profesor diga “viajan”, los grupos deben dirigirse hacia su compañero y trasladarle agarrado por el <i>judogui</i> al aro que está a la derecha.</p> <p>Reglas: a) al compañero se le debe recoger y soltar con una flexión de piernas indicada; b) sumará un punto el equipo que antes termine y se sienta en el suelo delante de su aro y frente al profesor; c) después de cada “viaje” se intercambia el papel con otro compañero.</p>			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Establecida la referencia externa para que todos sepan orientarse en el espacio, el profesor puede proponer: “viajan” dos aros hacia la derecha, uno hacia la izquierda, “viajan” al aro de enfrente, “viajan” al aro más lejano, “viajan” tres aros hacia la izquierda, uno a la derecha y al aro más alejado.El profesor propone distintas posiciones finales al judoca que está dentro del aro.			

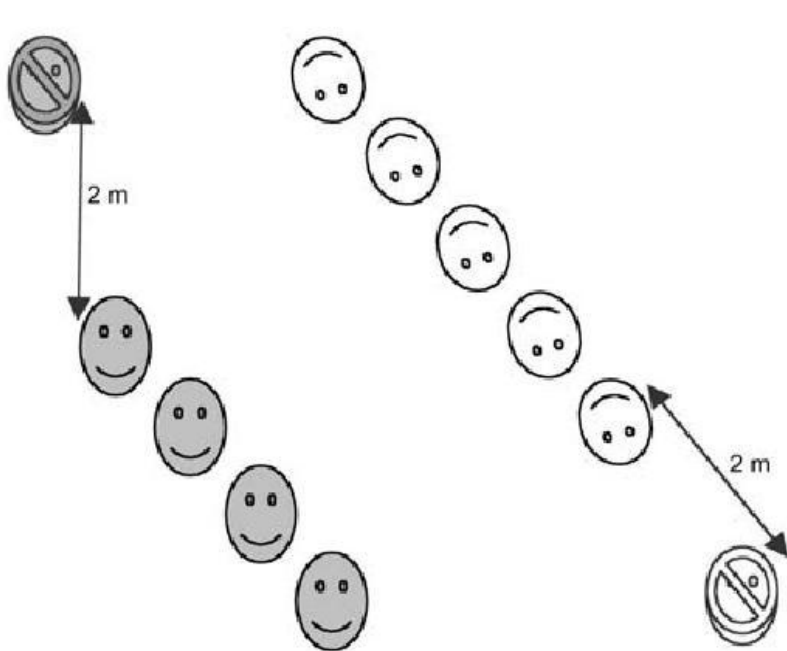
S
H
I
Z
E
I

Nombre “PELOTAS-SHIZEI”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	SHIZEI
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Pelotas ⚙	1 más que el número de parejas
Desarrollo		<p>Se divide la clase por parejas. Cada pareja lleva una pelota entre la espalda de ambos y se desplazan por el tatami sin perderla. Una de las parejas tiene dos pelotas, una que lleva como el resto de los compañeros y la otra en las manos para pasarla sin lanzar al resto de parejas antes que el profesor diga “stop”.</p> <p>Reglas: a) cuando el profesor dice “stop” todos tratan de salir del tatami sin ser dados por la pelota lanzada por cualquiera de los componentes de la pareja que se quedó con la pelota; b) los que consigan llegar fuera del tatami sin ser dados deben adoptar la postura previamente determinada por el profesor y así ganar 2 puntos; c) la pareja podrá lanzar la pelota contra cualquiera que no esté en la postura que se estableció previamente; d) la pareja de lanzadores podrá realizar tantos lanzamientos como pelotas haya en el tatami, pero una vez que salgan las pelotas del tatami, no se recuperarán; e) gana la pareja que antes consiga 5 puntos, momento en el que se cambia de pareja.</p>				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">• Modificar los desplazamientos previos con pelota.• Variar la forma de lanzar.				

S
H
I
Z
E
I

Nombre “BILLAR”					TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA SHIZEI
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
Desarrollo físico			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
				Picas Pelotas ⚙	1 por trío 1 por trío (material blando)
Desarrollo	<p>Se divide la clase por tríos. Dos de los componentes del trío se ubican enfrentados fuera del tatami, uno de ellos con una pelota. El tercero se sitúa entre ellos en el tatami con una pica en las manos que le sirve de escudo. El juego consiste en intentar dar en el cuerpo del compañero que está en el centro.</p> <p>Reglas: a) los lanzadores pueden hacerlo con cualquier parte de su cuerpo; b) el que está en el centro debe adoptar, después de cada lanzamiento, la posición establecida previamente por el profesor hacia el que lanza; c) cambio de rol después de dar un toque en el cuerpo del que está en el tatami o cuando este último mueva los pies antes de que la pelota le toque.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Limitar las zonas de toque en el cuerpo.• Realizar el juego adoptando distintas posiciones, por ejemplo: <i>Migi</i> o <i>Hidari</i> (<i>Shizentú</i> o <i>Jigotai</i>).				

Nombre “SI TE PILLO LA LIGAS”			TG		
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	□	TÉCNICA SHIZEI
	Coordinación Dinámica-General	□	Resistencia Anaeróbica	□	
	Coordinación Óculo-Manual	□	Flexibilidad	□	
	Coordinación Óculo-Pédica	□	Fuerza-Resistencia	□	
	Kinestésico-Táctil	□	Fuerza-Velocidad	□	
			Velocidad de Ejecución	■	
			Velocidad de Reacción	■	

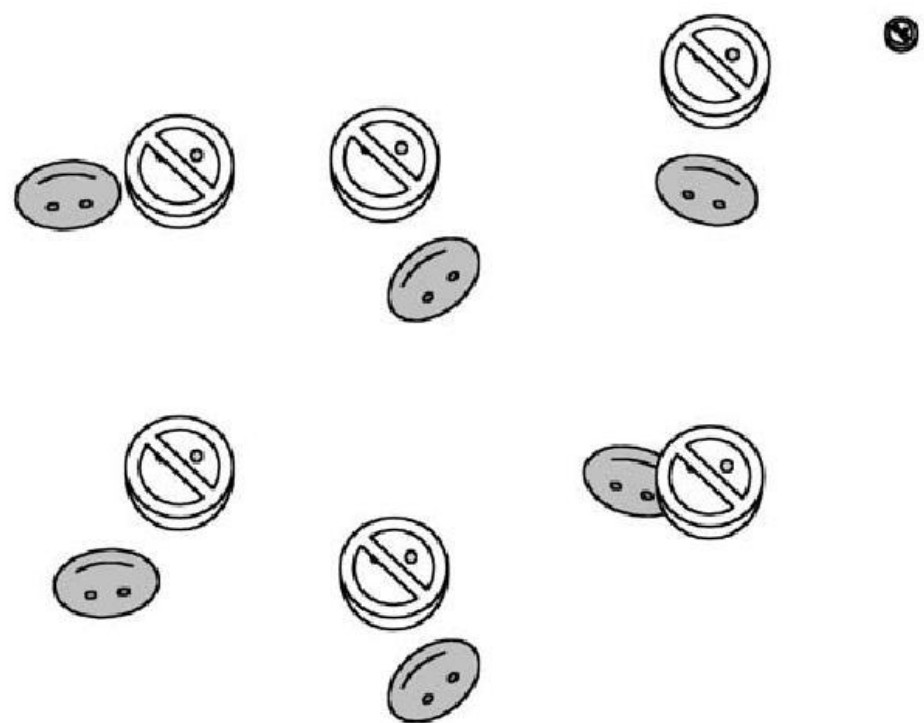




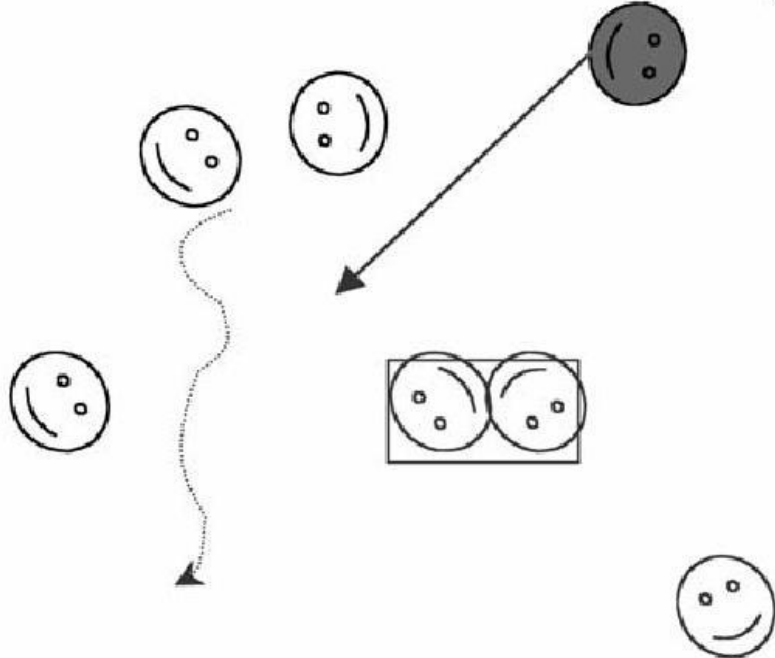
Los que la ligan en cada grupo

Desarrollo	Se divide la clase en grupos de 5. Todos se desplazan en fila india por el tatami. Uno del grupo la “liga” y todos corren por el espacio. Cuando el que la “liga” dice “stop”, todo el grupo para y se coloca en línea como él indique: tumbados, sentados, con un apoyo (<i>todas las posiciones tienen que tener un componente de equilibrio</i>). El que la “liga” debe situarse a 2 m de distancia respecto a sus compañeros. A la voz de “si te pilla la ligas”, todos corren hacia el refugio para no ser dados. Reglas: si el que la “liga” toca a alguno del grupo antes de que llegue al “refugio”, se cambia de roles.
Variantes	<ul style="list-style-type: none">El que la “liga” propone posiciones de equilibrio por parejas, tríos, cuartetos o teniendo en cuenta a todo el grupo.

S
H
I
Z
E
I

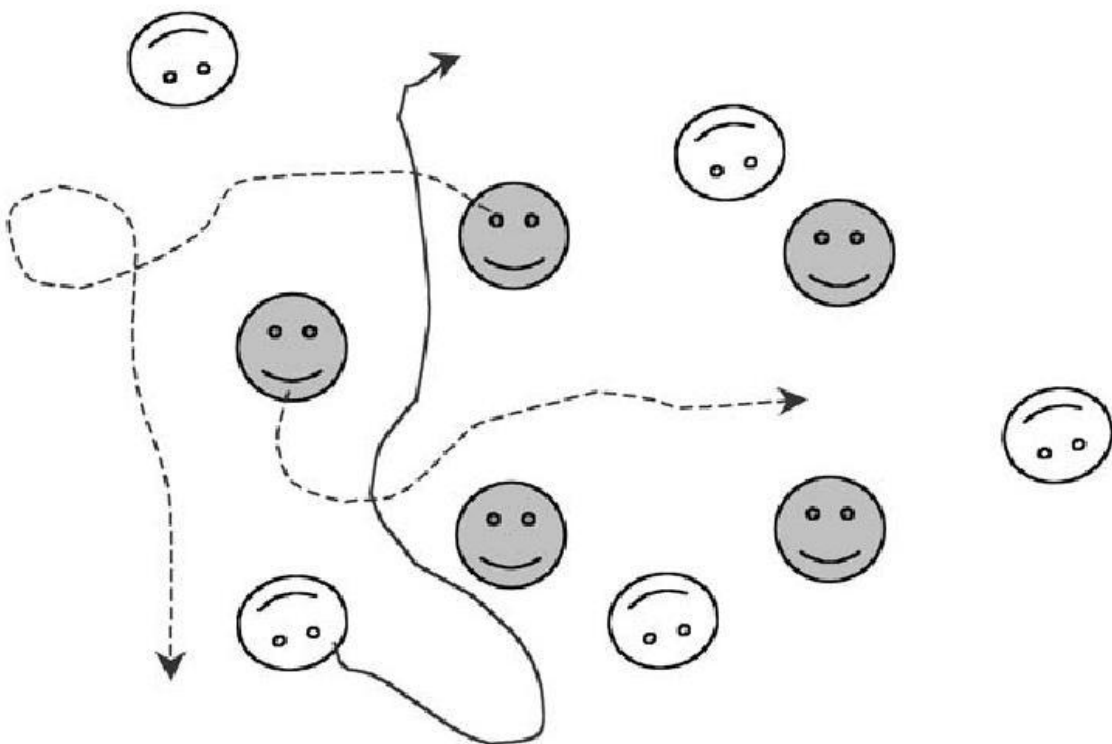
S
H
I
Z
E
I

Nombre “LA SELVA”				TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	□	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	□	Resistencia Anaeróbica	■	SHIZEI
	Coordinación Óculo-Manual	□	Flexibilidad	□	
	Coordinación Óculo-Pédica	□	Fuerza-Resistencia	□	
	Kinestésico-Táctil	□	Fuerza-Velocidad	□	
			Velocidad de Ejecución	□	
		Velocidad de Reacción	■		
Desarrollo físico					
 <div>Los que la “llevan”</div>					
Desarrollo	Se divide el grupo por parejas. Un miembro de la pareja la “lleva”. Se trata de atrapar al compañero cuando corra por el tatami. Reglas: a) el que no la “lleva” puede hacer paradas siempre que adopte la posición de <i>Shizentai</i> o <i>Jigotai</i> y diga en alto el nombre de la postura adoptada. En este caso no podrá ser atrapado y obligará a su compañero a imitarle y a reanudar la carrera, de nuevo, cuando él crea oportuno.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">El que no la “lleva” en vez de pararse debe continuar su desplazamiento por el tatami, pero para que no le atrapen puede introducir acciones de judo que conozca, por ejemplo: <i>Ukemi</i>.				

Nombre “ÁRBOL SALVADOR”			TG		
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	□	TÉCNICA SHIZEI
	Coordinación Dinámica-General	□	Resistencia Anaeróbica	□	
	Coordinación Óculo-Manual	□	Flexibilidad	□	
	Coordinación Óculo-Pédica	□	Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	□	Fuerza-Velocidad	□	
			Velocidad de Ejecución	□	
		Velocidad de Reacción	■		
<div><div> Dos jugadores aliados. Uno de ellos mantiene al otro en alto</div><div> Perseguidor</div></div>					
Desarrollo	Se delimita una zona y se establece un perseguidor. El que persigue debe ir a atrapar a los demás. Reglas: a) para que el perseguidor no pueda tocarnos hay que aliarse con un compañero para que nos mantenga en alto (“árbol salvador”), sin tocar con los pies el tatami y en equilibrio; b) si todos están en alto, el perseguidor puede contar hasta 3 para atrapar a cualquiera del grupo; c) cuando el perseguidor toca a alguien, se cambia de roles.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Variar las posiciones de equilibrio que se deben adoptar para que no te puedan atrapar.• En lugar de aliarse con un compañero, se puede dar el rol de “árbol” a un judoca de cada 3 libres, lo que obliga a los “árboles” a adoptar la posición de <i>Jigotai</i>.				

S
H
I
Z
E
I

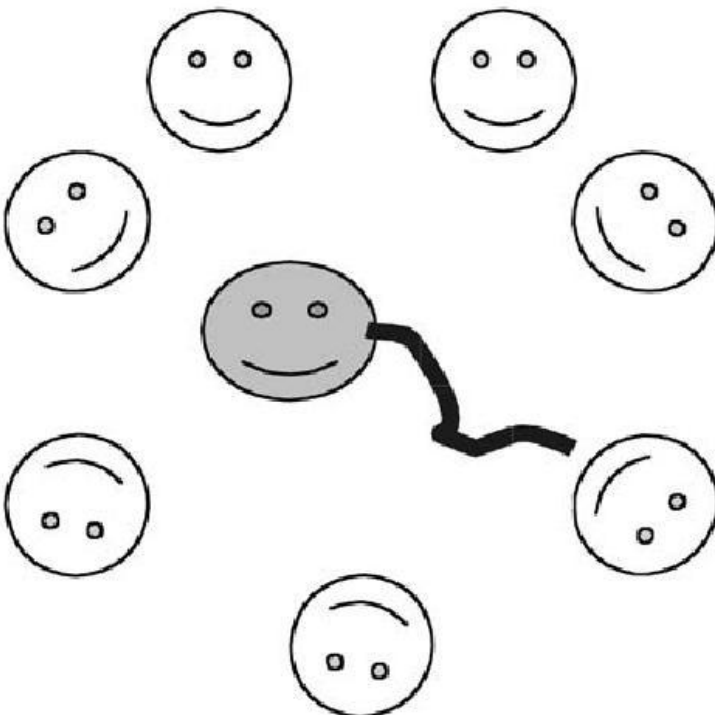
S
H
I
Z
E
I

Nombre “AL BORDE DEL ABISMO”					TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA SHIZEI
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
Desarrollo físico					
					
Desarrollo	<p>Se divide el grupo en dos. Todos corren por el tatami describiendo trayectorias diferentes. A la señal del profesor, un grupo debe adoptar una posición básica de pie (<i>Shizentai</i>) para evitar que cualquiera de sus pies se mueva al ser desequilibrado por algún adversario del otro grupo.</p> <p>Reglas: a) los que tratan de desequilibrar no podrán repetir sobre el mismo compañero; b) se obtiene un punto si los oponentes mueven un pie en cualquier dirección; c) para desequilibrar se podrá utilizar tracción-empuje o viceversa; d) gana el grupo que después de dos cambios tenga menos puntos.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Limitar el tipo de fuerza que se ejerce para desequilibrar.• Modificar la posición que adoptan los que tratan de no ser desequilibrados.• Se dificulta el equilibrio elevando el centro de gravedad, por ejemplo: el judoca adopta la posición indicada por el profesor encima de un banco.				

Nombre “LOS TRÍOS PERSIGUEN Y DERRIBAN”				TG	
Aspectos informativos	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	■	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	■	
Desarrollo		Se divide la clase en grupos de tres y se cogen de las manos. Un trío debe perseguir a los demás. Cuando el grupo perseguidor da la espalda a uno de los grupos, cada componente del grupo adopta una postura concreta y se produce el cambio de rol. Reglas: a) los tríos no se pueden soltar; b) cuando el profesor diga “stop”, el grupo que la “liga” suma un punto; c) pierde el trío que más puntos tenga al finalizar el juego.			
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Introducir diferentes toques, por ejemplo: tocar con el pie la parte posterior de la rodilla, tocar con el pie la parte lateral del pie contrario, a modo de barrido, etc.			

S
H
I
Z
E
I

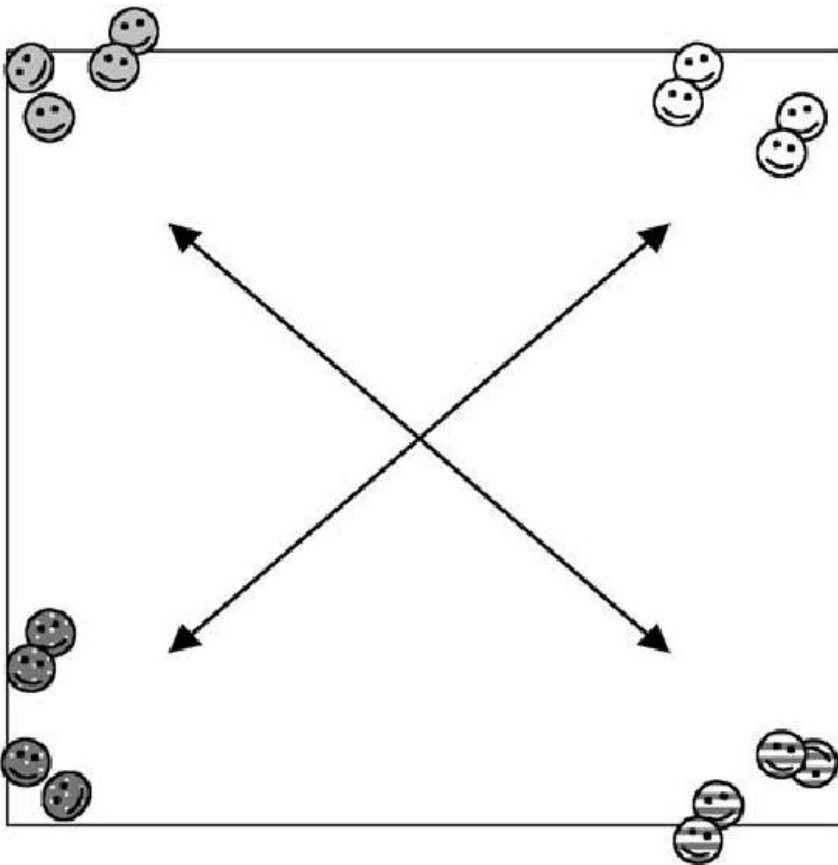
S
H
I
Z
E
I

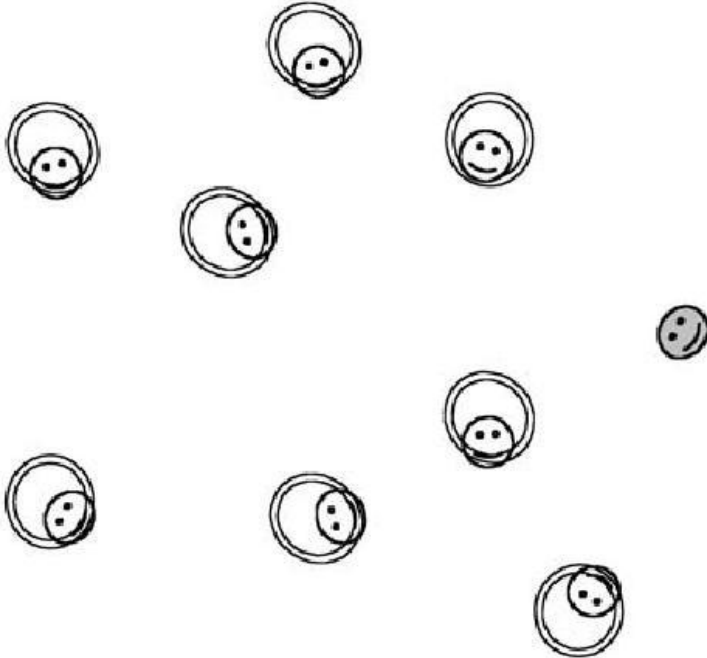
Nombre “PRESIÓN CIEGA”				TG	
Aspectos informativos	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA SHIZEI
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	■	
					
Desarrollo		Se divide la clase en grupos de 7 y uno se ata el cinturón de forma que uno de sus extremos quede colgando lo máximo posible y se le tapan los ojos. “El ciego” adoptará una postura que tratará de mantener mientras que el resto de sus compañeros, por turnos, intentará desequilibrarle tirando de su cinturón. Reglas: a) si “el ciego” agarra a algún componente del grupo y adivina quién es, se cambia de roles; b) si “el ciego” mueve ambos pies, el que le ha desequilibrado adopta el rol de “ciego”.			
Variantes		<ul style="list-style-type: none">• Elevar el centro de gravedad del “ciego” colocándole, por ejemplo, sobre un banco con los ojos destapados.			

Nombre “ESCONDITE SHIZEI”				TG
Aspectos informativos	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	■
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	■
			TÉCNICA	
			SHIZEI	
Desarrollo	<p>Uno la “liga” y se coloca de espaldas a sus compañeros en un extremo del tatami. El resto del grupo se sitúa en el otro extremo. Todos los componentes del grupo tienen que intentar llegar al lugar en el que está el que la “liga” antes que el resto de sus compañeros, realizando paradas cuando se gire el que la “liga”.</p> <p>Reglas: a) el que la “liga” no podrá girarse hasta que no diga en voz alta “<i>escondite shizei</i>”; b) los que tratan de llegar al otro extremo deben adoptar la posición previamente indicada por el profesor, cuando el que la “liga” se gire; c) los jugadores vuelven al lugar de partida inicial cuando la posición no sea correcta o cuando no estén inmóviles; d) gana el primero que toque al que la “liga”; cambia de rol con él.</p>			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Combinar diferentes pociones.• Limitar el tipo de desplazamiento.			

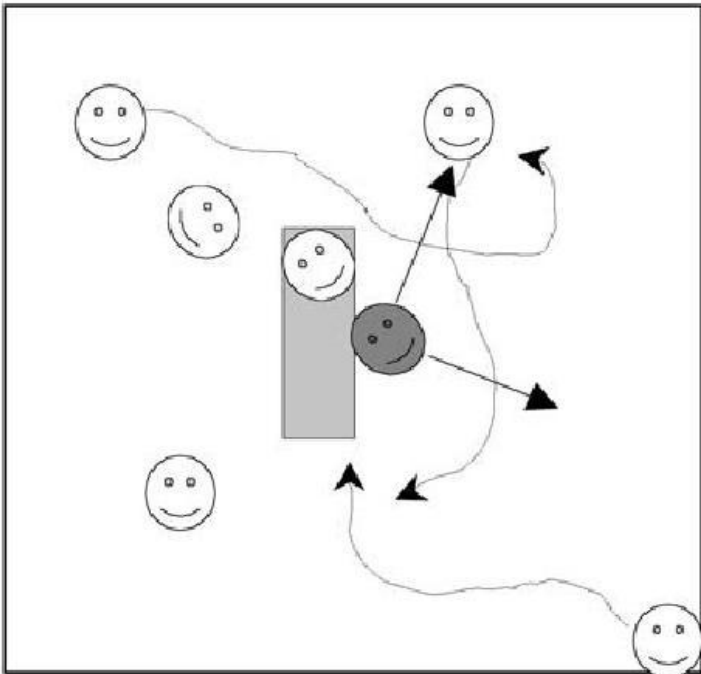
S
H
I
Z
E
I

S
H
I
Z
E
I

Nombre “DE VÉRTICE A VÉRTICE”					TG
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input checked="" type="checkbox"/>	SHIZEI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
					
Desarrollo	<p>Se divide la clase en 4 grupos: cada uno de ellos se sitúa en un vértice y forman parejas. El juego consiste en llegar al vértice opuesto con el compañero a cuerdas antes que el resto de parejas y regresar. Después realizan un cambio de rol.</p> <p>Reglas: a) la pareja que llegue primero propone una postura a la última de su grupo. Éste se situará en cualquier lugar del tatami y mantendrá dicha postura hasta la siguiente propuesta; b) no se permite tocar a ningún adversario; c) la última pareja de cada turno se une al grupo del tatami; d) gana la pareja que consiga eliminar al resto.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Limitar los desplazamientos que se van a realizar de vértice a vértice.• Permitir obstaculizar la trayectoria de los adversarios.				

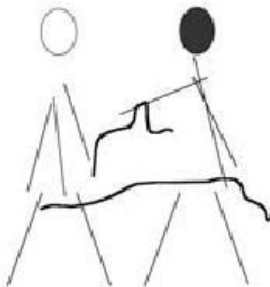
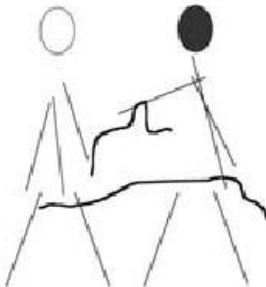
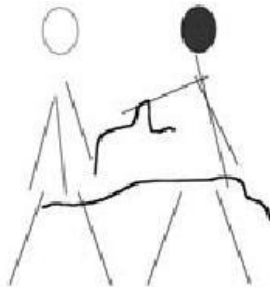
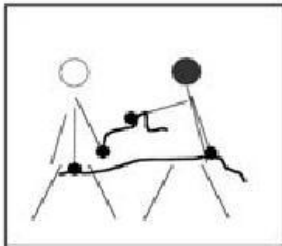
Nombre “ME ENAMORÉ DE TI...”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	SHINTAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Aros	1 menos que el número de parejas	
						
Desarrollo	Se divide el grupo por parejas y cada una se sitúa dentro de un aro, menos una, que la “liga”. La pareja que la “liga” dirá “me enamoré de ti porque tienes un cinturón...” y todas las parejas que cumplan dicha condición deberán cambiar de aro realizando el desplazamiento previamente fijado. Reglas: a) si alguna pareja que cumpla la condición no cambia de aro, la “liga”; b) el desplazamiento debe ser el indicado y realizarse correctamente; si es incorrecto, la pareja la “lleva”; c) gana la pareja que menos veces la “ligue”.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar el número de aros y permitir la ocupación de muchas parejas en el mismo.					

S
H
I
N
T
A
I

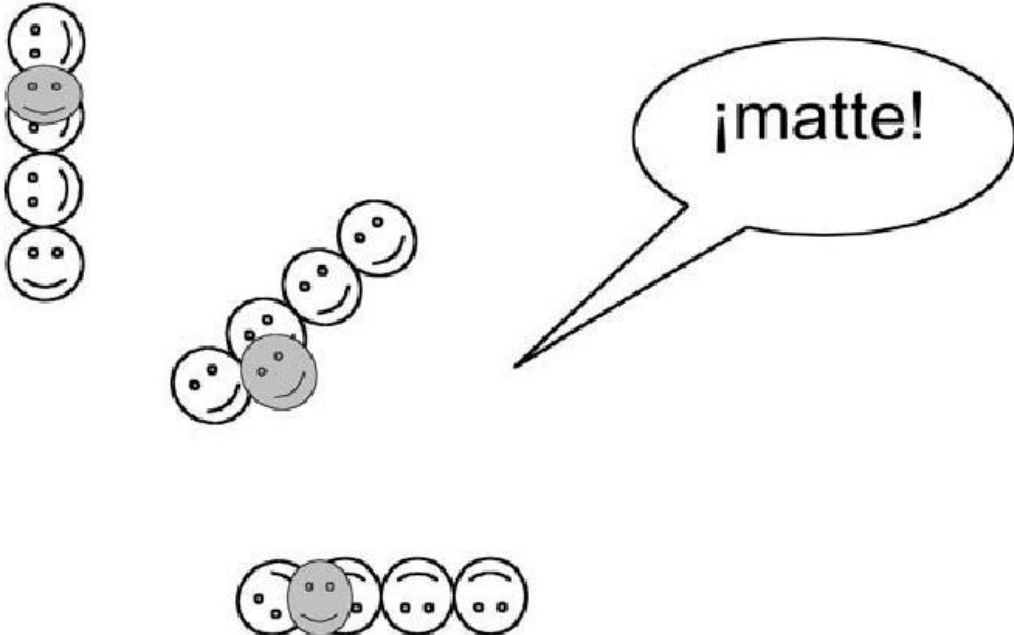
Nombre “EL BANCO SALVA”					TG		
Aspectos informativos	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA SHINTAI		
	Coordinación Dinámica-General	■	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>			
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>			
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>			
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>			
			Velocidad de Ejecución	■			
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	■			
						MATERIAL	TIPO
						Bancos	1 para todo el grupo
							
Desarrollo	Se coloca un banco en el centro del tatami y uno la “liga”. El juego consiste en desplazarse por el tatami y evitar ser atrapado por el compañero que la “liga”. Reglas: a) si uno está encima del banco no podrá ser tocado; b) sobre el banco sólo puede haber un jugador; si llega otro compañero el primero debe irse inmediatamente, de lo contrario la “ligará”; c) gana el último que sea atrapado; d) los “tocados” se van sumando a los que la “ligan”.						
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Introducir tareas al bajar del banco, por ejemplo, una caída que se quiera trabajar.• Marcar el tipo de desplazamiento que van a realizar los jugadores, por ejemplo, <i>Tsugi-ashi</i> o <i>Ayumi-ashi</i>.						

Nombre “10 PASES”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	SHINTAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Pelotas ☀	1 para todo el grupo (muy ligera; podría ser incluso un globo)	
Desarrollo	Se divide la clase en dos grupos. Uno de ellos con una pelota intenta realizar 10 pases consecutivos sin perderla y desplazarse según las indicaciones del profesor. Reglas: a) los pases se realizan con las manos; b) la pelota pasa al otro grupo cuando toca el tatami, alguien no realiza el desplazamiento acordado o alguno de los oponentes corta la trayectoria de la pelota; c) no se permiten los desplazamientos con la pelota en las manos; d) gana el grupo que antes realice los 10 pases.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Ejecutar los pases con los pies haciendo “barai” o “gari”.• Delimitar una zona o el lugar donde introducir el móvil.					

Nombre				"ESTRELLA CON PICAS"				TG	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA			
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	SHINTAI			
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>				
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>				
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>				
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>				
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>					
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes			
					Picas	1 por alumno			
Desarrollo		Se divide la clase en grupos de 5 y se colocan las picas sobre el tatami formando una estrella. Siguiendo las indicaciones del profesor, los alumnos se desplazan hacia la derecha o izquierda tratando de atrapar al que va delante. Reglas: a) el desplazamiento debe realizarse como indicó el profesor previamente; b) se consigue un punto cada vez que se atrape a alguien; c) no se puede saltar por encima de las picas; d) gana el grupo que antes consiga 3 puntos.							
Variante		<ul style="list-style-type: none">Introducir paradas, desplazamientos laterales (cruzando pies, sin cruzarlos, etc.).Realizar <i>Tsugi-ashi</i>: frontal o lateral.							

Nombre “CINTURÓN TENSO”				TG		
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	SHINTAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
<div></div>						
Desarrollo	<p>Se divide la clase por parejas. Se sitúan frente a frente con los brazos extendidos, cogiendo los dos cinturones por los extremos (se aconseja doblar el cinturón por la mitad). A la señal del profesor deben intentar que el cinturón del compañero toque el tatami y que el suyo lo evite.</p> <p>Reglas: a) el profesor dará la señal de comienzo; b) gana el que consiga que el cinturón del adversario toque el tatami dos veces o éste salga del tatami; c) no está permitido soltar los cinturones durante el desarrollo del juego.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Establecer zonas donde no se pueda pisar.					

S
H
I
N
T
A
I

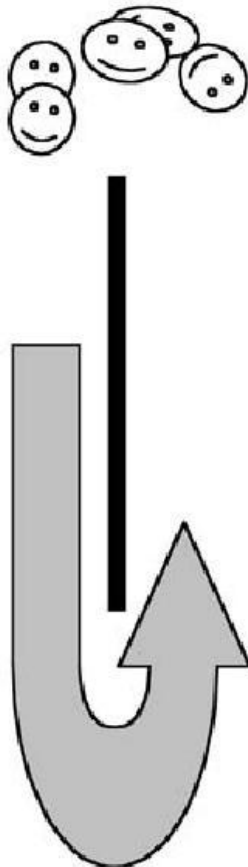
Nombre “EL CIEMPIÉS”				TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	■	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	SHINTAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
					
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 5 y se sitúan con las manos en el tatami y los pies en los hombros del compañero. Se trata de desplazarse por el tatami manteniendo el equilibrio entre todos los componentes del grupo. A la voz de “matte”, el primer judoca de cada grupo realiza un <i>Zempo Kaiten Ukemi</i> y se coloca el último.</p> <p>Reglas: a) cada grupo parte con 3 puntos; b) el grupo pierde 1 punto si cualquiera de los judocas toca el tatami con los pies; c) el judoca que antes realice el <i>Zempo Kaiten Ukemi</i> y se coloque el último gana 1 punto para su grupo; d) gana el grupo que antes llegue a 5 puntos.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Crear otras posiciones donde todo el grupo se desplace y se dé prioridad al trabajo del equilibrio.				

Nombre “CADA UNO CON SU CINTURÓN”					TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	SHINTAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
		Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		

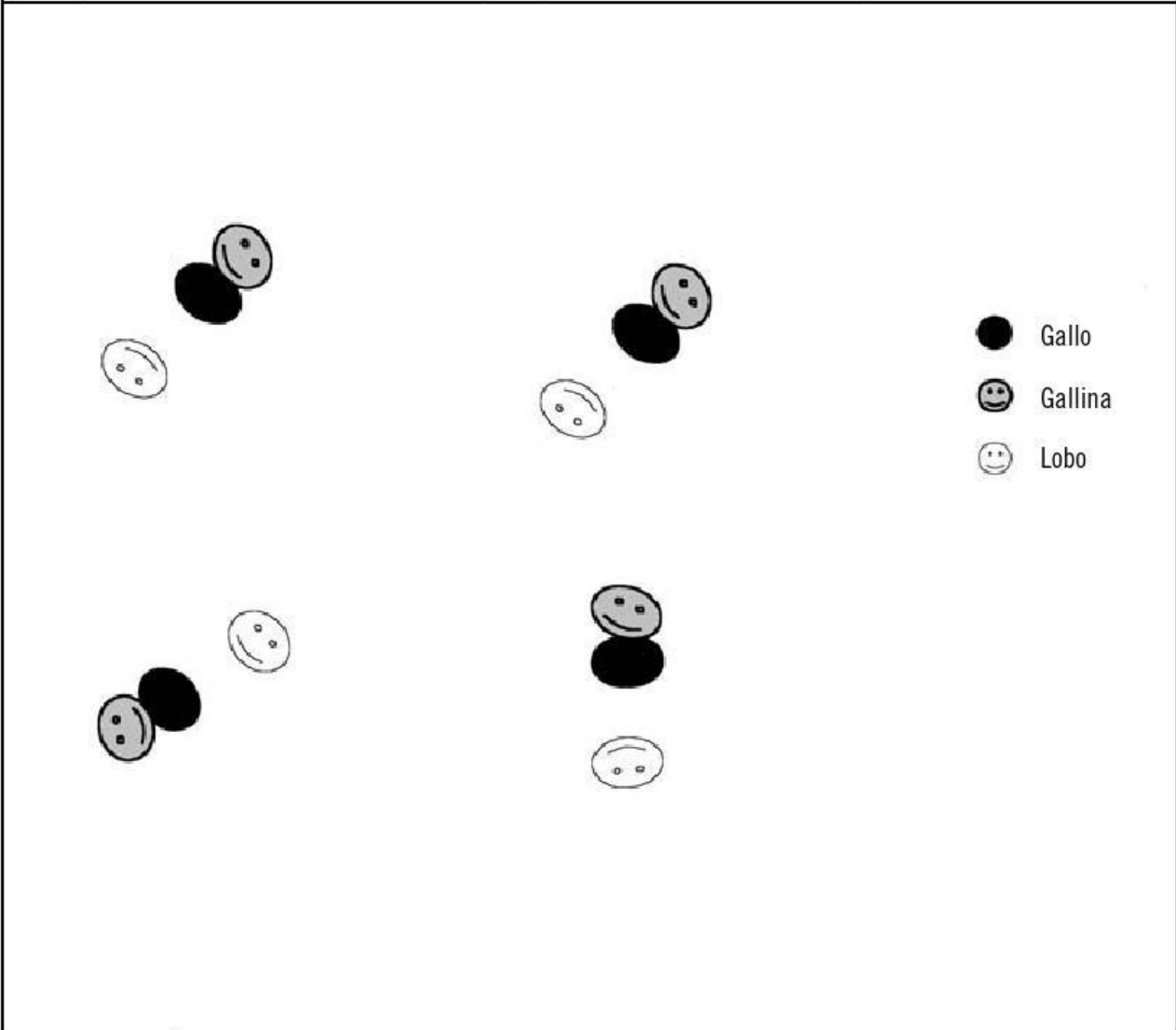
Desarrollo	Cada judoca coloca su cinturón en el tatami sin que se toquen entre sí. El juego comienza con el desplazamiento indicado por el profesor de todos los judocas. A la voz del profesor, todos corren hacia su cinturón para atárselo en el menor tiempo posible. Reglas: a) el judoca que primero termine dice “stop” y todos deben levantar las manos. Gana 2 puntos si su cinturón está correctamente atado y un punto el resto de los compañeros; b) los judocas que no tengan correctamente atado su cinturón deben hacer una caída de espaldas y pierden un punto.
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Utilizar diferentes desplazamientos: lateral, frontal, trote, marcha, cuadrupedia en posición prona o supina, etc.• Pedir que se realicen más de un nudo en cada cinturón.• Atar el cinturón al compañero y viceversa.

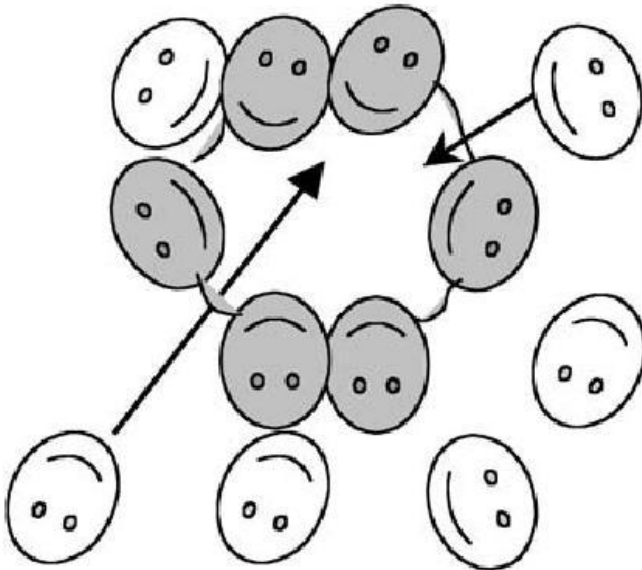
S
H
I
N
T
A
I

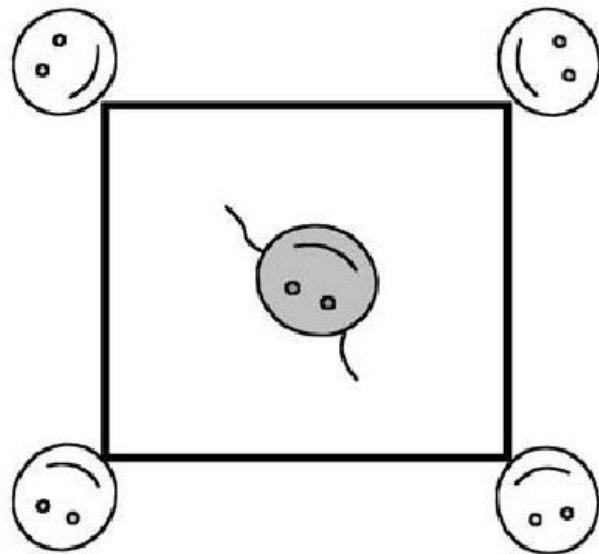
Nombre “LANZAMOS Y RECOGEMOS”					TG
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	SHINTAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 5 ó 6. Cada grupo lleva su cinturón en la mano, forman un círculo y mantienen una distancia de 2 m aproximadamente. El juego consiste en lanzar al aire el cinturón al oír “derecha o izquierda”. Después de lanzar el cinturón, todos se desplazarán en el sentido indicado por el profesor para recoger el cinturón del compañero y atárselo antes de que toque el suelo.</p> <p>Reglas: a) el cinturón no puede tocar el suelo; b) el grupo que consiga recoger todos los cinturones, atárselo y girar en el sentido indicado, se anota un punto; c) gana el grupo que antes llegue a 3 puntos.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar la distancia del círculo.• Modificar la forma de desplazamiento.• Modificar la forma de lanzar el cinturón.				

Nombre “LA PESCADILLA SE MUERDE LA COLA”				TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input checked="" type="checkbox"/>	SHINTAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
					
Desarrollo		<p>Se divide la clase en grupos de no menos de 4 alumnos y se colocan los cinturones formando una línea. Alrededor de éste, los judocas deberán correr para que el primero no pueda alcanzar al último. Si el primero toca al último, todos darán una vuelta realizando el desplazamiento propuesto por el que la “liga”.</p> <p>Reglas: a) los límites del espacio recorrido los marca el tatami; b) nadie puede adelantar; c) el primero debe tocar la espalda del compañero para que otro componente del grupo se coloque el primero.</p>			
Variantes		<ul style="list-style-type: none">• Combinar la carrera con otras tareas, por ejemplo: al llegar al extremo de los cinturones hay que dar una voltereta; sentarse en el suelo y continuar; hacer una caída lateral, etc.• A la voz del profesor se cambia de sentido, etc.			

S
H
I
N
T
A
I

Nombre “EL LOBO, EL GALLO Y LA GALLINA”					TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	SHINTAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
					
Desarrollo	La clase se divide en grupos de tres. Uno es el lobo, que se coloca a 1,5 m del gallo y la gallina. La gallina se sitúa detrás del gallo y le coge por la cintura. El lobo debe intentar desequilibrar a la gallina y el gallo debe impedirlo. Reglas: a) la gallina no se puede soltar del gallo; b) cuando el lobo toca a la gallina, se produce un cambio de roles, es decir, el lobo pasa a ser gallo, el gallo gallina y la gallina lobo.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Todos los gallos y las gallinas a un lado y todos los lobos a otro. Los lobos pueden ir a desequilibrar a cualquier gallina. No se permite más de un lobo por gallo.				

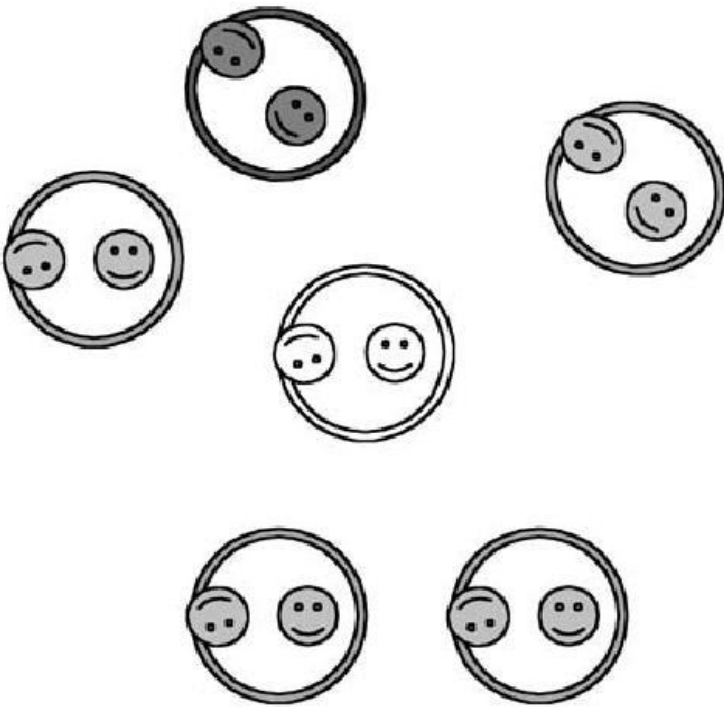
Nombre “EL CORRO REPELENTE”				TG	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	SHINTAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
					
Desarrollo	Se divide la clase en grupos de 6 alumnos. Un grupo forma un círculo y se cogen de las mangas del <i>judogui</i> y el otro, individualmente, intenta meterse dentro del grupo. Reglas: a) no se puede golpear; b) sólo se permite la forma de desplazamiento indicada por el profesor; c) se puede traccionar y empujar; d) se ganan tantos puntos como judocas consigan entrar dentro; e) cambio de rol cuando el profesor lo indique o al conseguir 5 puntos.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar el agarre de los que forman el círculo.				

Nombre “CINTURÓN GEOMÉTRICO”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	SHINTAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
						
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 5. Cuatro de los componentes del grupo colocan su cinturón formando un cuadrado por el que se tienen que desplazar con los ojos cerrados. El quinto componente sitúa su cinturón en el centro del cuadrado, lo pisa y se queda con los ojos abiertos. Se trata de agarrar al mayor número de compañeros y desplazarse después de cada toque por el cinturón central realizando el movimiento indicado por el profesor. Después del tiempo establecido, se cambia de roles. Termina el juego cuando todos hayan realizado la actividad dos veces.</p> <p>Reglas: a) el profesor marcará el tiempo de trabajo del judoca que se sitúa en el centro; b) gana el que mayor número de agarres haga en su turno; c) suma un punto el judoca del centro si observa que alguno de los pies de sus compañeros está apoyado en el tatami, sin tener contacto con el cinturón.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Variar el tipo de agarre y desplazamiento.• Cambiar la disposición espacial de los cinturones formando figuras geométricas.• Realizar una competición por grupos, estableciendo el número de toques a priori.					

Nombre		SHINTAI-FÚTBOL		TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	■
	Coordinación Dinámica-General	■		Resistencia Anaeróbica	□
	Coordinación Óculo-Manual	□		Flexibilidad	□
	Coordinación Óculo-Pédica	■		Fuerza-Resistencia	■
	Kinestésico-Táctil	□		Fuerza-Velocidad	□
				Velocidad de Ejecución	□
				Velocidad de Reacción	■
				TÉCNICA	
				SHINTAI	
				MATERIAL	TIPO
					Cantidad por nº de participantes
				Globos	1 por pareja
				☀	
				☀	Judoca-defensor
				☀	Judoca-atacante
Desarrollo	<p>Se divide el grupo por parejas y se coloca un globo en el suelo. El juego consiste en que el judoca defensor protege el globo como si de un defensa de fútbol se tratara, evitando que el compañero lo coja.</p> <p>Reglas: a) los judocas no podrán agarrarse; b) el judoca-defensor podrá interponer su cuerpo entre el globo y el atacante; c) el desplazamiento que se permite, tanto al atacante como al defensor, es el modelo <i>Ayumi ashi</i>; d) en ningún caso se podrá derribar al defensor; e) el tiempo máximo permitido antes del cambio de roles es de 30 segundos. Si el atacante consigue el globo, obtiene un punto; de lo contrario lo obtiene el defensor; f) el judoca que primero llegue a 3 puntos realizará <i>Nague-Komi</i> a su compañero.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> El mismo protocolo pero con los judocas agarrados (<i>kumikata</i>). Lo mismo pero enfrentándose dos parejas. 				


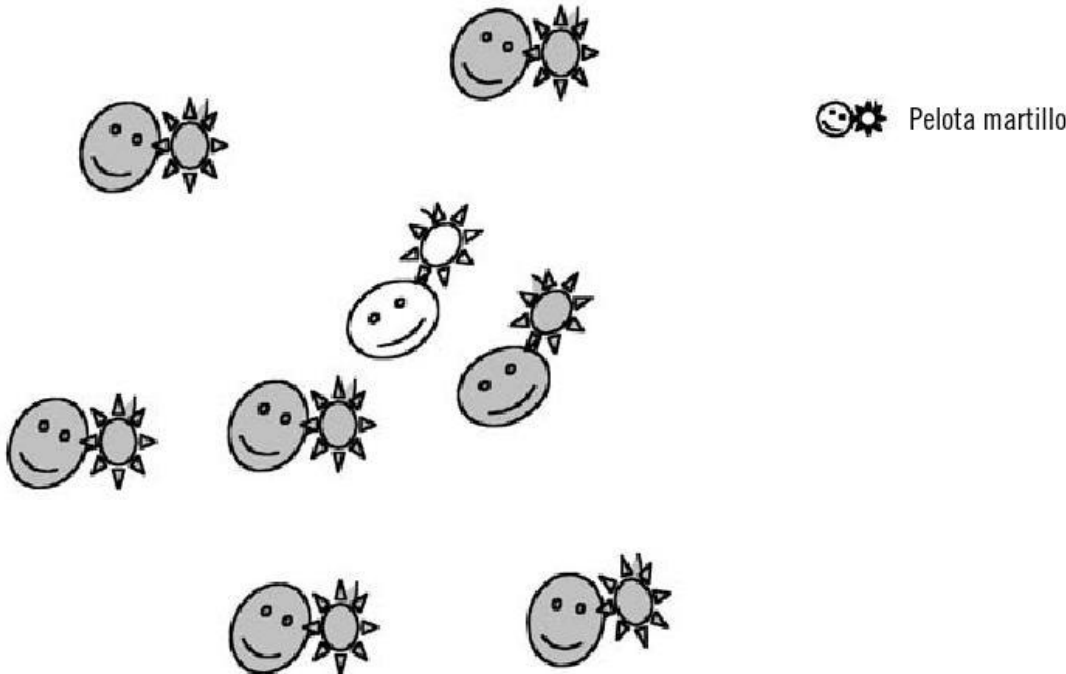
Nombre				QUE NO CAIGA LA FRUTA				TG	
Aspectos informativos	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	■	TÉCNICA			
	Coordinación Dinámica-General	■		Resistencia Anaeróbica	□	SHINTAI			
	Coordinación Óculo-Manual	□		Flexibilidad	□				
	Coordinación Óculo-Pédica	□		Fuerza-Resistencia	□				
	Kinestésico-Táctil	■		Fuerza-Velocidad	□				
				Velocidad de Ejecución	□				
			Velocidad de Reacción	□					
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes			
					Globos ✱	1 por pareja			
Desarrollo		Se divide la clase por parejas y todas menos una colocan un globo entre sus cuerpos agarrados mediante <i>kumikata</i> . El juego consiste en desplazarse por el tatami en posición de <i>Shizentai</i> y <i>Ayumi ashi</i> sin que se caiga el globo. Reglas: a) la pareja que la liga puede empujar y retener a cualquier componente de las parejas que llevan un globo para que éste caiga e intercambiar con ellos el rol.							
Variantes		<ul style="list-style-type: none">El mismo protocolo pero sin agarre. El globo sólo se mantiene con la presión de los cuerpos.Con desplazamientos previamente definidos (adelante, atrás, etc.).En vez de intercambiar el rol en el momento de perder el globo, no se hace hasta que tan sólo quede una pareja ganadora.							

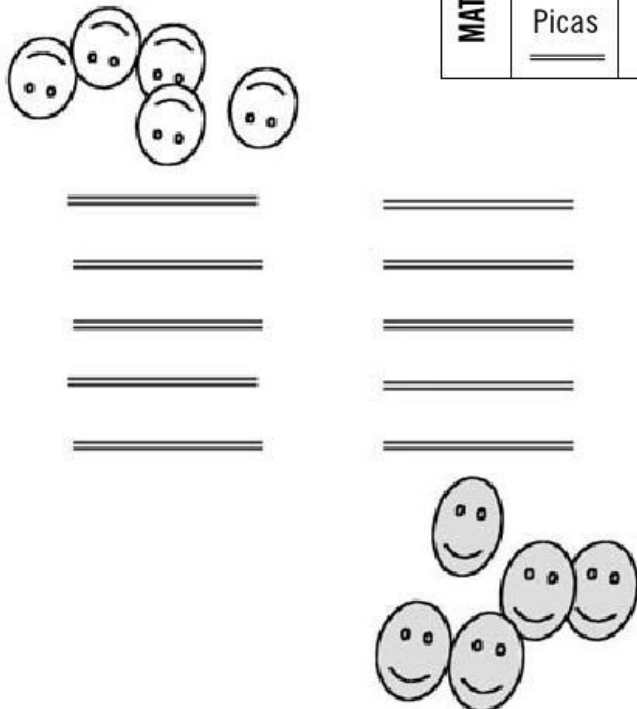
Nombre GLOBO AL SUELO				TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	■
	Coordinación Dinámica-General	■	Resistencia Anaeróbica	□
	Coordinación Óculo-Manual	□	Flexibilidad	■
	Coordinación Óculo-Pédica	□	Fuerza-Resistencia	■
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	□
			Velocidad de Ejecución	□
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	■
			TÉCNICA	
			SHINTAI	
			MATERIAL	TIPO
			Globos	Cantidad por nº de participantes
			☼	1 por pareja
Desarrollo	Se divide la clase por parejas y se coloca un globo entre los cuerpos de los judocas agarrados mediante <i>kumikata</i> . El objetivo es que un miembro intentará impedir que el globo toque el suelo mientras que el otro tratará de hacer lo contrario. Reglas: a) la lucha no comienza hasta que el profesor lo indica con el grito de ¡globos al suelo!; b) el ganador de la lucha proyecta a su compañero con <i>Nague-Komi</i> y se cambian los roles.			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">En vez de que caiga al suelo, intentará hacerlo explotar utilizando tan sólo la presión del pecho o de las piernas.			

Nombre “EL GALLO PERDEDOR”				TG	
Aspectos informativos	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	■	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TANDOKU-RENSHÚ
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
				Aros	Tantos como alumnos
					
Desarrollo	Se divide la clase por parejas y se colocan dentro de un aro. El profesor dice en voz alta una técnica, por ejemplo, <i>O-Soto-Gari</i> . El juego consiste en realizar individualmente la técnica y permanecer en equilibrio en la posición final sin salirse del aro. Reglas: a) el que pierda el equilibrio y se salga del aro debe transportar a su compañero dando una vuelta alrededor del tatami; b) gana un punto el judoca que no pierda el equilibrio; c) después de cada técnica, se realiza el cambio de pareja.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar la posición.• Permitir el agarre.				

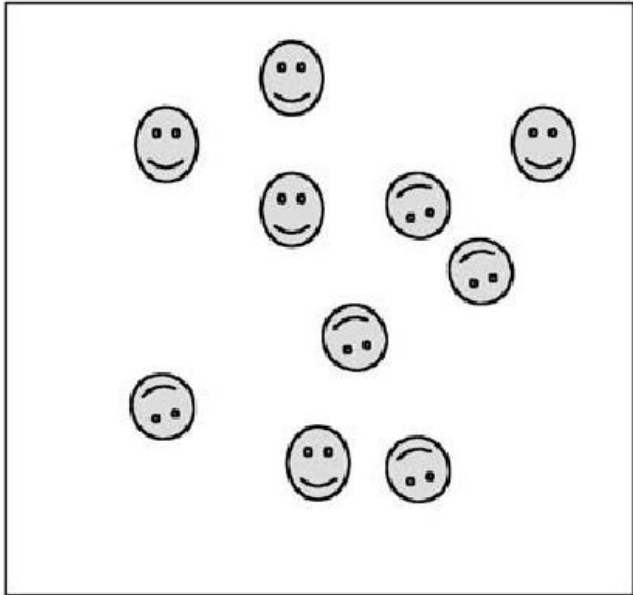
Nombre “HAZLO BIEN QUE TE VEO”				TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	■
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>
		Desarrollo físico	TÉCNICA	
			TANDOKU-RENSHÚ	
		MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
			Bancos	5 ó 6
Desarrollo	<p>Se divide la clase por parejas y se colocan 5 ó 6 bancos por el tatami. Se trata de realizar las técnicas que propone el profesor encima de cada banco de forma individual, con ritmo y “bien equilibrados”. El compañero hará las veces de árbitro al mismo tiempo que acompaña al que realiza la acción.</p> <p>Reglas: a) se premia con 3 puntos al primero que llegue al punto de partida; b) se penaliza con un punto el desequilibrio sobre el banco y cada error que detecte el compañero en las técnicas; c) si el profesor ve un error que no haya detectado el compañero, se penaliza con 1 punto a los dos miembros de la pareja; d) se intercambian los roles de forma alterna.</p>			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Introducir distintas técnicas.			

T
A
N
D
O
K
U
-
R
E
N
S
H
Ú

Nombre “PELOTA MARTILLO”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TANDOKU-RENSHÚ
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Pelotas 	1 por alumno (una será de color diferente)	
						
Desarrollo	Cada judoca lleva una pelota en la mano, menos uno que lleva una de otro color. A la voz de “martillo”, los alumnos intercambian varias veces las pelotas según la técnica que el profesor proponga. A la señal de “stop” quien tenga la pelota de color distinto suma un punto. Reglas: a) todos deben intercambiar la pelota; b) si alguien pierde su pelota suma dos puntos; c) gana el que menos puntos tenga al finalizar el juego.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Cambiar las técnicas de barrido y el tipo de desplazamiento previo al pase de pelota.					

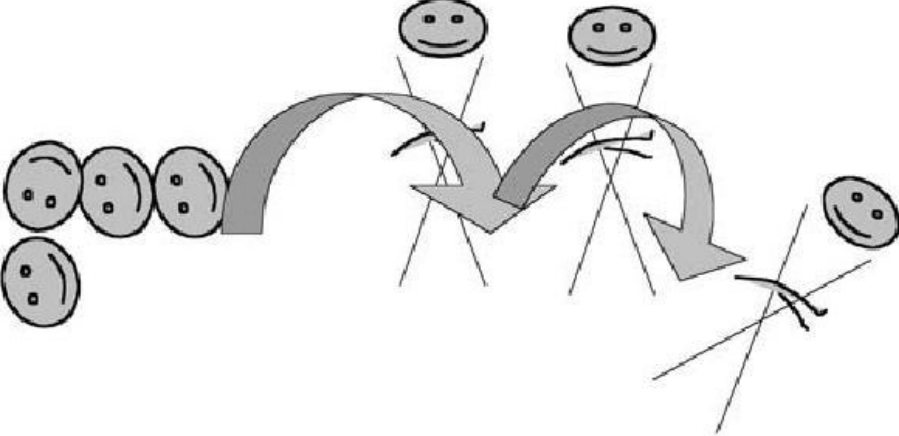
Nombre “LA RECOLECTA”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TANDOKU-RENSHÚ
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Picas	Tantas como alumnos	
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 5, cada grupo coloca las picas paralelas a 2 m de distancia y se sitúa a 1 m detrás de ellas. El primero de cada grupo corre, salta cada una de las picas, toca el final del tatami, marca tres veces la técnica que le propone el profesor y vuelve corriendo, recogiendo cada una de las picas para entregárselas al segundo de su grupo. Éste correrá para colocar cada una de las picas en el tatami como estaban inicialmente, tocar el final del tatami, marcar tres veces la técnica propuesta y volver saltado cada una de las picas, para dar el relevo. El tercero, y números impares siguientes, hacen lo mismo que el primero; los pares, lo mismo que el segundo.</p> <p>Reglas: gana el primer equipo que termine, siempre y cuando la técnica se realice correctamente.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Variar la forma de desplazamiento.• Variar la ubicación de las picas.• Variar la forma de transportar las picas.					

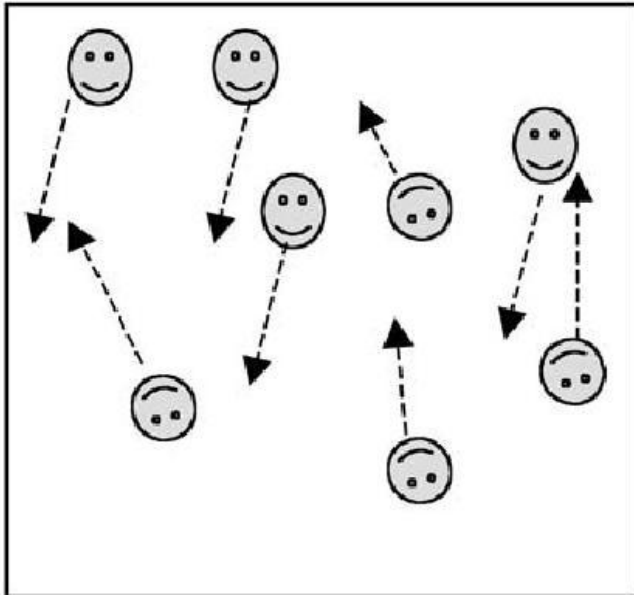
T
A
N
D
O
K
U
-
R
E
N
S
H
Ú

Nombre “EL MAESTRO MANDA”					TG	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TANDOKU-RENSHÚ
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
<div></div>						
Desarrollo	<p>Todos los alumnos corren por el tatami. A la señal del profesor, los alumnos, sin pa- rar, deben realizar lo que él proponga, por ejemplo: correr uno detrás de otro a un me- tro de distancia. Pasado un tiempo se puede solicitar a los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar la técnica propuesta individualmente.• El que va en la última posición, pasa a la primera.• Todos los alumnos se ordenan por la letra del primer apellido.• Los mayores delante (ordenados por fecha de nacimiento) y los más pequeños detrás.• Los que tienen el pelo rubio corren en grupo y los que no forman otro grupo y corren también, etc.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Cada vez un alumno puede realizar una propuesta diferente a las realizadas.					

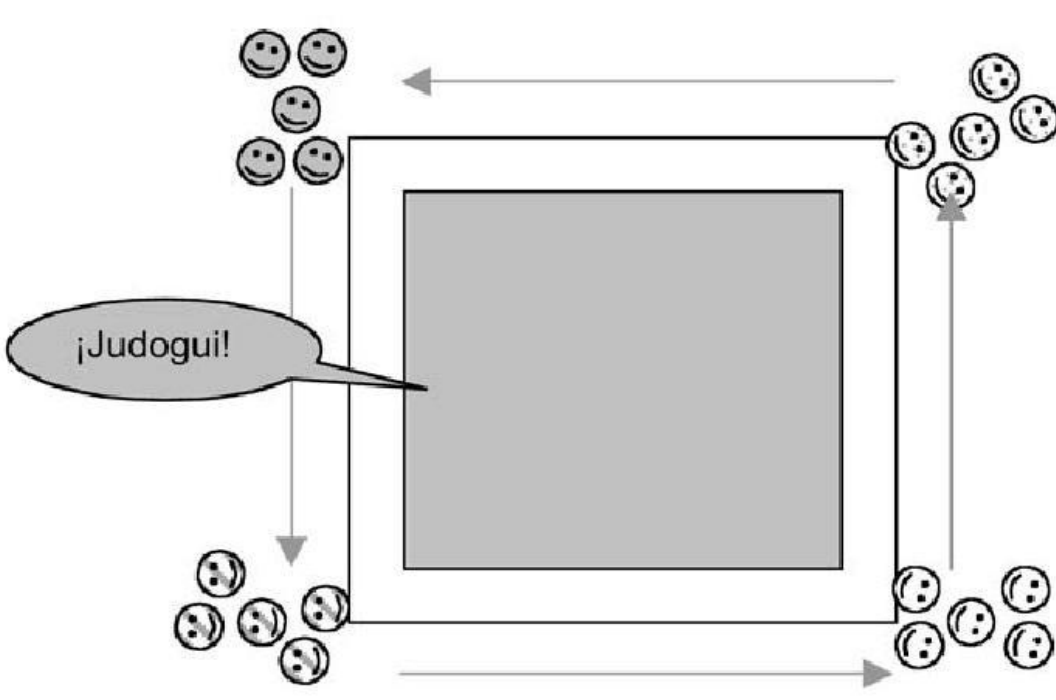
Nombre “EL BAILE DE LA SERPIENTE”					TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA TANDOKU-RENSHÚ
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
Desarrollo	<p>Se divide el grupo por parejas y se cogen de la mano. La pareja serpiente lleva el cinturón en una mano. Se trata de intentar desprenderse lo antes posible de la “serpiente”, mientras suena la música o cuando lo indique el profesor. Cuando pare la música o a la señal del profesor, la pareja que tenga la “serpiente” quedará eliminada y realizará el <i>Tandoku-renshú</i> que indique el profesor.</p> <p>Reglas: a) con un ligero roce de la “serpiente”, ésta pasa a la pareja pertinente; b) la pareja no se puede soltar de la mano; c) las parejas eliminadas se van sumando para practicar el <i>Tandoku-renshú</i>; d) gana la prareja que no realice el <i>tandoku-renshú</i>.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Realizar el mismo juego con más “serpientes”.Variar el tipo de desplazamiento por el tatami.				

T
A
N
D
O
K
U
-
R
E
N
S
H
Ú

Nombre “BRUCE-LEE”				TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA	
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
			Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>
Desarrollo físico			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>
				
Desarrollo	Todos los alumnos se colocan en fila. El primero se tumba en el suelo en posición supina, el segundo le salta haciendo en el aire el gesto final de la técnica que proponga el profesor y se tumba en el suelo a 1 m de distancia de su compañero. El tercero salta al primero y al segundo, realizando la misma operación que el alumno anterior. El resto repite la secuencia. El espacio para realizar esta actividad tiene que ser amplio. Reglas: hay que saltar cada vez con un apoyo distinto.			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Los compañeros se sitúan en cuadrupedia y los demás saltan.			

Nombre “LOS INTOCABLES”				TG		
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TANDOKU-RENSHÚ
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
<div></div>						
Desarrollo	Los alumnos se desplazan por el tatami en posición de <i>Tsukuri</i> (de la técnica que diga el profesor), describiendo diferentes trayectorias y ocupando el máximo espacio. A la señal del profesor, los jugadores tratan de tocar la pierna de un compañero según la técnica propuesta, evitando que toquen la suya. Reglas: a) cuando el profesor diga “stop”, todos los alumnos corren de nuevo por el tatami hasta la siguiente señal.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Reducir poco a poco el espacio.• Cambiar el lugar donde “tocar”.• Aumentar el tiempo de toque y permitir la proyección.					

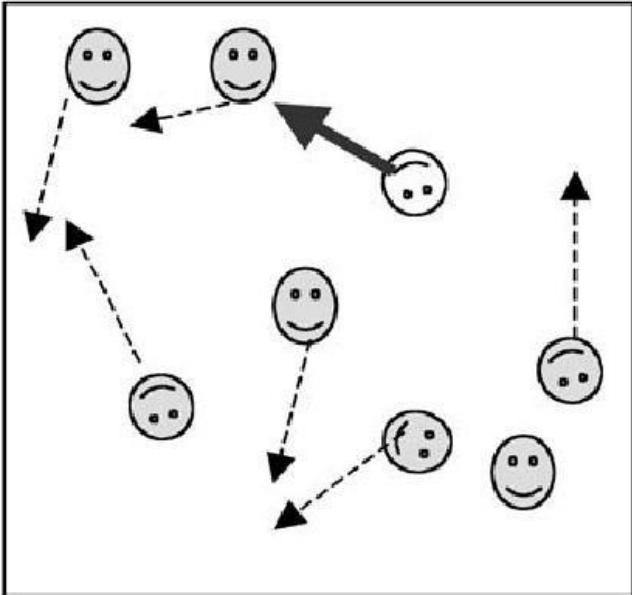
T
A
N
D
O
K
U
-
R
E
N
S
H
Ú

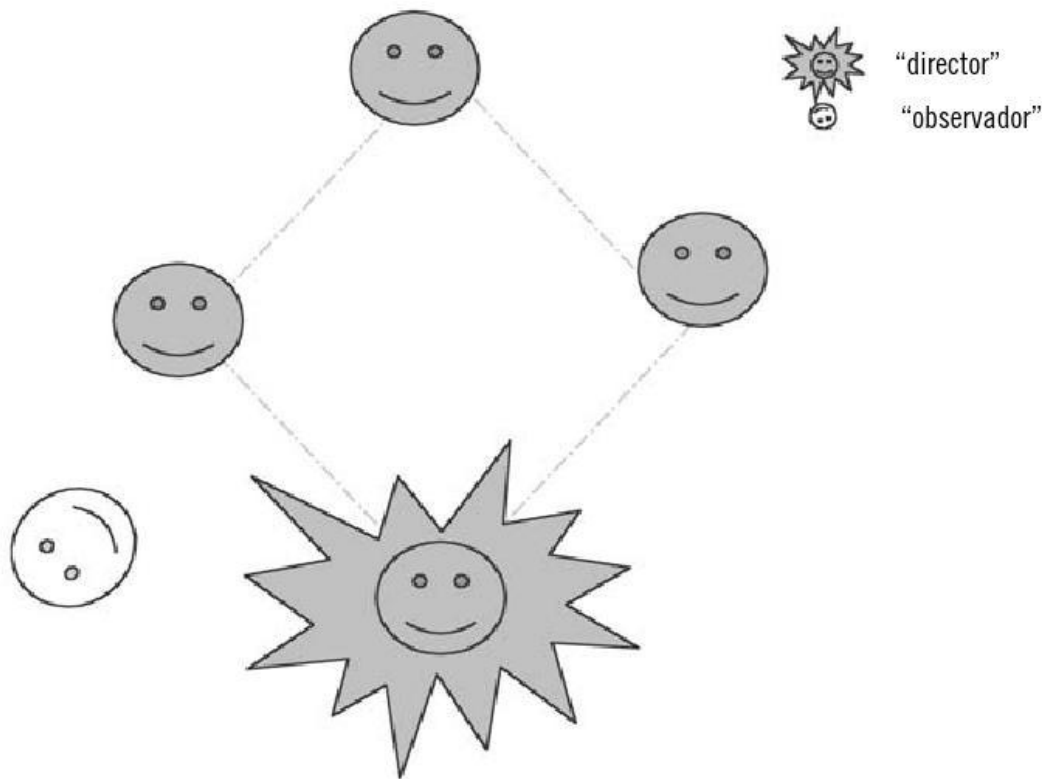
Nombre “CUADRADO VELOZ”					TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA TANDOKU-RENSHÚ
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
					
Desarrollo	<p>Se divide la clase en 4 grupos. Cada grupo se sitúa en un vértice del tatami. A la señal del profesor, todos marcan individualmente la técnica indicada y a la señal de <i>judogui</i> cada grupo intenta coger a alguien del siguiente vértice.</p> <p>Reglas: a) si cogemos a alguien del otro grupo, éste quedará en el grupo que le cogió; b) no está permitido pasar por el centro del tatami; c) al pasar por el lugar de partida debemos permanecer ahí 15 segundos realizando individualmente la técnica que indica el profesor; d) cada grupo debe completar 4 vueltas; d) gana el grupo con más alumnos después de realizar las 4 vueltas.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Distribuir a los alumnos por parejas cogidos de las manos.				

Nombre “TOCO Y CORRO”				TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA TANDOKU-RENSHÚ
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	

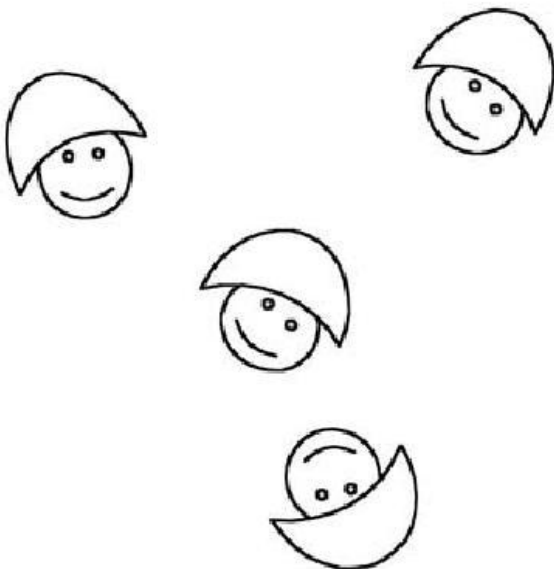
Desarrollo	<p>Se divide la clase en 2 grupos. Un grupo se sitúa enfrente del otro a una distancia de 6 m. Los componentes de cada grupo se enumeran. El profesor dirá un número y los que tengan ese número deberán correr al otro grupo (por tanto existirán números repetidos) para realizar tres técnicas diferentes sin tocar a los adversarios. El alumno que recibe la última técnica debe perseguir a éste hasta el otro campo.</p> <p>Reglas: a) los alumnos cogidos pasan a formar parte del equipo contrario; b) si la persecución se inicia antes de que el <i>tori</i> finalice, éste pasa a formar parte del equipo contrario; c) el juego termina cuando sólo queda un jugador en uno de los grupos.</p>
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Cambiar las técnicas en función de las posiciones de partida.

T
A
N
D
O
K
U
-
R
E
N
S
H
Ú

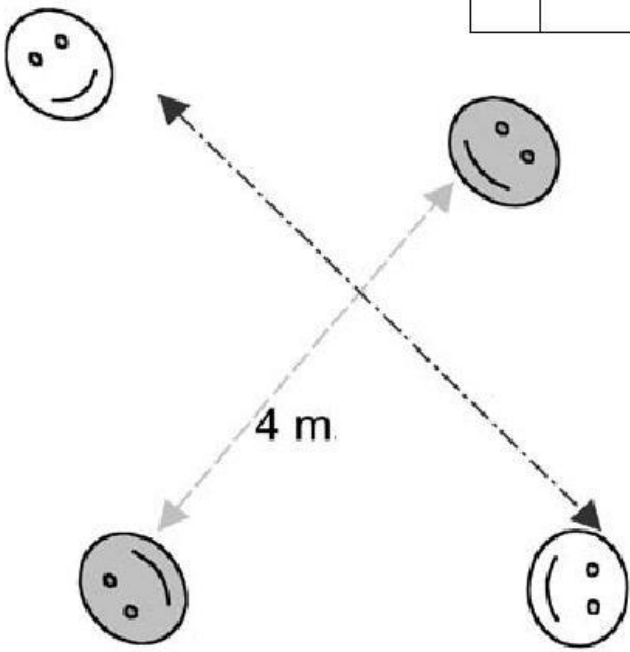
Nombre “LA ESTATUA”				TG	
Aspectos informativos	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA TANDOKU-RENSHÚ
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	■	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	■	
<div></div>					
Desarrollo	<p>Todos tratan de huir del compañero que la “liga”. Para ello se desplazan por el tatami. Para evitar ser cogidos, hay que decir “en estático” una técnica y en voz alta el nombre de dicha técnica.</p> <p>Reglas: a) los alumnos que se paren y adopten una posición podrán jugar de nuevo cuando alguien les haga dicha técnica; b) si el que la “liga” toca a alguien, se cambia de roles.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Utilizar todas las técnicas.• Trabajar con o sin proyección en función del nivel.				

Nombre “ESPEJOS EN ROMBO”				TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA TANDOKU-RENSHÚ
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
<div></div>					
Desarrollo	Se divide la clase en grupos de 5. Cuatro de ellos se sitúan formando un rombo y uno realiza el rol de “director”. El quinto se ubica fuera del rombo y será el “observador”. El juego consiste en imitar el <i>Tandoku-renshú</i> que realiza “el director”. El “observador” tendrá que detectar cualquier fallo en la imitación. Reglas: a) si alguien se equivoca y el “observador” lo detecta, se cambia de rol; b) la velocidad en la ejecución la decide el “director”.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Introducir la carrera libre del grupo por el tatami; a la voz del profesor se agrupan y el último será el “observador”.				

T
A
N
D
O
K
U
-
R
E
N
S
H
Ú

Nombre LOS CHINOS					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	■		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TANDOKU-RENSHÚ
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	■	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Chino	1 por alumno
Desarrollo		Los alumnos se dispersan por el tatami y se colocan sobre la cabeza un “chino” ¹ . Practican individualmente su “técnica especial” intentando que no les caiga el “chino”. Reglas: a) si un “chino” cae al tatami, el dueño gritará “chino-suelo”. Todos dejarán su “chino” en el suelo y tratarán de coger al compañero que perdió el “chino” para eliminarlo.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Misma tarea pero realizando técnicas secuenciadas.				

¹ Chino: Platillo de media luna de plástico de diferentes colores utilizado como herramienta señalizadora para deportes y juegos.

Nombre FREESBE					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TANDOKU-RENSHÚ
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Freesbe	1 por pareja (se recomienda que el <i>freesbe</i> sea de espuma o plástico blando)	
						
Desarrollo	Se divide el grupo por parejas. Los miembros de la pareja se separan y mantienen una distancia de 4 m para lanzarse el <i>freesbe</i> sin que caiga al tatami. Reglas: a) el lanzador obtendrá un punto si la altura del lanzamiento se sitúa entre la cintura y los hombros; b) el receptor consigue un punto cuando recoge el <i>freesbe</i> con la mano izquierda e inicia el gesto técnico por el lado derecho; c) gana el que antes obtiene 10 puntos; d) cuando alguien consiga 10 puntos, se cambian de compañero.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Recoger el <i>freesbe</i> con la mano derecha y realizar el gesto técnico por el lado izquierdo.Dividir la clase en dos grupos, uno con el <i>freesbe</i> y el otro sin él. A la voz de “¡ha-jime!”, los del grupo que tienen el <i>freesbe</i> se lo lanzarán al otro grupo, que intentará recoger de la forma indicada el mayor número de platillos.					

T
A
N
D
O
K
U
-
R
E
N
S
H
Ú

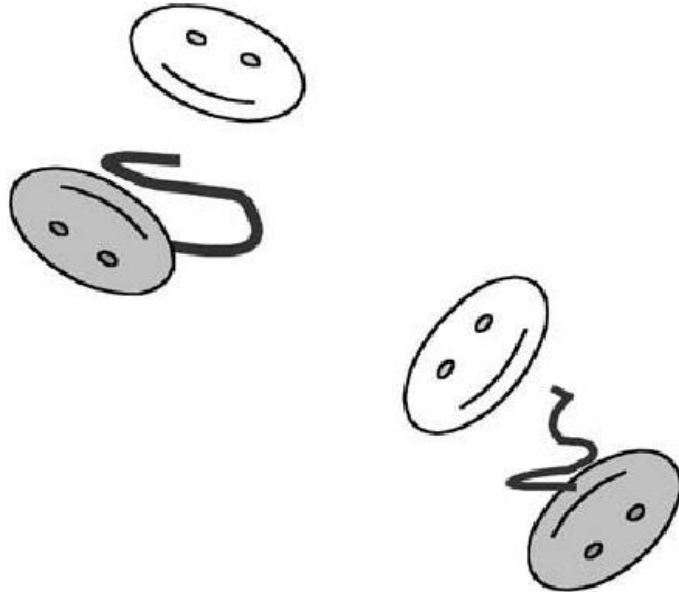
Nombre “PÍLLALA BAJO EL TÚNEL”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	NAGUE-KOMI
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Pelotas ☀ ☀	1 por grupo	
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 4, y a cada grupo se le da una pelota. 3 de los componentes del grupo se sitúan alineados en cuadrupedia (apoyo de pies y manos en el suelo), dejando un espacio entre el cuerpo y el suelo. El cuarto componente intentará pasar la pelota por debajo de sus compañeros, que tratarán de impedirlo interponiendo su cuerpo.</p> <p>Reglas: a) los componentes del “túnel” no podrán moverse hasta que el compañero lance la pelota; b) el que lanza consigue un punto si la pelota atraviesa el “túnel”; c) si alguno intercepta la pelota, éste obligará al lanzador a realizar la técnica que diga el profesor; d) gana el que consiga 3 puntos e intercambiará el rol con el lanzador.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar la forma de lanzar la pelota.					

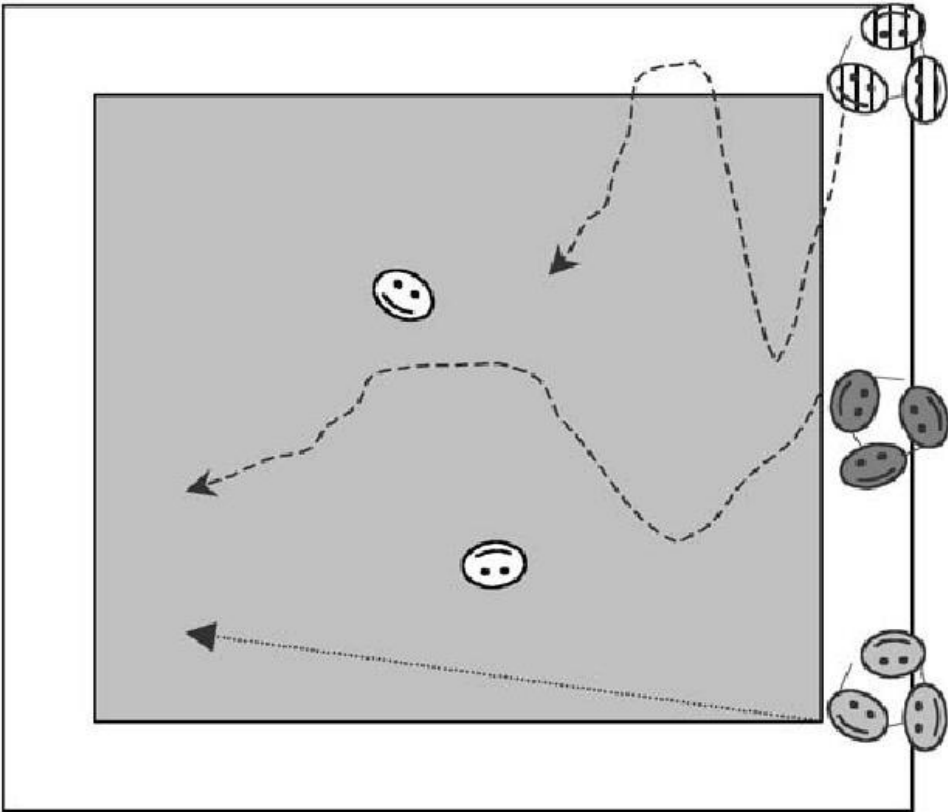
NAGUE-KOMI

Nombre “LANZAS”					TG	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	NAGUE-KOMI
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Picas	1 por persona (de madera)	
Desarrollo	Se forman parejas y cada componente lleva una pica agarrada por los extremos con las dos manos. Se trata de intentar echar del tatami al compañero haciendo fuerza con las picas. Reglas: el que consiga expulsar a su compañero del tatami adquiere el derecho a proyectar a su compañero y obtiene un punto.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Realizar con diferentes partes del cuerpo las proyecciones, por ejemplo, utilizar una pierna, la cadera, etc.					

Nombre “¿ERES UNA RANA?”				TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	■
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>
			TÉCNICA	
			NAGUE-KOMI	
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 6. Se delimita un espacio no muy amplio donde uno del grupo llevará los ojos tapados (“detective”). El “detective” tiene que encontrar a uno de sus compañeros (“rana”) desplazándose por el espacio. “Las ranas” sólo pueden escapar del “detective” dando como máximo tres saltos.</p> <p>Reglas: a) si el “detective” toca a una “rana”, debe adivinar quién es. Si lo adivina, se cambian de roles; b) si no lo adivina, la “rana” no identificada proyecta al “detective” y se intercambian los roles en la siguiente ronda.</p>			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar el tipo de desplazamiento para escapar del “detective” y para perseguir a las “ranas”.			

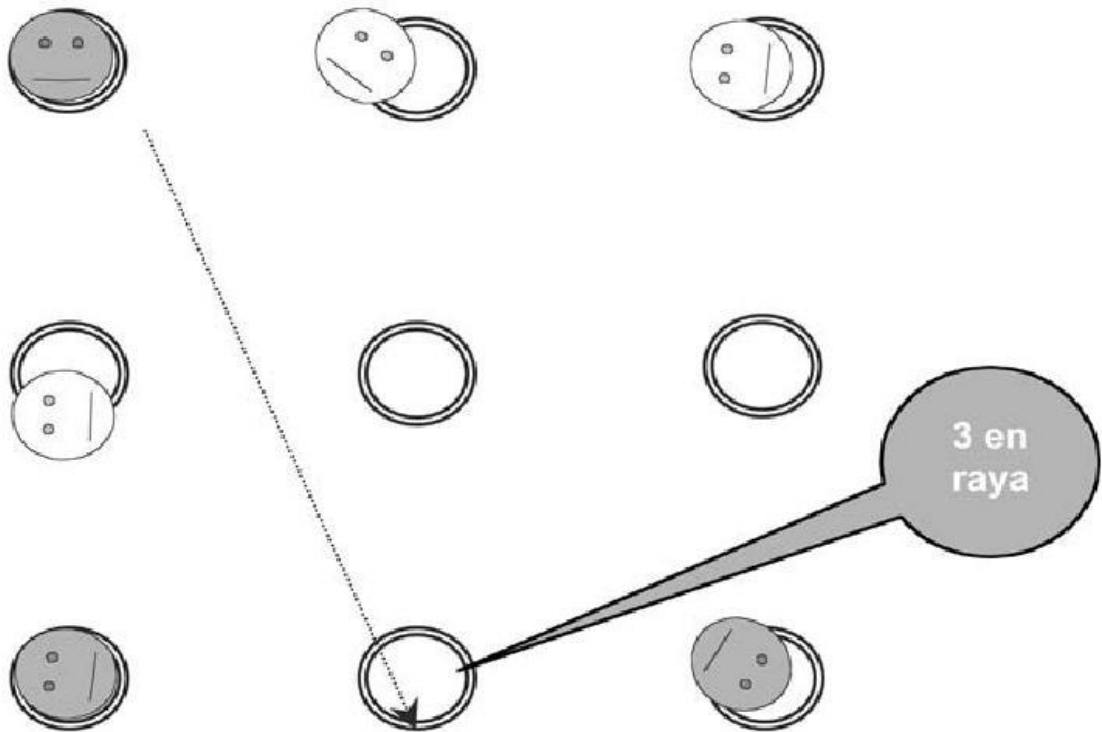
NAGUE-KOMI

Nombre “SUBE Y BAJA”				TG		
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	NAGUE-KOMI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
						
Desarrollo		Se divide la clase por parejas. Uno intenta esquivar el cinturón del compañero, que lo mueve a distintas alturas. Reglas: a) ningún componente de la pareja puede aumentar o disminuir la distancia inicial; b) el “cinturón” puede subir o bajar cuando quiera; c) si se toca al compañero 3 veces, se realiza una acción de <i>Nague-Komi</i> y se cambia de roles.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">El que lleva el cinturón se desplaza por el tatami y el compañero tiene que atrapar el cinturón con las manos.				

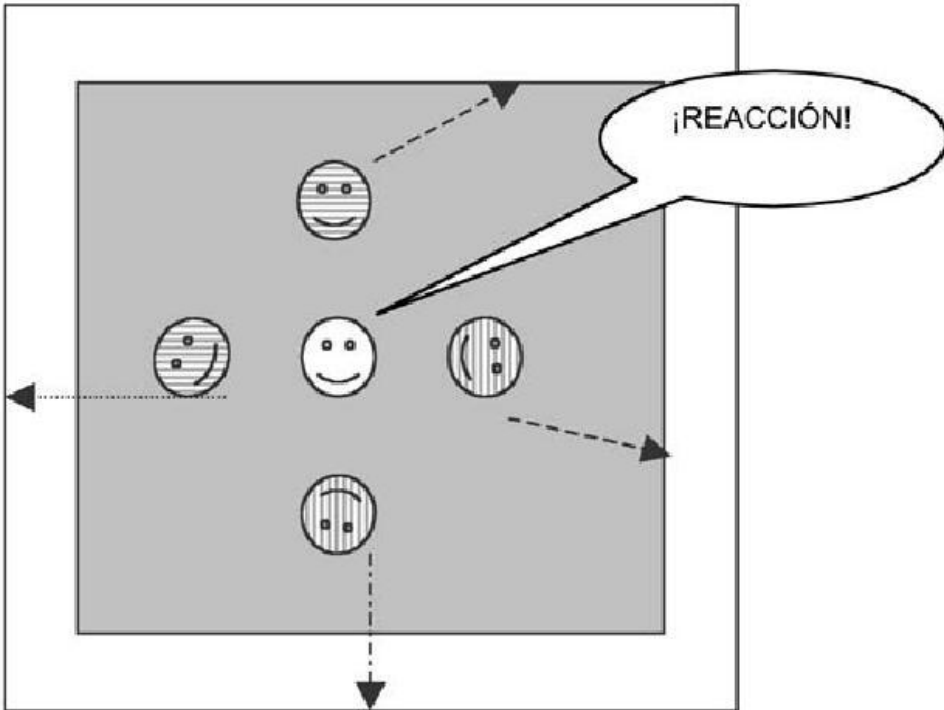
Nombre “ROMPE LA CADENA”				TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA NAGUE-KOMI
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
					
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 3. Los miembros del grupo se cogen de la mano y forman una “cadena”. 2 jugadores la “ligan” y deben impedir que los tríos crucen el tatami de lado a lado.</p> <p>Reglas: a) los jugadores que la “ligan” tienen que romper la “cadena”. Si la rompen 2 veces, los que la “ligan” hacen realizar una acción de <i>Nague-Komi</i> a cada miembro de la “cadena”; luego, cambian de roles; b) los que se sueltan de la “cadena” intercambian su rol con los que la “ligan”.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar la forma de cogerse.				

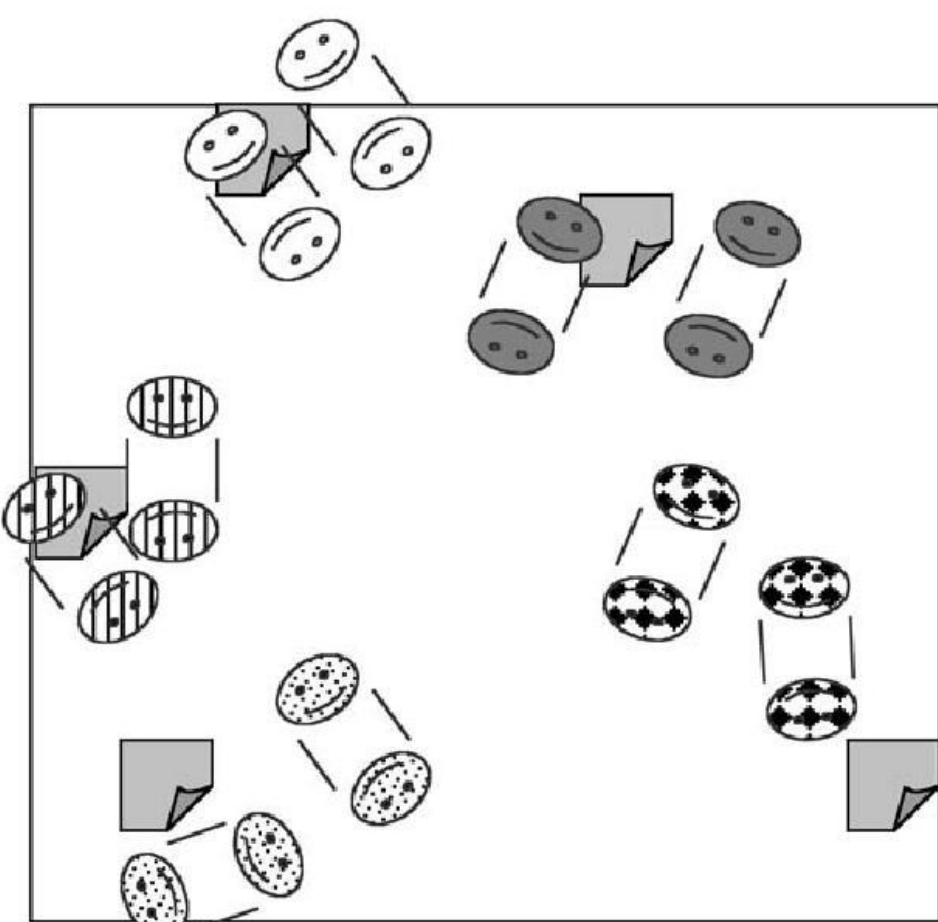
NAGUE-KOMI

Nombre “NO TE RESISTAS”					TG
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA NAGUE-KOMI
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
		Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
Desarrollo	<p>Se divide la clase en 2 grupos. Un grupo se sitúa fuera del tatami sentado y el otro tiene que trasladar a los contrarios al otro lado del tatami.</p> <p>Reglas: a) los que están sentados se oponen al traslado; b) si durante el traslado tocan el suelo, deben volver al lugar de partida; c) el equipo que tarda menos en llevar al otro lado del tatami a los componentes del equipo contrario realiza una acción de <i>Nague-Komi</i> a cada judoca del equipo contrario.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar la posición de partida.• Limitar las formas de traslado.• Variar el tiempo de ejecución.				

Nombre “TRES EN RAYA”				TG		
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	NAGUE-KOMI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Aros	9 por grupo
						
Desarrollo	Se divide la clase en grupos de 6 con 9 aros por grupo. Los aros se sitúan en filas de 3 a modo de tablero de “tres en raya”. Por turnos cada grupo de 3 ocupa un aro. El grupo que consiga hacer “3 en raya” realiza <i>Nague-Komi</i> sobre el grupo contrario según indique el profesor. Reglas: a) es obligatorio comenzar ocupando cualquier aro que no sea el central; b) no se puede tardar más de 3 segundos en ocupar un aro.					
Variantes	• Realizar <i>Nague-Komi</i> después de las acciones que propone el profesor.					

NAGUE-KOMI

Nombre “ESPEJO Y REACCIÓN”					TG
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	NAGUE-KOMI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
Desarrollo físico					
					
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 5. Todos se sitúan en círculo menos uno que ocupa el centro y realiza diferentes desplazamientos de judo que los demás copian a modo de espejo. Cuando el que está en el centro termina la quinta acción,dirá en voz alta “re-acción” e irá a atrapar a alguno de los compañeros antes de que salga del <i>tatami</i>. Reglas: a) si el que la “liga” consigue coger a alguno del grupo, realiza <i>Nague-Komi</i> como indique el profesor y se cambia de rol; b) si después de decir “reacción” no to- ca a ninguno del grupo, todos los componentes de dicho grupo realizan <i>Nague-Komi</i> al que ocupa el centro y no hay cambio de rol; c) el primero del grupo que ocupa el centro 3 veces queda eliminado.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Utilizar distintas partes del cuerpo para realizar <i>Nague-Komi</i>.				

Nombre “CIRCUITO DE PROYECCIONES”					TG
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA NAGUE-KOMI
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
					
Desarrollo	<p>Se divide la clase por parejas y éstas se agrupan en grupos. Cada grupo propone un <i>Nague-Komi</i> en un papel. Sobre el tatami se dejan los papeles con el dibujo del gesto y el número de repeticiones. Cuando se escuche la señal indicada, todas las parejas realizan el circuito.</p> <p>Reglas: a) en cada estación hay que cambiar de pareja; b) se debe ir siempre a una estación que no linde con la que se acaba de realizar; c) hay que pasar por todas las estaciones; d) la primera pareja que termine añade una acción que hay que realizar en el centro del tatami; e) gana la pareja que antes consigue 2 puntos.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Realizar el circuito introduciendo antes y/o después de cada estación un gesto específico de judo.				

NAGUE-KOMI

Nombre “LOS PUNTOS CARDINALES”					TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA NAGUE-KOMI
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
Desarrollo	<p>Se delimitan 4 espacios: Norte, Sur, Este y Oeste. En cada espacio se especifica una acción de <i>Nague-Komi</i> que hay que realizar. Se forman dos equipos de 4 personas cada uno. Todos se desplazan por el tatami libremente. Cuando el profesor diga uno de los puntos cardinales, el primer equipo que llegue marca la técnica que se concretó previamente para ese punto cardinal. Una vez que todos realizan su técnica a un adversario, continúan corriendo libremente por el tatami.</p> <p>Reglas: a) se considera que el grupo ha llegado al punto cardinal señalado si todos se sientan en el espacio establecido; b) el primer grupo que se sienta en el lugar establecido es el que realiza <i>Nague-Komi</i> sobre su rival.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Introducir todo tipo de desplazamientos.				

Nombre “ENTRAR EN EL TERRITORIO”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	NAGUE-KOMI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
Desarrollo	<p>Se divide el tatami en dos territorios. La mitad de la clase ocupa un territorio y la otra mitad el otro. Se trata de intentar meter al equipo contrario en nuestro “territorio” para realizar el <i>Nague-Komi</i> que indique el profesor.</p> <p>Reglas: a) para introducir al contrario en nuestro “territorio” hay que arrastrarlo agarrándole del <i>judogui</i>. Sólo está permitido ir dos del mismo equipo a por un adversario; b) cuando el rival entra en el territorio contrario es proyectado como haya indicado el profesor. Por cada uno de los que han conseguido proyectar se suma un punto; c) después de 1 minuto gana el equipo que más puntos tenga.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Introducir acciones antes de ir a por los del equipo rival.• Introducir acciones después de realizar el <i>Nague-Komi</i>.					

NAGUE-KOMI

K
A
K
E

Nombre “ÁRBOLES Y MONOS”					TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KAKE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	■	
			Desarrollo físico		
<div></div>					
Desarrollo	<p>Se divide el grupo en dos: unos son los “monos” y se sitúan en los extremos del tatami y los otros son los “árboles”, que adoptan la posición de cuadrupedia por el tatami. El juego consiste en que todos los “monos”, sin tocar el tatami, tienen que llegar al otro lado del “río” (tatami) pasando de “árbol en árbol”.</p> <p>Reglas: a) los “árboles” pueden moverse para intentar proyectar a los “monos” sin perder la posición de cuadrupedia; b) si algún mono consigue atravesar el tatami puede ayudar a los demás compañeros.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Los “árboles” pueden desplazarse en cuadrupedia lentamente según el ritmo que marca el profesor.El “mono” que cae desde un árbol lo hará realizado un <i>ukemi</i>. Esto le permitirá iniciar de nuevo el cruce del río.				

Nombre “CARRERA EN TSUKURI”				TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	■	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	■
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>
			TÉCNICA	
			KAKE	

Desarrollo	Se divide la clase por parejas. Uno de la pareja transporta a su compañero hasta el lugar establecido, le proyecta e intercambian los roles para volver a la posición de partida. Reglas: a) gana la pareja que antes realice el recorrido establecido; b) si durante el trayecto el judoca transportado toca el tatami, deberá comenzar desde el principio.
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Dividir la clase en grupos de 6 y realizar relevos.

K
A
K
E

K
A
K
E

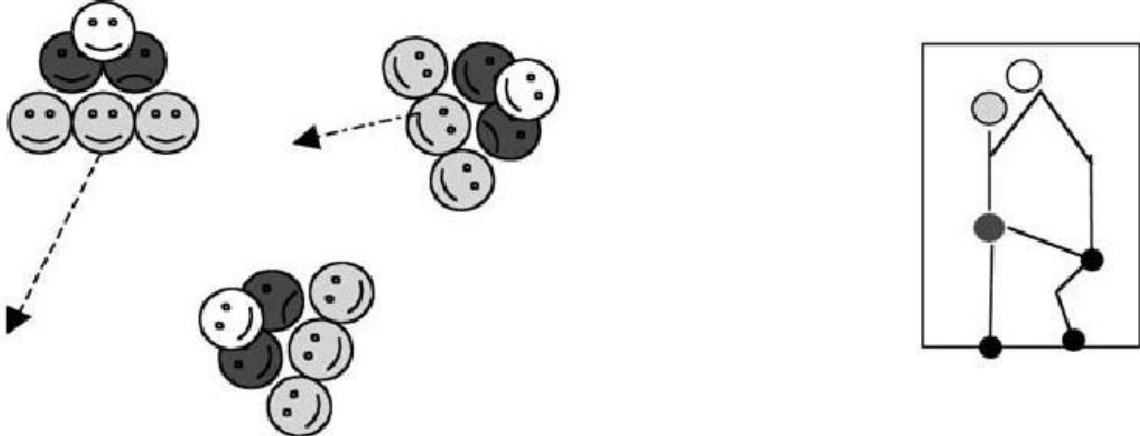
Nombre “EL CAÑÓN”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KAKE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Aros	5	
Desarrollo	Se divide la clase en 2 grupos y se reparten por el tatami 5 aros al azar. Uno de los grupos persigue a los componentes del otro grupo. Reglas: a) cuando se consigue atrapar a alguien, se inicia una lucha dentro de uno de los aros distribuidos por el tatami; b) el que consigue proyectar al adversario fuera del aro elige rol y puede cambiar de equipo.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Los proyectados se convierten en perseguidores y gana el que queda el último.					

Nombre “EL CUADRILÁTERO”					TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA KAKE
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
Desarrollo		Se divide la clase por grupos de 5, cuatro forman un cuadrado y el quinto se sitúa en el centro. A la voz de “ya” el que está en el centro tiene que proyectar a sus cuatro compañeros antes de que todos ellos cuenten hasta 10 en voz alta. Reglas: a) los compañeros colaboran con el que está en el centro; b) se permite una pequeña resistencia.			
Variantes		<ul style="list-style-type: none">• Reducir el número que se dice en voz alta.			

K
A
K
E

K
A
K
E

Nombre “EL RELOJ DE CUERDA”				TG	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KAKE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
<div></div>					
Desarrollo	Todo el grupo forma un círculo menos uno, que se sitúa en el centro con dos cinturones en la mano formando las “agujas” del reloj. El que está en el centro del círculo hace girar los cinturones hacia la derecha o hacia la izquierda y el resto de los compañeros tiene que saltar las “agujas” del “reloj”. Reglas: a) si el cinturón toca a algún participante, el del centro le proyecta y se realiza el cambio de roles.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">El cinturón, durante el giro, puede describir un movimiento ondulante, diferentes ritmos, una trayectoria con diferentes alturas, etc.				

Nombre “LAS CUÁDRIGAS”				TG
Aspectos informativos	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	■
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>
			TÉCNICA	
			KAKE	
				
Desarrollo	Se divide la clase en grupos de 6. Tres se sitúan de pie y dos se agarran por detrás de ellos a la altura de la cintura, flexionando el tronco. El miembro restante se sube a la cuádriga apoyando un pie en cada compañero con el tronco flexionado. Se trata de dirigir la cuádriga por el tatami sin perder el equilibrio. A la señal, cada grupo se enfrenta entre sí y el último en ser proyectado dirige la cuádriga.			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Cambiar la forma de desplazamiento.• Variar la forma de proyectar.			

K
A
K
E

K
A
K
E

Nombre “LOS IGUALES SE REPELEN”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KAKE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■		Fuerza-Velocidad	■	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	

Fig. 1

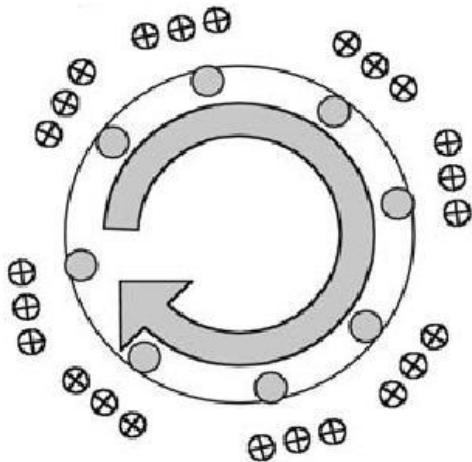
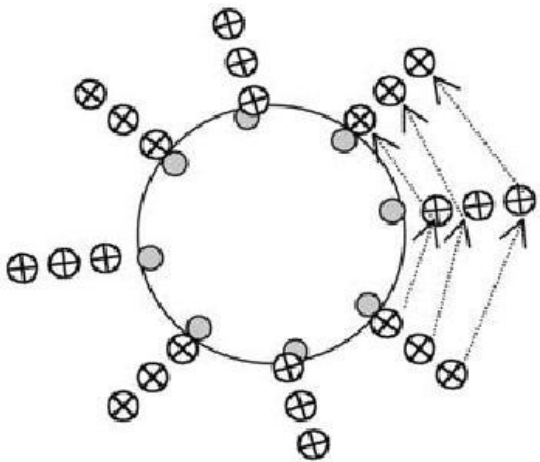
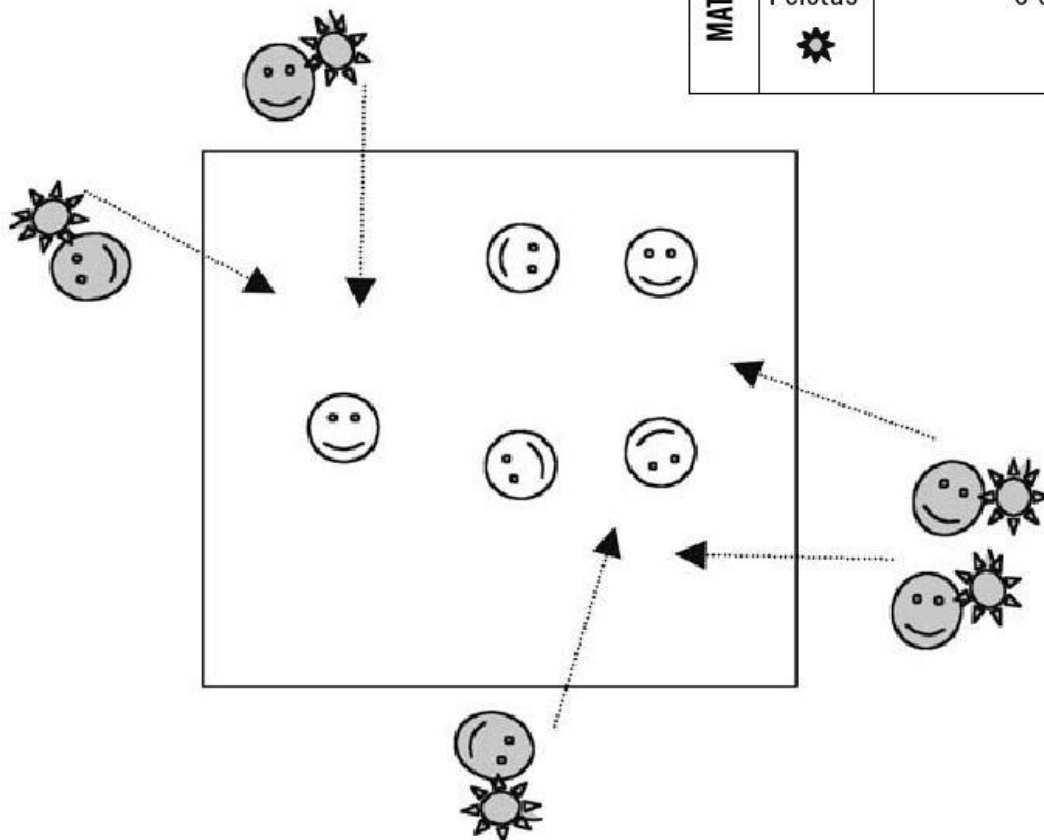



Fig. 2

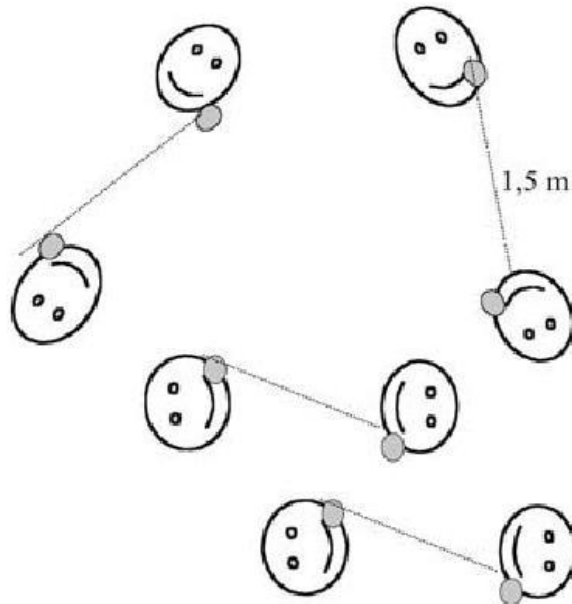


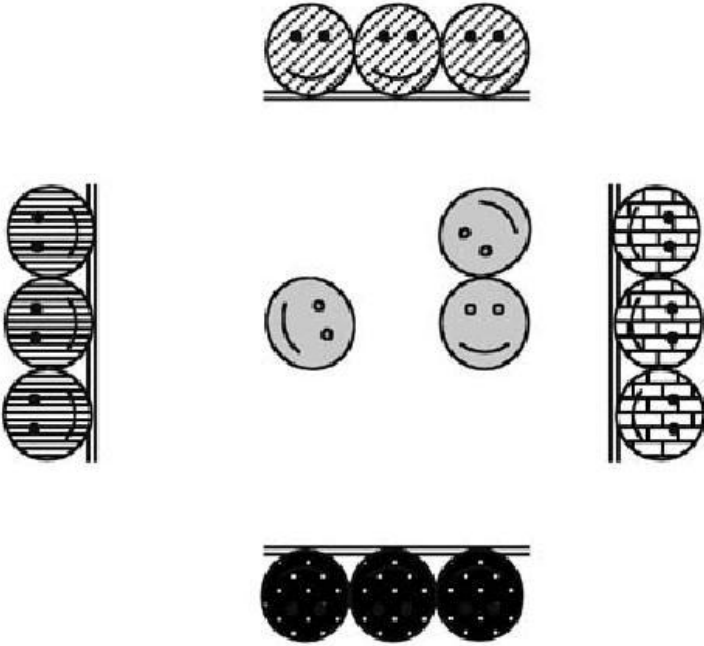
Desarrollo	Se divide la clase en tríos y se marca un recorrido circular con pivotes u otro material. El número de pivotes debe coincidir con el de tríos y han de estar a la misma distancia entre ellos. Cada trío corre en fila siguiendo a uno de los componentes (fig. 1). Reglas: a) cada trío debe comenzar la carrera en un pivote e intentar mantener la distancia con el grupo que va delante; b) a la voz del profesor, los tríos realizan un cambio de ritmo e irán a por el compañero que tienen delante para marcar una proyección.
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Los tríos adoptan una posición en línea uno al lado del otro con respecto a su pivote (fig. 2). De cada grupo, el que esté más próximo al pivote será el número 1, el siguiente el número 2 y el más alejado el número 3. Mientras realizan la carrera, el profesor puede nombrar un número y los seleccionados deben marcar una proyección al compañero del grupo de delante; o puede decir “cambio”, donde todos cambian de dirección.Cambiar la forma de desplazamiento del grupo, por ejemplo: lateral, cruzando las piernas, etc.Modificar la acción que hay que realizar cuando dé la señal el profesor.

Nombre “PROYECCIÓN SELECTIVA”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KAKE
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Pelotas	5 ó 6	
						
Desarrollo	<p>Una vez dividida la clase en 2 grupos, los componentes de uno se colocan en el tatami de pie e inmóviles y el otro fuera con 5 pelotas. El juego consiste en lanzar una pelota rodada con la mano para dar en los pies de alguno de los contrarios. Si tras un lanzamiento se toca a un contrario, el que ha lanzado la pelota tiene que proyectar al compañero tocado.</p> <p>Reglas: a) el grupo de fuera no puede entrar en el tatami; b) sólo se puede proyectar al compañero tocado; c) el tocado después de ser proyectado puede cambiar su posición; d) gana el grupo que proyecte más jugadores en un tiempo establecido.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar el número de pelotas.• Permitir el movimiento de uno de los pies (pivotar).					

K
A
K
E

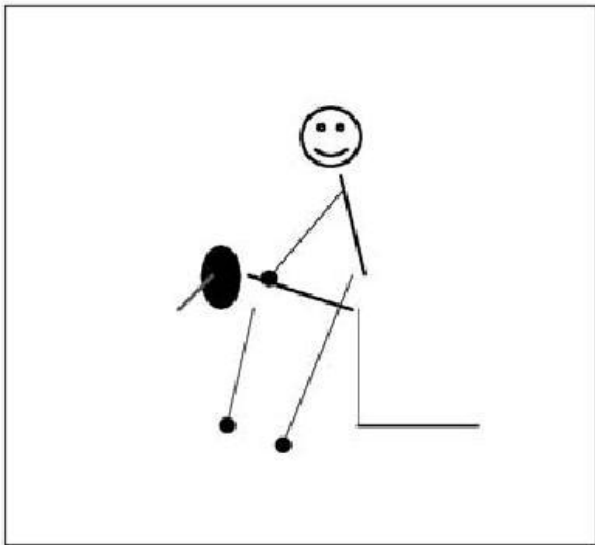
K
A
K
E

Nombre “QUE NO CAIGA LA PICA”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KAKE
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				<u>Picas</u>	1 por alumno	
						
Desarrollo	Se divide el grupo por parejas y se sitúan a una distancia de 1,5 m. Cada componente de la pareja sujeta una pica en posición vertical. A la señal del profesor, todos sueltan la pica y corren a recoger la de su compañero. Reglas: a) el compañero que deje caer la pica será proyectado por el contrario; b) si los dos recogen la pica se separan un paso; c) no está permitido empujar la pica intencionadamente para que la pierda el compañero.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Cambiar la estructura del grupo: formar un triángulo, un círculo, etc.					

Nombre “¿QUIÉN ME CAMBIA EL BANCO?”				TG		
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA KAKE
	Coordinación Dinámica-General	■		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	■	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Bancos	4	
						
Desarrollo	Se divide la clase en 5 grupos de igual número, cuatro se sitúan encima de un banco y el quinto “la liga” y se sitúa entre los bancos. El juego consiste en cambiar de banco, a la señal del profesor, sin ser tocados por los que “la ligan”. Reglas: a) los desplazamientos se realizan agarrados de las manos; b) el toque sobre cualquier componente implica la proyección de todos y el cambio de roles del grupo completo.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Variar el tipo de desplazamientos.• Modificar las proyecciones que hay que realizar.• Variar la distancia entre los bancos.• Cambiar las posiciones sobre los bancos.					

K
A
K
E


K
A
K
E

Nombre “RODEO”				TG	
Aspectos informativos	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KAKE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
<div></div>					
Desarrollo	<p>Se divide la clase por parejas. Un miembro se coloca en cuadrupedia y el otro a horcajadas sobre él sin tocar el suelo con los pies. En 30 segundos el “caballo” (judoca en cuadrupedia) intentará proyectar al jinete y éste tratará de evitarlo.</p> <p>Reglas: a) el “jinete” no puede tocar el tatami con los pies, pero sí con el resto del cuerpo; b) si el “jinete” logra impedir que el “caballo” llegue hasta el lado opuesto, podrá proyectar al compañero aplicando la técnica que el profesor indique; si por el contrario es el “caballo” el que consigue llegar al lado opuesto, será él quien proyecte al “jinete”.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar el tiempo para realizar la actividad.• Variar e imponer las formas que se pueden emplear para frenar: inmovilizaciones, ayuda o colaboración de otro “jinete”, etc.				

Nombre “TRONCOS RODANTES”				TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA KAKE
	Coordinación Dinámica-General	■	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	■	

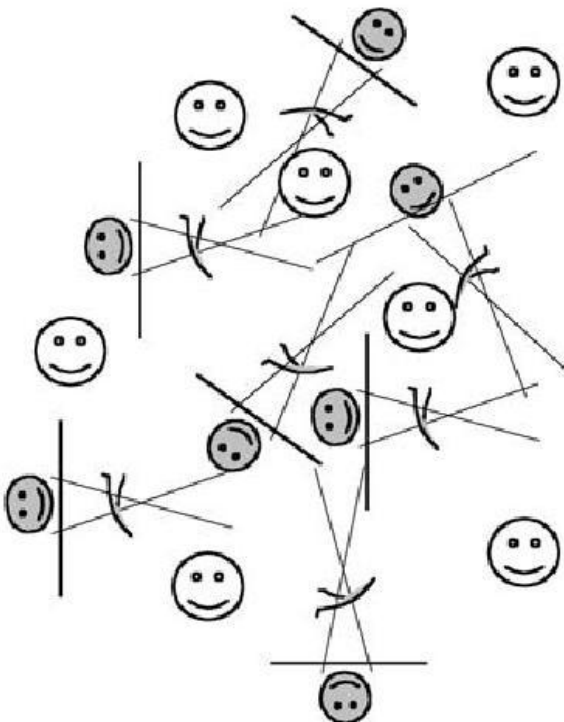
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 6. Cinco de los componentes del grupo se tumban en el suelo (en posición prona o supina) y hacen de “troncos rodantes”. El sexto se tumba transversalmente sobre ellos. Se trata de proyectar al tatami al compañero que está sobre los “troncos”. Para ello cada uno de los “troncos rodantes” debe girar sobre su eje vertical de forma coordinada.</p> <p>Reglas: a) si el compañero que está sobre los “troncos rodantes” toca el suelo, se cambia de roles; b) gana el judoca que atraviesa todos los “troncos rodantes” sin ser proyectado.</p>
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Introducir objetos que debe portar el sujeto que va sobre los “troncos rodantes”, por ejemplo una pelota. <p>Nota: para evitar choques el profesor debe determinar previamente el lado de la salida.</p>


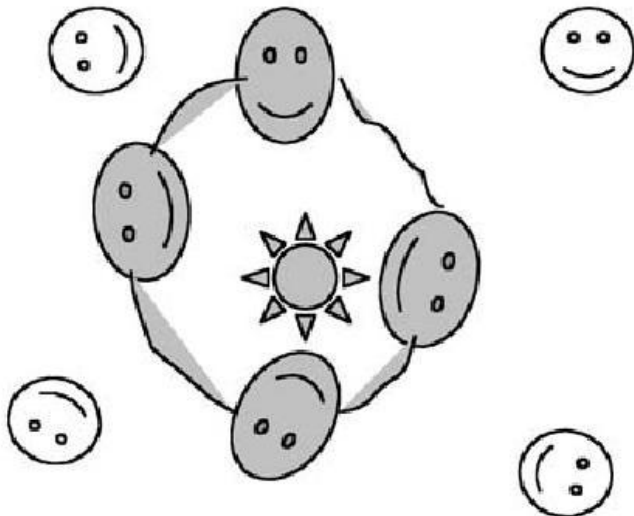
K
A
K
E

Nombre “AROS EMPAREJADOS”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	NE-WAZA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Aros	Tantos como alumnos emparejados (por colores)	
						
Desarrollo		Cada alumno se sitúa dentro de un aro colocado en el tatami. Se trata de desplazar-se de aro en aro y parar a la señal de “stop” marcada por el profesor. En ese momen-to se emparejan los alumnos según el color de los aros en los que estén y tratan de inmovilizar al contrario antes de que el profesor indique “seguimos”. Reglas: a) sólo se permite la inmovilización indicada por el profesor; b) gana el que antes consigue 3 inmovilizaciones; c) se penaliza al jugador que invada un aro ocu-pado por otro compañero.				
Variantes		• Variar la disposición de los aros: distintos recorridos, diferente distancia, etc.				

Nombre “LOS PRIMEROS”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	NE-WAZA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Bancos	1 por grupo	
Desarrollo	Se divide la clase en grupos de 4. Cada grupo, a la voz de “ya”, debe intentar tocar los cuatro vértices del tatami llevando su banco entre las piernas. El primer grupo que lo consiga tendrá derecho a elegir al grupo de compañeros que ha de inmovilizar. Reglas: a) deben llegar todos los miembros del grupo a la vez; de lo contrario no será válido; b) se realiza la inmovilización que el profesor indique.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Transportar de vértice en vértice a uno de los miembros del grupo sin que éste se caiga.					

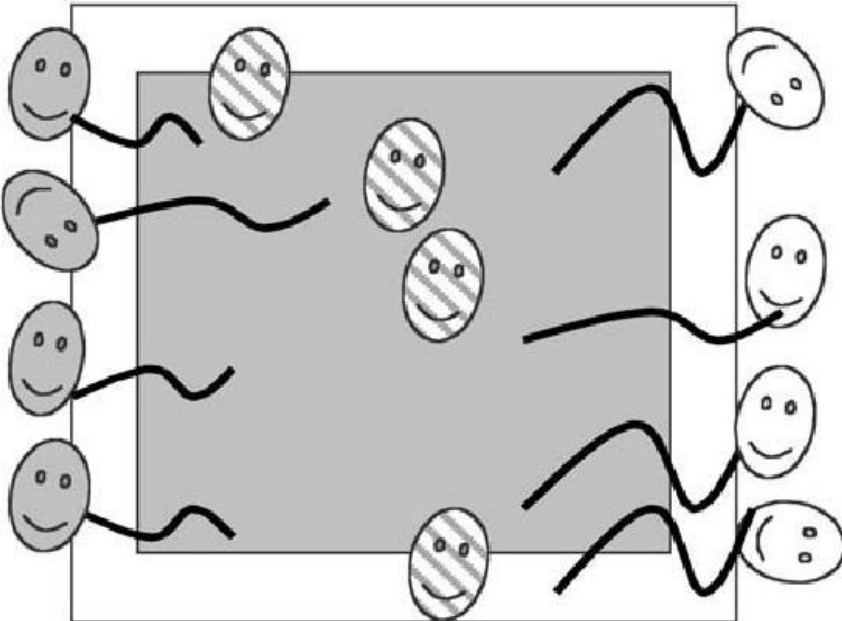
N
E
-
W
A
Z
A

Nombre “LA TELARAÑA”					TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	NE-WAZA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
					
Desarrollo	<p>Se divide la clase en 2 grupos. Uno se tiende en posición prona sobre el tatami y todos los judocas mantienen el contacto entre ellos formando una “telaraña”. A la voz de “<i>hajime</i>” el otro grupo trata de colocarles en posición supina e inmovilizarles rompiendo la “telaraña”.</p> <p>Reglas: a) el tiempo establecido para romper la “telaraña” es de 90 segundos; b) se consigue un punto por judoca bien inmovilizado; c) gana el grupo que más inmovilizaciones consiga.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Reducir el tiempo para la inmovilización.• Limitar el tipo de inmovilización que ha de realizarse.• Modificar los contactos de partida, por ejemplo: la “telaraña” debe mantener contacto con las dos manos, con una o con los pies.• Cambiar las pociones de partida tanto de la “telaraña” como de los que se desplazan para inmovilizar.				

Nombre “PROTEGE LA LUNA”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	NE-WAZA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Pelotas	1 por grupo	
						
						
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 8. Cuatro de los componentes de un grupo se cogen de la mano rodeando un balón que es “la luna”; el otro grupo debe intentar robar la “luna” para depositarla en una esquina del tatami.</p> <p>Reglas: a) cuando uno del equipo que ataca toca la “luna”, el círculo de cuatro se deshace e intentan que el equipo atacante no deposite la “luna” en el lugar establecido; b) los atacantes no pueden desplazarse con la “luna” en las manos. Todos los componentes del equipo deben tocar la “luna” antes de depositarla en su lugar; c) se permite coger a cualquier adversario.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Variar la forma de pasar la “luna”: con los pies, con una sola mano (izquierda o derecha), sólo se permite que la “luna” se pase hacia atrás, los equipos deben recibir y pasar la “luna” emparejados, etc.• Variar la posición y los desplazamientos (de rodillas o en cuclillas).• Aumentar el número de “lunas” y de lugares para depositar la “luna”.• Se permite agarrar e inmovilizar.					

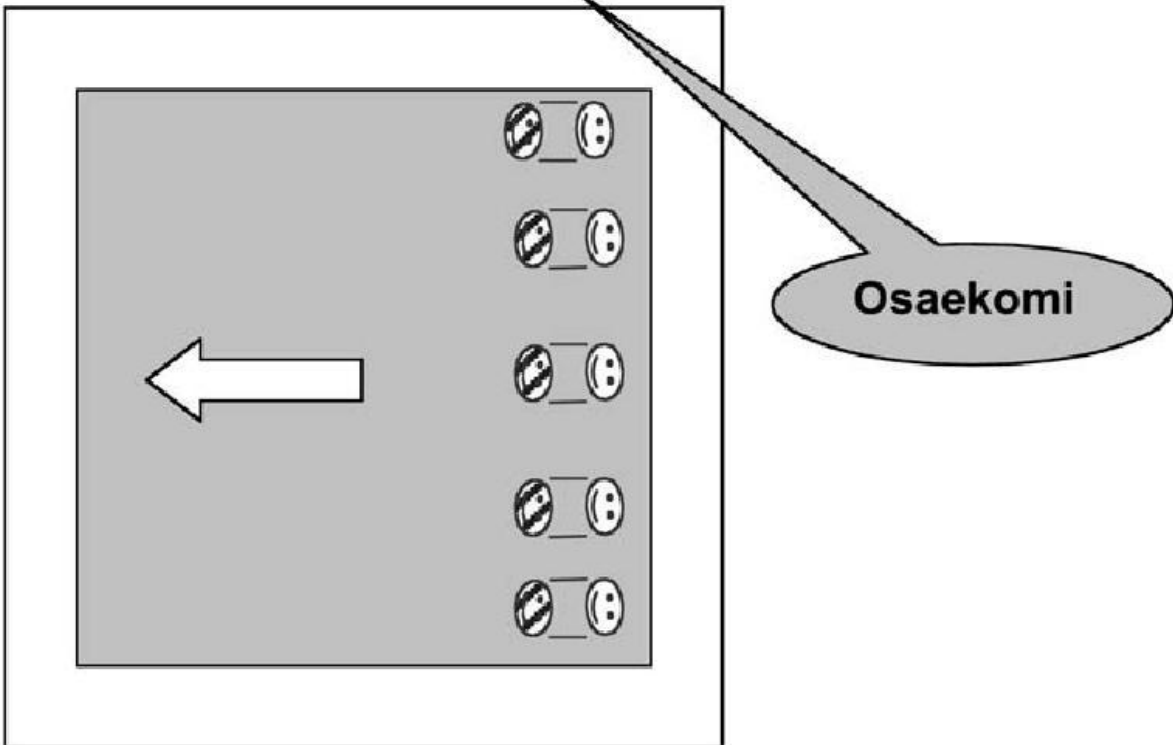
N
E
-
W
A
Z
A

Nombre “CRUZA LA RAYA”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	NE-WAZA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Picas =====	1 por pareja (de madera)	
Desarrollo	<p>Se divide el grupo por parejas. Cada componente de la pareja se sitúa a un lado de una raya agarrando la pica por los extremos. Se trata de arrastrar al adversario y hacerle atravesar la raya que delimita la zona de cada uno. El que logre que su contrario introduzca alguna parte de su cuerpo en la zona contraria, adquiere el derecho a inmovilizar.</p> <p>Reglas: a) la pica se agarra con las dos manos y no se permite modificar el lugar de su agarre; b) la inmovilización se realiza con oposición; b) la inmovilización debe ser la que previamente se establezca.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• La inmovilización es libre.• Variar la posición de partida.• Permitir la modificación del lugar del agarre de la pica.					

Nombre “LA SIEGA DE PIES”				TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	NE-WAZA
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
					
Desarrollo	<p>Se divide la clase en tres grupos. Uno se coloca en el centro del tatami y los otros dos fuera. Los judocas que están fuera (los “segadores”) tratan de segar con su cinturón los pies de los judocas que están dentro.</p> <p>Reglas: cuando alguien toca el pie de un compañero cambia de rol si no se deja inmovilizar por el tocado durante 5 segundos.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Reducir el espacio ocupado en el tatami permitiendo utilizar los cuatro lados a los “segadores”.• Establecer una competición entre los “segadores” de tal forma que el judoca tocado forme parte de su equipo hasta lograr que no quede nadie en el tatami. El equipo que más “segadores” tenga al término del juego suma un punto.				

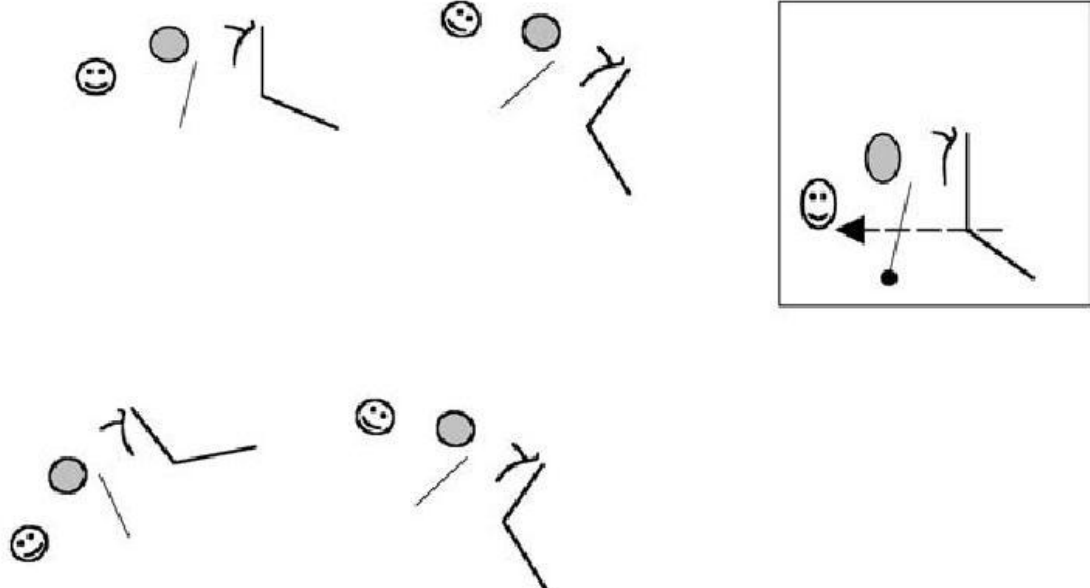
N
E
-
W
A
Z
A

Nombre “EL OSO PROTECTOR”					TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	NE-WAZA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
				Pañuelos	1 por pareja
Desarrollo	<p>Tras formar parejas, uno de los componentes hace de “oso” y se coloca en cuadrupedia, sin apoyar las rodillas en el suelo y en posición prona. El objetivo del oso es evitar que su compañero le robe el “tesoro” (un pañuelo que está en el suelo).</p> <p>Reglas: a) cuando el compañero roba el “tesoro”, el “oso” debe evitar que éste salga del tatami. Para ello el “oso” tiene que inmovilizar a su compañero durante 5 segundos y luego cambiar de roles; c) si el que roba el “tesoro” sale del tatami, consigue un punto; d) el “oso” no puede tocar el “tesoro”.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar la posición adoptada por el oso.• Variar el material que forma parte del “tesoro”.• La mitad de la clase hace de “osos” y la otra mitad trata de conseguir el “tesoro”.• Aumentar el número de participantes por tesoro.				

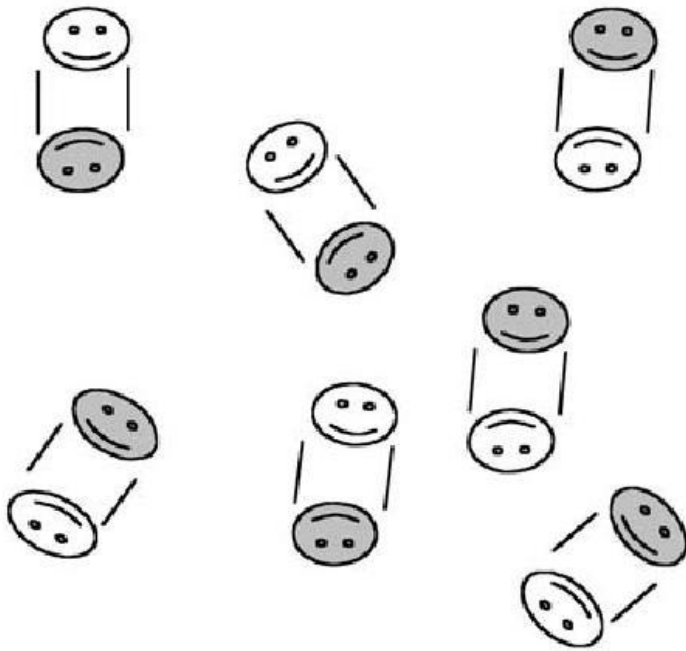
Nombre “CARRETILLAS CON TURBO”					TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	NE-WAZA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
Desarrollo físico					
<div></div>					
Desarrollo		<p>Se divide el grupo por parejas. Uno apoya las manos en el suelo y da los pies a su compañero adoptando la posición de carretilla. Primero se realiza por el tatami un paseo de carretillas para coordinar la carretilla con su dueño. A la señal del profesor se realiza una carrera de carretillas. Durante el trayecto el profesor puede decir <i>osaekomi</i>, momento en el que el alumno que está de pie llevando la “carretilla” tiene que realizar <i>osaekomi</i> a su compañero. Después de cada <i>osaekomi</i>, se cambia de roles.</p> <p>Reglas: a) si se consigue inmovilizar al compañero, se obtiene un punto; b) gana el alumno que antes llega a 6 puntos.</p>			
Variantes		<ul style="list-style-type: none">• Carrera de carretillas alternativa; es decir, cada parada se cambia de pareja.			

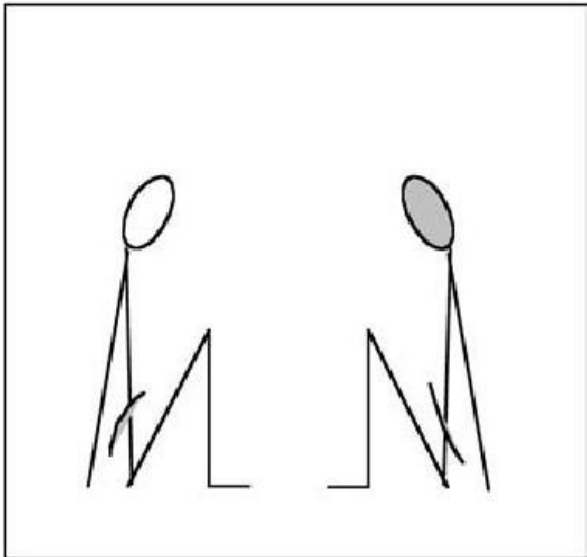
N
E
-
W
A
Z
A

Nombre “EURO Y DÓLAR”					TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	NE-WAZA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
<div></div>					
Desarrollo	<p>Se divide el grupo en dos y a su vez se sitúan por parejas espalda con espalda a 2 m de distancia. Un grupo se llama “euro” y el otro grupo “dólar”. Si el profesor dice “euro”, cada uno de los componentes del equipo debe perseguir a su pareja para intentar desequilibrarle e inmovilizarle en el suelo durante 15 segundos.</p> <p>Reglas: a) los alumnos que han tocado el suelo pasan a formar parte del equipo contrario; b) gana el equipo que consiga tocar a todos los alumnos del otro grupo.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Los alumnos pueden comenzar el juego en diferentes posiciones, por ejemplo: sentados espalda con espalda, tumbados, etc.Realizar el juego en posición de cuadrupedia.				

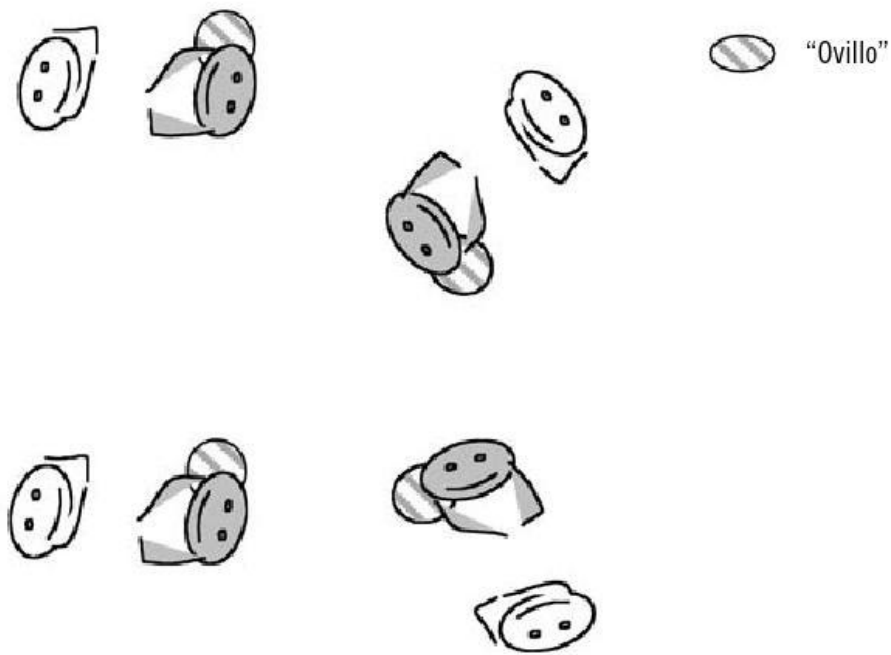
Nombre “EL TÚNEL MÓVIL”				TG		
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	NE-WAZA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
<div></div>						
Desarrollo		Por parejas, un miembro se coloca en cuadrupedia con los brazos y las piernas separados y extendidos y el compañero tiene que pasar por el “túnel móvil”. Cuando se dé la señal, aquellos que estén dentro del “túnel” deben intentar derribar el “túnel” para inmovilizar a su compañero. Reglas: a) el “túnel móvil” no puede flexionar brazos ni piernas al desplazarse por el tatami; b) los desplazamientos del “túnel móvil” deben ser lentos.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Hacer diferentes recorridos y utilizar distintas posiciones.				

N
E
-
W
A
Z
A

Nombre “INMOVILÍZALE”				TG		
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	NE-WAZA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
						
Desarrollo		Se divide la clase en dos grupos. Cada miembro de un grupo se coloca enfrente de un miembro del otro grupo. El juego consiste en que cada pareja se sitúa en la posición indicada por el profesor para intentar inmovilizar al adversario. Reglas: a) gana un punto para su grupo quien consigue inmovilizar durante 10 segundos a su oponente; b) gana el equipo que antes llegue a 20 puntos; c) después de cada enfrentamiento se cambia de adversario.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">• Variar o limitar los agarres, las proyecciones e incluso las inmovilizaciones.				

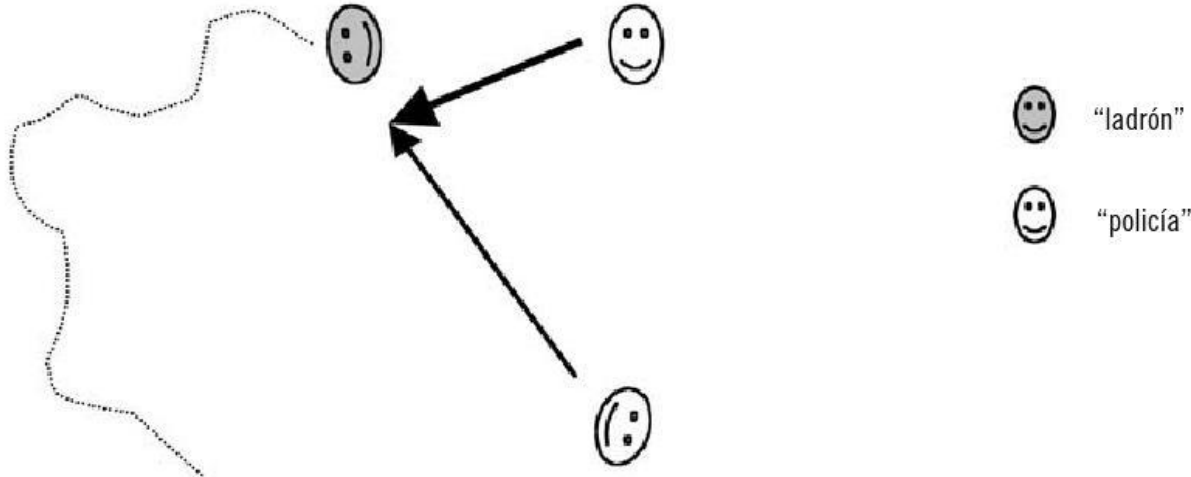
Nombre “TIJERAS”				TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	NE-WAZA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
<div></div>					
Desarrollo	Se divide el grupo por parejas. Se sientan en el suelo, uno delante del otro, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. El juego consiste en tratar de inmovilizar la pierna del contrario. Reglas: gana el que consiga inmovilizar durante 5 segundos la pierna del adversario.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar las posiciones de partida.• Cambiar las partes que se han de inmovilizar.				

N
E
-
W
A
Z
A

Nombre				BUSCA, BUSCA		TG	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA	
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	NE-WAZA	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input checked="" type="checkbox"/>		
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>		
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>		
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>		
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>			
<div></div>							
Desarrollo		<p>Se divide el grupo por parejas y se sientan uno delante del otro. Uno de los componentes de la pareja se quita su cinturón, hace un ovillo y lo esconde dentro de su <i>judogi</i>. El juego consiste en encontrar el “ovillo” y rescatarlo.</p> <p>Reglas: a) se dispone de 1 minuto para localizar y rescatar el “ovillo”; b) si el judoca que busca lo encuentra, gana un punto; c) si no lo consigue, el punto es para su compañero; d) después de cada punto hay cambio de roles; e) el que primero consiga 3 puntos realiza <i>Nague-Komi</i> a su compañero.</p>					
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Comenzar con las parejas a cierta distancia y/o posiciones de partida.Realizar el juego en grupos de 2x2: uno guarda el cinturón y otro hace de guardaespaldas frente a la pareja adversaria.					





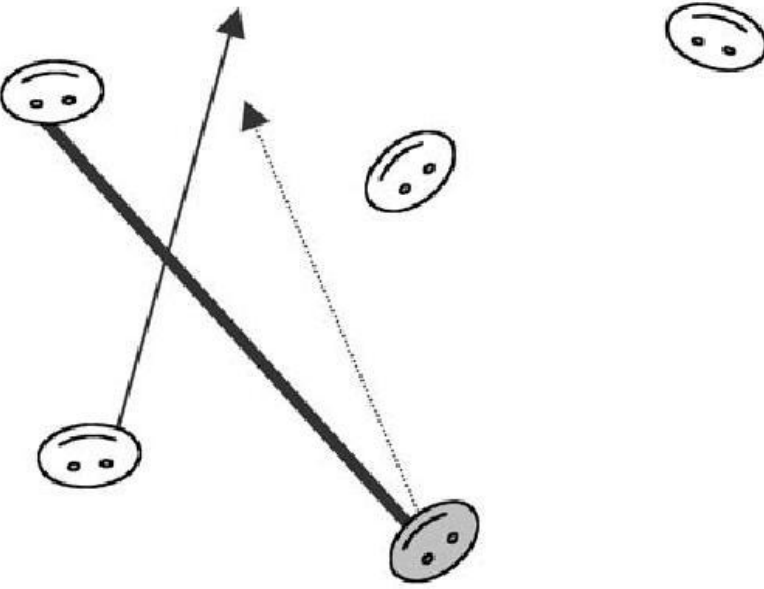
Nombre EL GRILLETE				TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input checked="" type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input checked="" type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>
			TÉCNICA	
			NE-WAZA	
Desarrollo	Se divide el gupo por parejas. Se sientan uno delante del otro y se atan con dos nudos el cinturón en un pie. El juego consiste en desatar el cinturón del adversario, atarlo en el pie contrario y evitar que se lo desate. Reglas: a) el juego comienza a la voz de “hajime”; b) gana el jugador que consigue desatar el cinturón al adversario y atárselo en el otro pie.			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Variar la posición inicial: rodillas, cuclillas, etc.• Con el mismo protocolo pero 4 contra 4.			

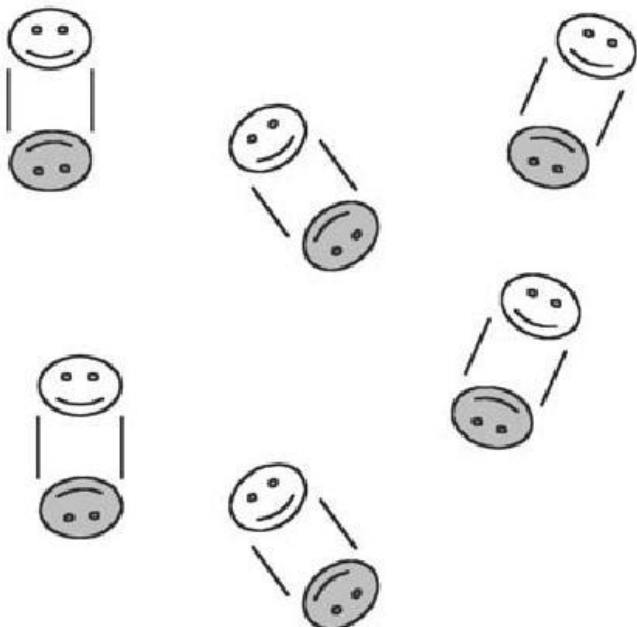
NE
-
WAZA

Nombre ¡AL LADRÓN!				TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA	
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input checked="" type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input checked="" type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>
			Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
Desarrollo físico			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>
				
Desarrollo	<p>Se divide el grupo en tríos y se sitúan en el suelo. Dos de los componentes del trío serán “policías” y uno de ellos “ladrón”. A la voz de “<i>hajime</i>”, el “ladrón” intentará escapar de los “policías”.</p> <p>Reglas: a) los desplazamientos del “ladrón” y de los “policías” se realizan en cuadrupedia; b) los “policías”, una vez alcancen al “ladrón”, le inmovilizan con sus cinturones y le atan los pies y las manos; c) la pareja que primero termina gana, no intercambia los roles y elige entre el resto de los “policías” a su próximo “ladrón”; d) después de cada persecución los “ladrones” pasan a ser “policías” y uno de los “policías”, “ladrón”.</p>			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Un tercio de la clase “ladrones” y dos tercios “policías”. Los policías podrán coger a cualquier ladrón y reducirle y atarle.			

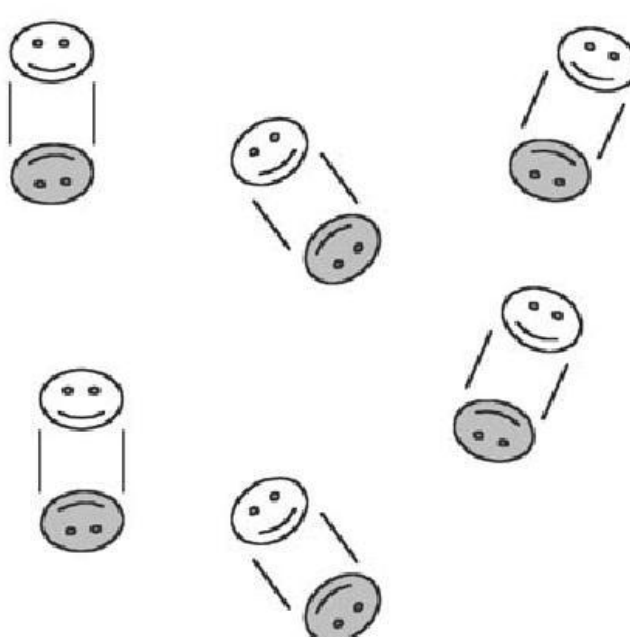
Nombre “RANDORI CONTRA TU PAR”					TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	RANDORI-SUELO
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Aros	2 filas del mismo número	
Desarrollo	<p>Se divide la clase en dos grupos y cada grupo se sitúa delante de los aros. El juego consiste en pasar de aro en aro y parar cuando el profesor diga “stop”. En ese momento todos salen de sus aros y realizan un <i>Randori-suelo</i> con los compañeros de enfrente.</p> <p>Reglas: a) gana un punto para su grupo el primero que inmovilice a su compañero; b) si la técnica no es correcta y alguno de los compañeros lo detecta, gana un punto el equipo contrario; c) si el profesor considera que la técnica era correcta, se restará un punto al que creyó ver el error; d) gana el grupo que antes consiga 5 puntos.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar los recorridos marcados con los aros.• Variar los desplazamientos que hay que realizar.• Aumentar el número de grupos.• Permitir la lucha desigual por asociación, es decir, dos compañeros de un mismo equipo colaboran para inmovilizar a un compañero del equipo rival.					

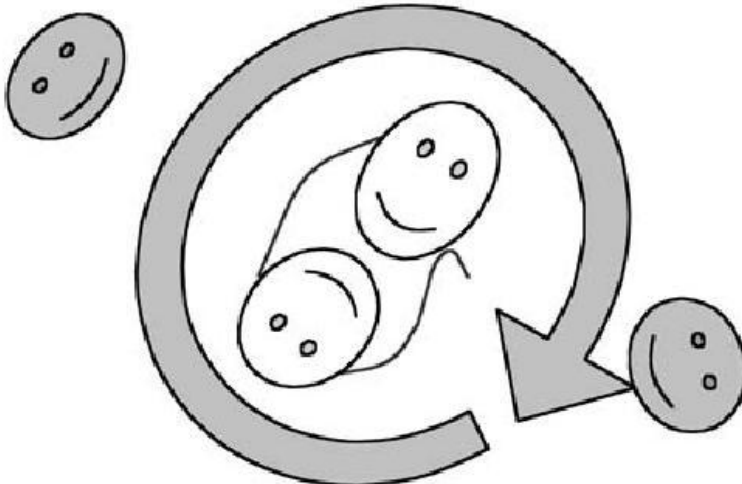
R
A
N
D
O
R
I
-
S
U
E
L
O

Nombre “CORTA LA CUERDA”				TG
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA	
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input checked="" type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
			Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
Desarrollo físico			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>
<div><div><div></div><div></div></div><div>“perseguidor” y “perseguido”</div></div> <div><div></div><div></div></div> <div>Corta la cuerda y se convierte en “perseguido”</div> <div></div>				
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de cinco; cada grupo juega por separado. Uno de cada grupo debe nombrar al compañero al que persigue. Cuando el perseguidor inicia la carrera, los demás compañeros pueden cruzarse entre el perseguidor y el perseguido, convirtiéndose en ese momento en perseguido.</p> <p>Reglas: a) no se permite el contacto; b) todos deben pasar por el papel de perseguidor; c) si el perseguidor toca al perseguido comienza un <i>Randori-suelo</i>; el que consiga poner la espalda del compañero en el suelo no “la liga” en la siguiente ronda.</p>			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Reducir el espacio de juego y marcar zonas prohibidas en las que no se pueda pisar.			

Nombre “FLAMENCOS”			TG		
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA RANDORI-SUELO
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
					
Desarrollo	<p>Se divide la clase por parejas y los miembros se sitúan cara a cara. Manteniendo el equilibrio sobre una pierna, ambos tratan de derribar al contrario con la pierna flexionada. En el momento en el que uno toque el suelo con las manos, se produce un combate de <i>Randori-suelo</i>.</p> <p>Reglas: a) sólo se permite el contacto con la pierna que no está apoyada en el suelo; b) se suma un punto cada vez que el contrario toque el tatami; luego se cambia de parejas.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Situar a la pareja sobre distintos objetos, por ejemplo bancos.• Adoptar distintas posiciones de pie.• Variar los agarres.				

R
A
N
D
O
R
I
-
S
U
E
L
O

Nombre “PULSÓMETRO”				TG
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA	
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>
			Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
Desarrollo físico			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>
				
Desarrollo	Se divide la clase por parejas. El juego consiste en hacer que la espalda del compañero toque el tatami partiendo desde la posición prona. Reglas: a) ambos deben estar agarrados de las manos al inicio.			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Variar las posiciones de partida.• Modificar los agarrares (<i>kumikata</i>).			

Nombre “LA OLLA”				TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	RANDORI-SUELO
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
Desarrollo físico					
					
Desarrollo		Se divide clase en grupos de 4. Dos se cogen de las manos y comienzan a girar y los otros dos intentan romper la “olla”. En el momento en el que la “olla” se rompa, se enfrentarán por parejas e intentarán ganar a los adversarios en la lucha de <i>Randori-suelo</i> . Reglas: a) sólo se permiten las acciones reglamentadas en judo; b) se suma un punto por <i>Randori-suelo</i> ganado y se cambia de rol.			
Variantes		<ul style="list-style-type: none">• Modificar las acciones que hay que realizar para romper la “olla”.• Introducir diferentes propuestas a la hora de realizar <i>Randori-suelo</i>.• Variar el tipo de agarre.			

Nombre “LA FERIA”					TG
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA RANDORI-SUELO
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
Desarrollo físico			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
				Pelotas ☼	1 por grupo
Desarrollo	Se divide la clase en grupos de 6 con un balón de gomaespuma por grupo. Todos menos el que lleva el balón se sitúan en línea a 3 m de él. Se trata de lanzar el balón para dar a algún compañero. En el momento en el que el lanzador toque a alguien dirá: “Randori-suelo con ...” eligiendo así al adversario que realizará la acción. Reglas: a) el golpeo sólo será válido si el balón toca de la cintura hacia abajo; b) después de llevar a cabo el <i>Randori-suelo</i> se cambia de roles; c) si en la lucha se gana, se adquiere un punto; d) cuando todos hayan lanzado, se cambia de grupo.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar los agarres en el <i>Randori-suelo</i>.• Limitar las acciones que se han de realizar durante el <i>Randori-suelo</i>.				

Nombre “RANDAROS”				TG		
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	RANDORI-SUELO
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Picas	1 por pareja	
Desarrollo	Se divide la clase por parejas y se distribuyen picas al azar por el tatami. El juego consiste en intentar que el contrario toque con alguna parte de su cuerpo una de las picas mientras se realiza el <i>Randori-suelo</i> . Reglas: a) cuando el profesor diga “ <i>hajime</i> ”, comienza el <i>Randori-suelo</i> ; b) se suma un punto cada vez que un contrario toca una pica; c) después de tocar una pica hay que cambiar de pareja.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Variar los agarres en el <i>Randori-suelo</i>.• Modificar el uso que se puede hacer con las picas para conseguir el objetivo.					

R
A
N
D
O
R
I
-
S
U
E
L
O

Nombre “CRUZAR LA FRONTERA”					TG	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	RANDORI-SUELO
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Bancos	5 ó 6	
Desarrollo	<p>Se colocan los bancos dividiendo el tatami en dos territorios del mismo tamaño. A su vez se divide la clase en dos grupos: uno se coloca en línea en uno de los extremos de su territorio, enfrente de los bancos, y el otro en el territorio opuesto y de forma similar. Se trata de cruzar la frontera para llegar al final del territorio contrario sin ser cogido.</p> <p>Reglas: a) al cruzar la frontera, los equipos pueden tocar a los adversarios. Los rivales tocados se convierten en miembros del equipo contrario; b) gana el equipo que más componentes tenga al finalizar el tiempo establecido por el profesor; el equipo vencedor suma un punto por rival incorporado; c) el equipo perdedor puede ganar al equipo ganador si tras un <i>Randori-suelo</i> por parejas gana a los rivales y suma 2 puntos por <i>randori</i> ganado.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar los agarres.• Variar las posiciones de comienzo de <i>Randori-suelo</i>.• Limitar las acciones en <i>Randori-suelo</i>.					

Nombre “LA ISLA”				TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	RANDORI-SUELO
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
Desarrollo físico					
<div></div>					
Desarrollo	<p>Se dibuja en el tatami con tiza un círculo de 5 m de radio a modo de “isla”. Se divide la clase en dos grupos. Un grupo está dentro de la “isla” y el grupo que está fuera trata de sacar a los de la “isla”.</p> <p>Reglas: a) para sacar a los “dueños” de la “isla” sólo está permitido agarrar de las mangas del <i>judogui</i>; b) cuando los dueños de la “isla” son sacados de ella, todos realizan un <i>Randori-suelo</i> con los “invasores” para poder poseerla de nuevo. Se obtiene un punto por <i>randori</i> ganado.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar el tipo de agarre.• Limitar las acciones que hay que realizar en el <i>Randori-suelo</i>.				

Nombre “LOS INVIDENTES”				TG
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA	
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
			Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>
Desarrollo	Se divide la clase por parejas y se sitúan a 1 m de distancia con los ojos tapados y en posición de cuadrupedia. A la señal de “hajime” se trata de que el contrario toque el suelo con la espalda tras realizar un <i>Randori-suelo</i> . Reglas: cada vez que el contrario ponga la espalda en el suelo se suma un punto y se cambia de pareja.			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Cambiar la parte del cuerpo que debe tocar el tatami para obtener un punto.• Limitar el tipo de agarre.			

Nombre “EL AVISPILLA”				TG	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA RANDORI-SUELO
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
Desarrollo		<p>Se divide la clase por parejas y se numeran como 1 y 2. El profesor muestra a cada una de las parejas 4 tarjetas donde está dibujada una posición de partida para comenzar el <i>Randori-suelo</i>, por ejemplo: los dos en cuadrupedia situados cara a cara; uno en cuadrupedia y el otro a horcajadas sobre su espalda; uno en cuadrupedia y el otro sobre su espalda, con las manos en el lado derecho y las piernas en el izquierdo; uno en cuadrupedia y el otro enfrente de rodillas y con las manos sujetando el <i>judogui</i>, etc. Cuando el profesor saque una de las tarjetas y diga uno de los dos número, la pareja adoptará la posición que prefiera. Después el profesor dirá “<i>hajime</i>” y ambos comenzarán la lucha intentando que el adversario toque el tatami con la espalda.</p> <p>Reglas: a) el que consiga realizar la propuesta del profesor gana un punto; b) cuando algún judoca consiga 3 puntos, todos cambian de pareja.</p>			
Variantes		<ul style="list-style-type: none">• Modificar la propuesta que debe realizar cada componente de la pareja limitando los agarres, partiendo de otra posición, etc.			

Nombre “RELAJA Y CONTRAE”				TG
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA	
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
			Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>
Desarrollo físico			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>
Desarrollo	Se divide la clase por parejas. Uno da un masaje al compañero hasta que el profesor diga “hajime”, momento en el que los dos componentes de la pareja salen corriendo a tocar cada una de las esquinas del tatami y vuelven al sitio de partida para adoptar la posición de cuadrupedia y comenzar a realizar un <i>Randori-suelo</i> . Reglas: a) el primero que consiga que su compañero toque el suelo suma un punto y cambia de rol; b) después del cambio de rol, se cambia de pareja.			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar las partes del cuerpo a las que se debe prestar atención para ganar un punto en el <i>Randori-suelo</i>.• Limitar el tipo de agarre.			

2.ª PARTE**JUEGOS PARA LA
COMPRENSIÓN DE LAS
TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE
LOS CINTURONES AMARILLO,
NARANJA Y VERDE**

TÉCNICAS DE MANOS TE-WAZA	SEOI-NAGUE Proyección cargando sobre la espalda	MOROTE-SEOI-NAGUE = Proyección por encima del hombro con las dos manos IPPON-SEOI-NAGUE = Proyección por encima del hombro con una mano	A
	TAI-OTOSHI Caída del cuerpo		V
	KATA-GURUMA Rueda por los hombros		V
TÉCNICAS DE CADERA KASHI-WAZA	O-GOSHI Gran cadera		A
	KOSHI-GURUMA Rueda sobre la cadera		N
	HARAI-GOSHI Barrido con la cadera		N
	TSURI-GOSHI Pesca de la cadera		V
TÉCNICAS DE PIERNAS ASHI-WAZA	DE-ASHI-BARAI Barrido del pie que se adelanta		A
	SASAE-TSURIKOMI-HASHI Bloqueo del pie con acción de pesca		N
	O-SOTO-GARI Gran siega exterior		A
	O-UCHI-GARI Gran siega interior		A
	KO-UCHI-GARI Siega menor interior		N
	OKURI-ASHI-BARAI Barrido del pie enviándolo		V
TÉCNICAS DE SACRIFICIO EN POSICIÓN SUPINA MA-SUTEMI-WAZA	TOMOE-NAGUE Proyección en círculo de los dos cuerpos		V

EDADES DE LOS CINTURONES: verde: 10-11 años; naranja: 8-9 años; amarillo: 6-7 años

Juegos para la comprensión de las técnicas específicas de los cinturones: amarillo, naranja y verde

Objetivo: Asimilación de los puntos relevantes en la ejecución de la técnica “DE-ASHI-BARAI”.



Puntos relevantes de la técnica para un judoca diestro:

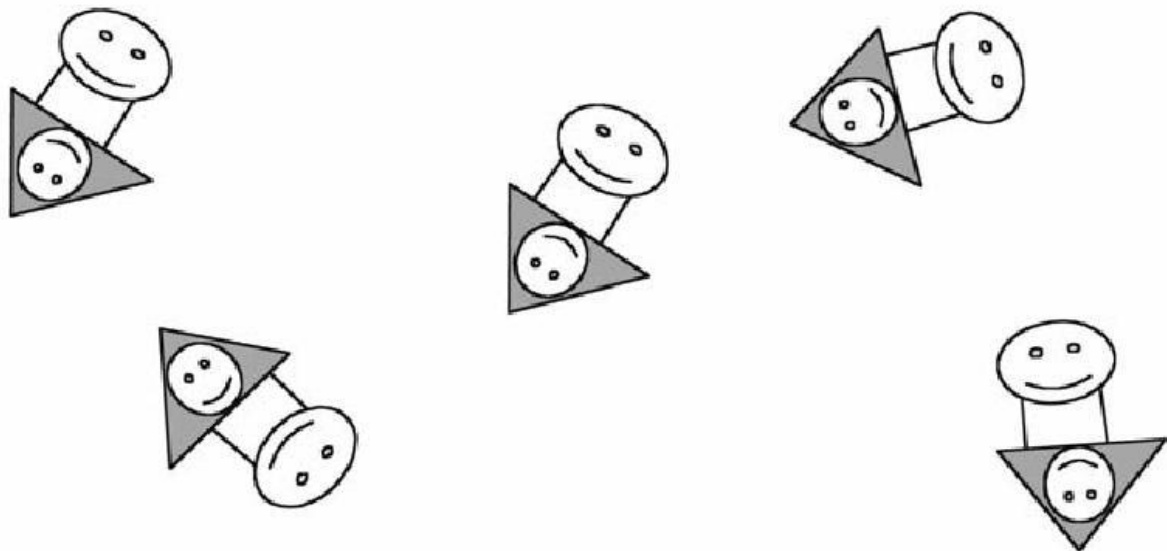
- La acción de barrido se realiza deslizando el pie sobre el tatami sin levantarlo.
- La fuerza recae sobre el dedo meñique del pie que utilizamos para barrer.
- La pierna que realiza el barrido permanece recta como un “listón o palo”.
- En el barrido se debe mantener la estabilidad; para ello es importante dónde se sitúa el pie del barrido.
- La acción de barrido debe realizarse en el preciso momento en el que se traslada el peso del cuerpo al pie que se adelanta.
- Puede realizarse esta técnica cuando: el adversario adelante uno de sus pies o en el momento en el que uno de sus pies se despegas del suelo y va hacia atrás o hacia un lado, pero en este caso el barrido se realiza lateralmente.
- La mano que sujeta la manga se mueve en la dirección del barrido.

Defensa:

- Levantar el pie que es atacado.
- Trasladar el peso sobre el pie que se quiere barrer; así aumenta la resistencia.
- Trasladar el peso al pie contrario para procurar que el barrido sea poco eficaz.

Juegos para la comprensión de las técnicas específicas de los cinturones: amarillo, naranja y verde

161

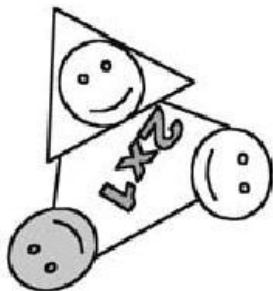
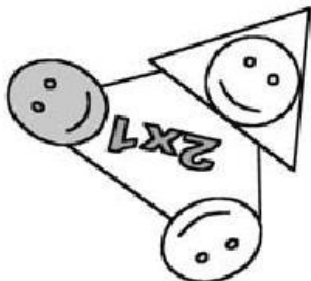
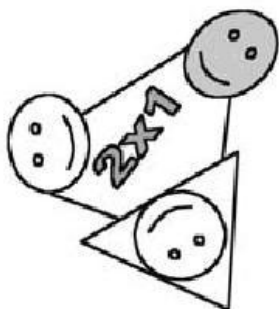
Nombre “TOCAPIÉ”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA DE-ASHI-BARAI
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	■	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	■	
			Velocidad de Reacción	■	
					
Desarrollo		Se divide el grupo por parejas y se sitúan uno enfrente del otro con un agarre técnico concreto. Al oír la señal, hay que intentar tocar el pie del contrario el mayor número de veces hasta que el profesor diga “stop”, evitando que el contrario toque los nuestros. Reglas: a) en el barrido no se puede perder el contacto con el tatami; b) no está permitido golpear el pie del compañero; c) gana el miembro de la pareja que más toques haya efectuado a su compañero; d) cuando los dos han jugado a “tocapié”, se cambia de roles.			
Variantes		• Introducir desplazamientos hacia adelante, atrás o lateral.			

Nombre “LA FAMILIA JUDOCA”			Cinturón	amarillo
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>
			TÉCNICA	
			DE-ASHI-BARAI	

Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 6. Dos son los abuelos, dos los padres y dos los hijos. De mayor a menor toda la familia se desplaza por el tatami uno detrás de otro. Si el profesor dice “abuelos”, los abuelos se paran y realizan por turnos <i>De-ashi-barai</i>, uno a otro y los demás siguen corriendo. Si el profesor dice “padres”, se sigue la misma secuencia, y si dice “hijos”, lo mismo. Si el profesor dice “familia”, todo el grupo tiene que parar y realizar la técnica.</p> <p>Reglas: a) si algún miembro de la familia se equivoca, todo el grupo obtiene un punto; b) pierde la familia que antes llegue a 5 puntos.</p>
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Introducir variables, como el desplazamiento hacia la derecha, la izquierda, adelante o atrás; por ejemplo, los “abuelos” se desplazan hacia adelante y marcan la entrada de la técnica por turnos.

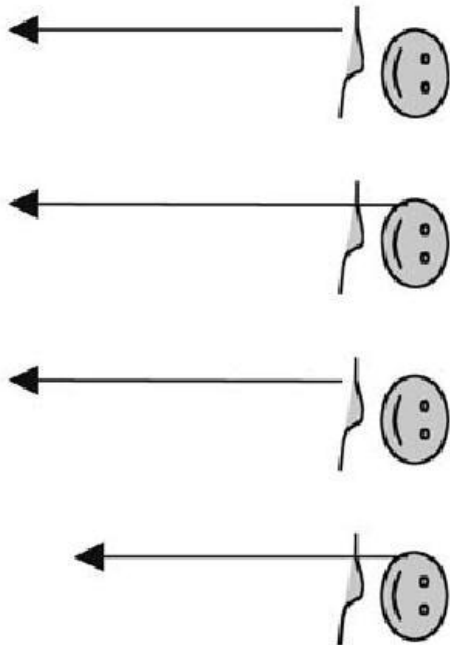
D
E
-
A
S
H
I
-
B
A
R
A
I

Nombre “BARRIDO REDONDO”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	DE-ASHI-BARAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
<div></div>						
Desarrollo		Se divide la clase en grupos de 8. Todos los componentes del grupo se agarran de las manos y forman un círculo. Se trata de tirar al compañero de al lado con un barrido del pie. Reglas: a) en el barrido no se puede perder el contacto con el tatami; b) no está permitido golpear el pie del compañero; c) el judoca que es barrido queda eliminado del grupo.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">El profesor marca el ritmo para que todos barran al compañero a la vez.				

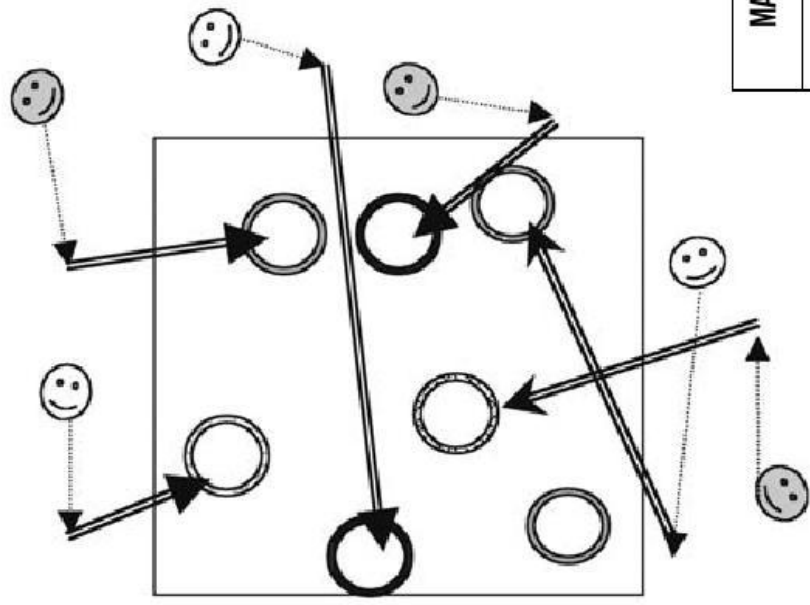

Nombre “TOCADO A TRES”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA DE-ASHI-BARAI
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
<div></div>					
Desarrollo	Se divide la clase en grupos de tres y se cogen de las manos. El juego consiste en jugar dos contra uno para barrer el pie del contrario sin que nos barran el nuestro. Reglas: a) en el barrido no se puede perder el contacto con el tatami; b) no está permitido golpear el pie del compañero; c) el judoca que es barrido suma un punto; d) pierde el judoca que antes llegue a 5 puntos.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Se numeran los judocas del 1 al 3. En función del número que diga el profesor, se establecerá el dos contra uno y el que quede libre actuará de árbitro.				



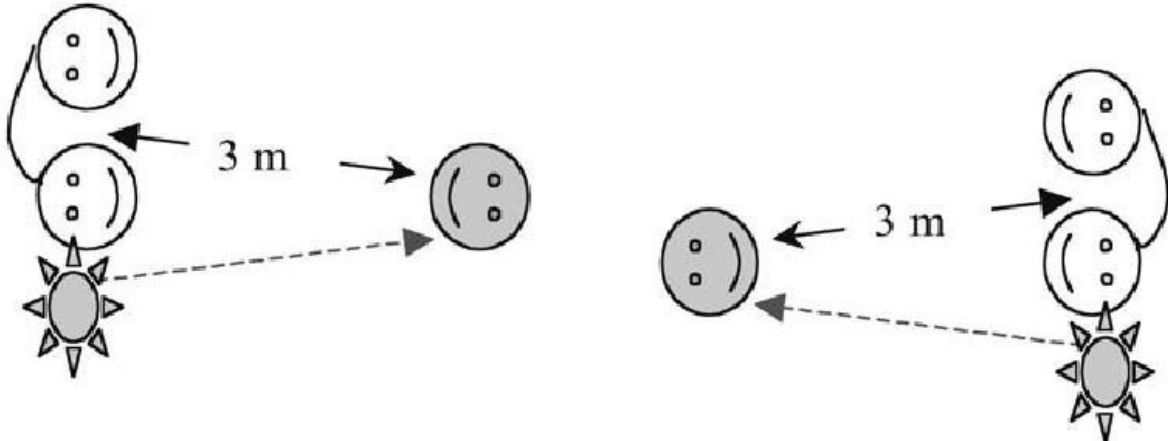
D
E
-
A
S
H
I
-
B
A
R
A
I

Nombre “LA VENDA”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA DE-ASHI-BARAI
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	■	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	■	
		Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
Desarrollo		Todos los judocas se atan el cinturón en uno de sus pies como si llevaran una venda. El juego consiste en intentar barrer el pie vendado del compañero sin que nos barran el nuestro. Reglas: a) en el barrido no se puede perder el contacto con el tatami; b) no está permitido golpear el pie del compañero; c) el judoca que es barrido suma un punto; d) pierde el judoca que antes llegue a 5 puntos.			
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Los judocas ofrecen resistencia intentando levantar el pie que es atacado.Trasladar el peso sobre el pie que se quiere barrer para aumentar la resistencia.Trasladar el peso al pie contrario para que el barrido sea poco eficaz.			

Nombre “LA CULEBRILLA”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA DE-ASHI-BARAI
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
<div>Meta</div> <div></div>					
Desarrollo	<p>Se divide la clase por parejas. Todos los judocas se sitúan en un extremo del tatami con su “culebrilla” (cinturón) en el suelo. Se trata de avanzar hasta el extremo opuesto pasándose la “culebrilla” de un pie a otro. El primero de la pareja que llegue al otro lado es el que proyecta al contrario utilizando la técnica <i>De-ashi-barai</i>.</p> <p>Reglas: a) cuando se empuja la “culebrilla” no se puede perder el contacto del pie con el tatami; b) no está permitido golpear “la culebrilla”; c) el judoca que es barrido suma un punto; d) pierde el judoca que antes llegue a 5 puntos; e) siempre es obligatorio cambiar de pareja.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Realizar las premisas que indique el profesor mientras se está desplazando “la culebrilla”, por ejemplo: barremos el pie del compañero que queramos y a la señal seguimos desplazando la “culebrilla”.				

D
E
-
A
S
H
I
-
B
A
R
A
I

Nombre “RETO DE COLORES”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	DE-ASHI-BARAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Aros	1 por alumno, distribuidos por el espacio
						
Desarrollo		Se divide la clase en dos grupos y se distribuyen aros de colores por todo el tatami. El juego consiste en correr alrededor del material y del tatami hasta que el profesor diga una propuesta para cada color, por ejemplo: los que tengan aros de color rojo se meten dentro de él y realizan individualmente la entrada de la técnica <i>De-ashi-barai</i> ; los que tengan aros de color azul dejan los aros uno encima de otro y por parejas realizan la entrada de la técnica <i>De-ashi-barai</i> y los que tengan aros de color... “¿Listos?, ¡Ya!” Reglas: a) nadie puede parar de trotar mientras el profesor hace la propuesta y dice “ya”; b) una vez que se ha cogido un aro del tatami, nadie se puede mover hasta que el profesor diga “¿listos?”, ¡Ya!; c) cada componente del último grupo que termine de hacer la propuesta suma un punto; d) pierde el equipo que primero suma 10 puntos.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">• Introducir el trabajo de la técnica individual sin compañero.• Introducir un trabajo por parejas con desplazamiento y colaboración; luego el mismo trabajo sin colaboración, etc.				

Nombre “DISPARA A DIANA”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	DE-ASHI-BARAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
<div> “diana”</div>				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Balones 	1 por grupo (al impacto no ha de dañar a los judocas p. ej. de gomaespuma)
<div></div>						
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 3 con un balón por grupo. Uno del trío hace de “diana” y se coloca de pie a 3 m de los compañeros. Los otros dos, por turnos, tienen que disparar a la parte del cuerpo que diga la “diana”.</p> <p>Reglas: a) cuando se empuja el balón no se puede perder el contacto del pie con el tatami; b) el golpeo del balón debe realizarse desde la posición de <i>De-ashi-barai</i> agarrando a uno de sus compañeros; c) no está permitido golpear el balón muy fuerte; d) si el que dispara no acierta en la “diana”, suma un punto; e) si la “diana” atrapa el balón suma un punto y se cambia de roles; f) pierde el judoca que antes sume 6 puntos.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">La diana se puede mover lentamente hacia adelante, atrás o los lados.El que dispara realiza una carrera lateral hacia el balón.					

D
E
-
A
S
H
I
-
B
A
R
A
I

Nombre “EL ALAMBRE”				Cinturón amarillo		
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	■		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	DE-ASHI-BARAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	■	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Bancos	1 por grupo
Desarrollo		Se divide la clase en grupos de 5 con un banco sueco. El juego consiste en pasar por encima del banco de lado a lado realizando individualmente <i>De-ashi-barai</i> . Reglas: a) el pie no puede perder el contacto con el banco en el barrido; b) gana el judoca que más gestos técnicos realice encima del banco.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Introducir diferentes desplazamientos encima del banco y un número limitado de gestos técnicos, por ejemplo marcar dos veces la técnica.				

Nombre “PICA FÚTBOL”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	DE-ASHI-BARAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Picas Balones	1 por judoca 2 para todo el grupo
Desarrollo	Se divide la clase en cuatro grupos. Cada grupo se sitúa en un lateral del tatami para enfrentarse con el grupo que tienen delante. El juego consiste en jugar un partido de fútbol con la pica metida por el pantalón. Reglas: a) sólo se puede dar con la pierna que tiene la pica; b) no se puede perder el contacto con el tatami en el saque del balón; c) no está permitido golpear el balón; d) cuando algún equipo marque un gol, todos los equipos corren un puesto a la derecha para enfrentarse al equipo que les corresponda.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Introducir dos balones por partido de fútbol.					

Objetivo: Asimilación de los puntos relevantes en la ejecución de la técnica “IPPON-SEOI-NAGUE”.

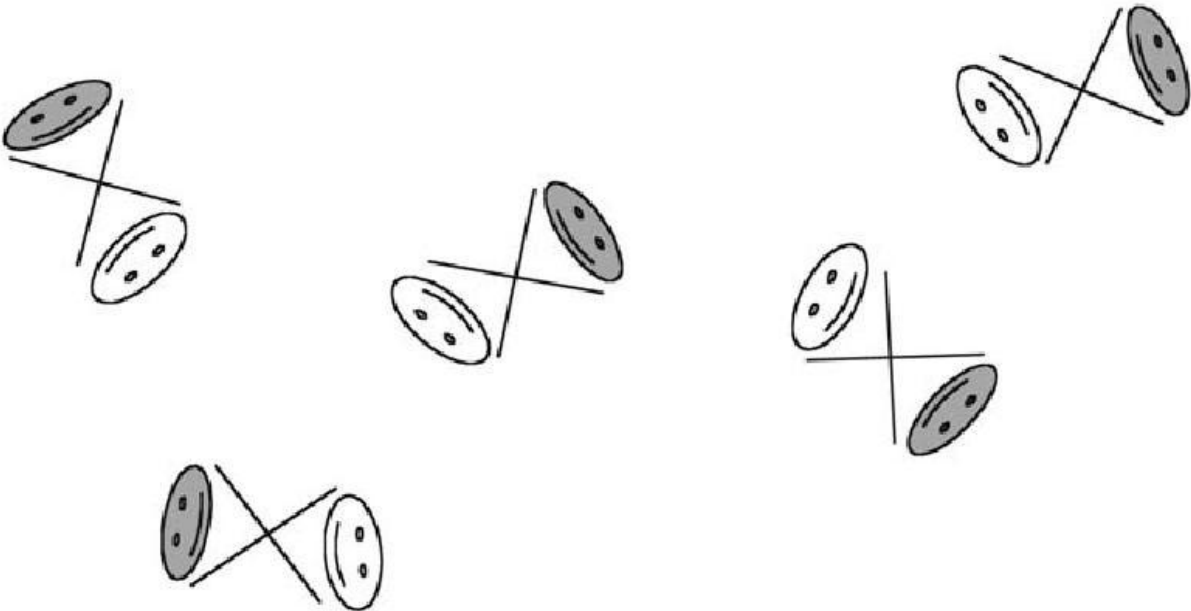


Puntos relevantes de la técnica para un judoca diestro:

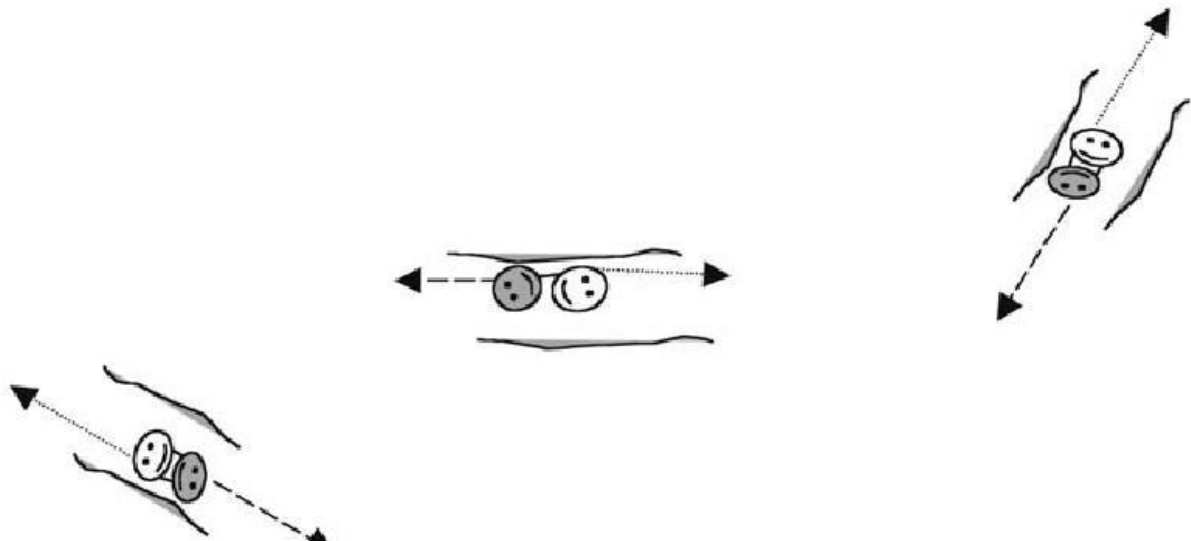
- La presa de mano que sujeta por encima del hombro debe ser firme: para ello es recomendable girar el puño de forma que el dedo meñique quede orientado hacia el propio hombro.
- La mano izquierda debe sujetar la parte superior de la manga derecha del adversario para facilitar la atracción hacia él.

Defensa:

- Bajar la cadera.
- Enganchar la pierna izquierda sobre la parte externa del muslo izquierdo del adversario.
- Girar la cadera izquierda hacia adelante y soltar el brazo izquierdo de un golpe.
- En el momento de la entrada, desplazarse hacia cualquiera de los dos lados.

Nombre “CAZADOR Y PRESA”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA IPPON-SEOI-NAGUE
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
					
Desarrollo	<p>Se divide el grupo por parejas; uno hace de “presa” y el otro de “cazador”. El “cazador” tiene cogida a la “presa” por la parte superior de la manga de uno de sus brazos y tiene que transportarla hacia una de las esquinas para facilitar la atracción hacia él. La “presa” intentará en todo momento escaparse del “cazador”.</p> <p>Reglas: a) la “presa” podrá zafarse empleando cualquiera de las técnicas aprendidas; b) la “presa” que consiga soltarse obtiene un punto y, si sale del tatami antes de que el “cazador” le toque en cualquier parte del cuerpo, un punto más; c) cuando consigan dos puntos, se intercambian los roles.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Se reducen las posibilidades de escapar a la “presa”.• Después de escapar no se puede correr; hay que salir del tatami con desplazamientos laterales, saltado o en cuclillas.				

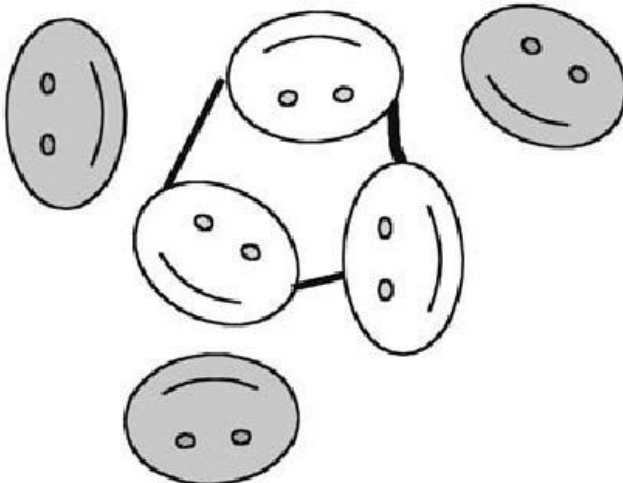
I
P
P
O
N
-
S
E
O
I
-
N
A
G
U
E

Nombre “QUÍTATE DE MI CAMINO”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informativos	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	IPPON-SEOI-NAGUE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	■		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
						
Desarrollo	<p>Se divide el grupo por parejas y se sitúan frente a frente en el centro del pasillo formado por sus cinturones. Se trata de arrastrar al contrario (con la mano izquierda sujetando la parte superior de la manga derecha del <i>judogui</i> del adversario para facilitar la atracción hacia uno mismo) y desplazarle hasta el extremo del pasillo andando hacia atrás.</p> <p>Reglas: a) no se permite salir del espacio delimitado por los cinturones; b) cada vez que existe un “<i>tocado</i>”, se cambia de roles.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Al que no lleva la iniciativa se le permite sacar una sola vez un pie fuera del pasillo y no puede seguir hasta que no vuelva a tener los pies dentro del pasillo.					

Nombre “CINTUREIRO”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA IPPON-SEOI-NAGUE
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 6. El que la “liga” lanza su cinturón al aire diciendo un nombre. Si el cinturón cae al suelo, el judoca nombrado dice en voz alta “cintureiro” y todo el grupo debe quedarse quieto. El nombrado dará 3 saltos como máximo para aproximarse a uno de sus compañeros para lanzarle el cinturón y tratar de tocarle con él; si le da, éste realizará <i>Ippon-seoi-nague</i> al que la liga.</p> <p>Reglas: si el que es nombrado coge el cinturón antes de que toque el suelo, debe decir otro número en voz alta y se reanuda el juego.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Limitar el número de saltos para poder dar a un compañero.• Modificar el tiempo en el que se debe ejecutar la proyección.				

I
P
P
O
N
-
S
E
O
I
-
N
A
G
U
E

Nombre “PASE MISÍ PASE MISÁ”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA IPPON-SEOI-NAGUE
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
Desarrollo	<p>Se divide la clase en dos grupos. Un grupo se sitúa en el medio del tatami, en línea, separados aproximadamente 2 m y el otro ocupa la línea de fondo. El juego consiste en intentar que los del centro no hagan un “pase misí” o “un pase misá” (desplazamiento hacia cualquiera de los dos lados) en el momento justo en el que el contrario realiza la entrada de <i>lppon-seoi-nague</i>.</p> <p>Reglas: a) si el del centro no logra hacer un “pase misí” o un “pase misá” al oponente y son proyectados, se cambia de roles; b) cada vez que un judoca hace un “pase misí” o un “pase misá”, gana un punto; c) gana el judoca que más “pases misí o misá” realice.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Los judocas que ocupan el centro se mueven hacia adelante y atrás.Los judocas que ocupan el centro se mueven lateralmente.Los judocas que ocupan el centro se desplazan describiendo una trayectoria curva.				


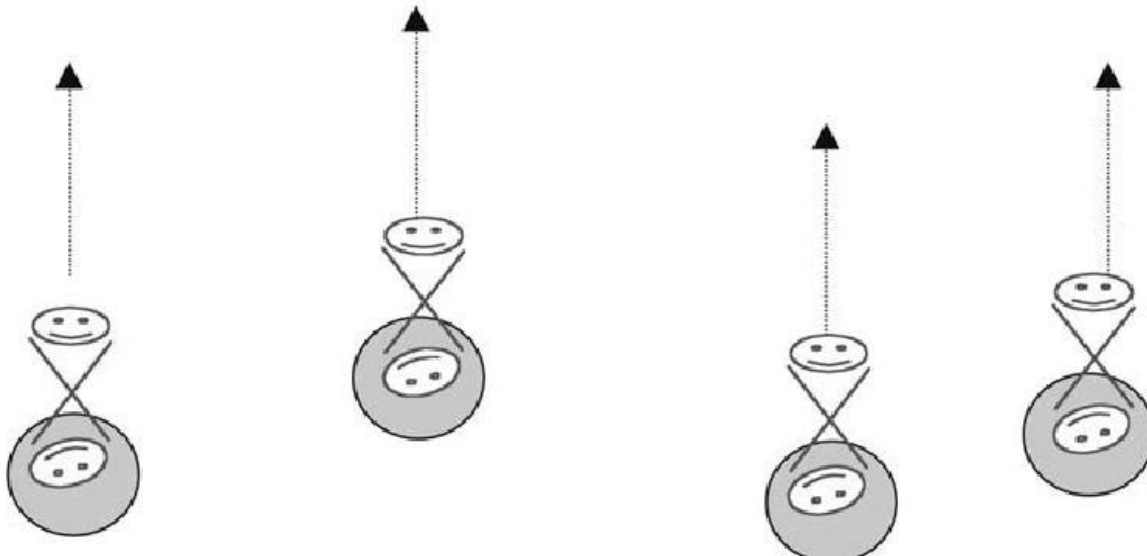
Nombre “LA MURALLA CHINA”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA IPPON-SEOI-NAGUE
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
<div></div>					
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 6. Tres hacen de muralla china, se dan la espalda unos contra otros y se entrelazan por los codos para protegerse y los otros tres son los que deben sobrepasar la muralla china. A la señal del profesor, se trata de romper la muralla china haciendo una presa por encima del hombro con la mano derecha, girando el puño de forma que el dedo meñique quede orientado hacia el hombro o sujetando con la mano izquierda la parte superior de la manga derecha de aquel que forma la muralla china para facilitar la atracción hacia sí.</p> <p>Reglas: a) la muralla china no puede romperse; sólo puede bajar la cadera para defenderse; b) si a algún componente de la muralla china le proyectan con <i>Ippon-seoi-nague</i>, todos cambian de rol y los atacantes suman un punto.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">La muralla china puede defenderse enganchando la pierna izquierda sobre la parte externa del muslo izquierdo del adversario, si entra por la derecha.La muralla china puede desplazarse hacia cualquiera de los dos lados en el momento en el que alguno de los adversarios entre.				

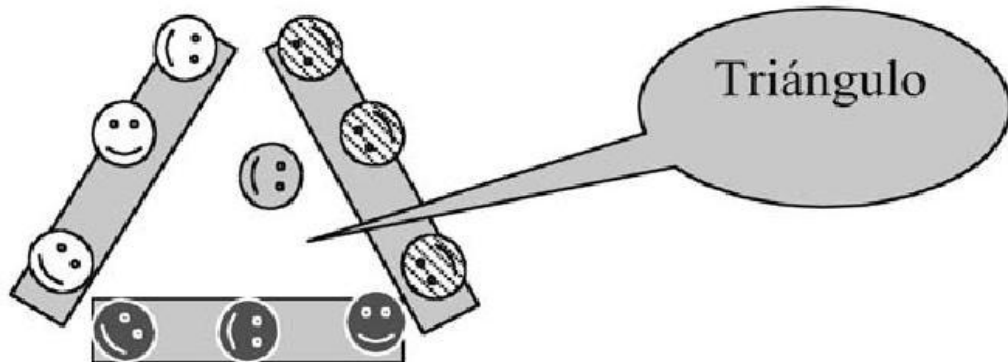
I
P
P
O
N
-
S
E
O
I
-
N
A
G
U
E

Nombre “OKUPAS Y POLICÍAS”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	IPPON-SEOI-NAGUE
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
Desarrollo		La clase se divide en dos grupos, unos son “okupas” y otros “policías”. El juego consiste en desplazarse por el tatami lateralmente. A la señal, los “okupas” se tumban en el suelo en posición supina protegiendo sus dos brazos. Los “policías” (si son diestros) deben sujetar la mano por encima del hombro, girar el puño de la mano derecha de forma que el dedo meñique quede orientado hacia el propio hombro y con la mano izquierda agarrar la parte superior de la manga derecha del adversario para facilitar la atracción hacia sí y levantarlo un poco del suelo. A la señal, se sigue con el desplazamiento y luego se cambia de roles. Reglas: si el “policía” levanta a un “okupa” del suelo y el profesor no ha dado la señal, éste va en busca de otro “okupa” para realizar la misma operación anterior.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Los “okupas” adoptan diferentes posiciones en el suelo o de pie, según indique el profesor (las posiciones idóneas son aquellas que faciliten el agarre de <i>Ippon-seoi-nague</i> al que realiza la técnica).				

Nombre “EL MÁS RÁPIDO TOMA LA INICIATIVA”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	IPPON-SEOI-NAGUE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Aros	1 por pareja
Desarrollo		Se divide el grupo por parejas. Agarrados con la técnica <i>Ippon-seoi-nague</i> , ambos luchan por introducir los dos pies dentro del aro. Reglas: a) se permite traccionar y empujar; b) cada vez que se introduce un pie dentro del aro se obtiene un punto; c) cuando un componente de la pareja consigue tres puntos, se cambia de pareja.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">• El que introduce el pie en el aro puede proyectar al compañero.• Se permite la defensa de <i>uke</i>.• Aumentar el número de aros por todo el espacio.				

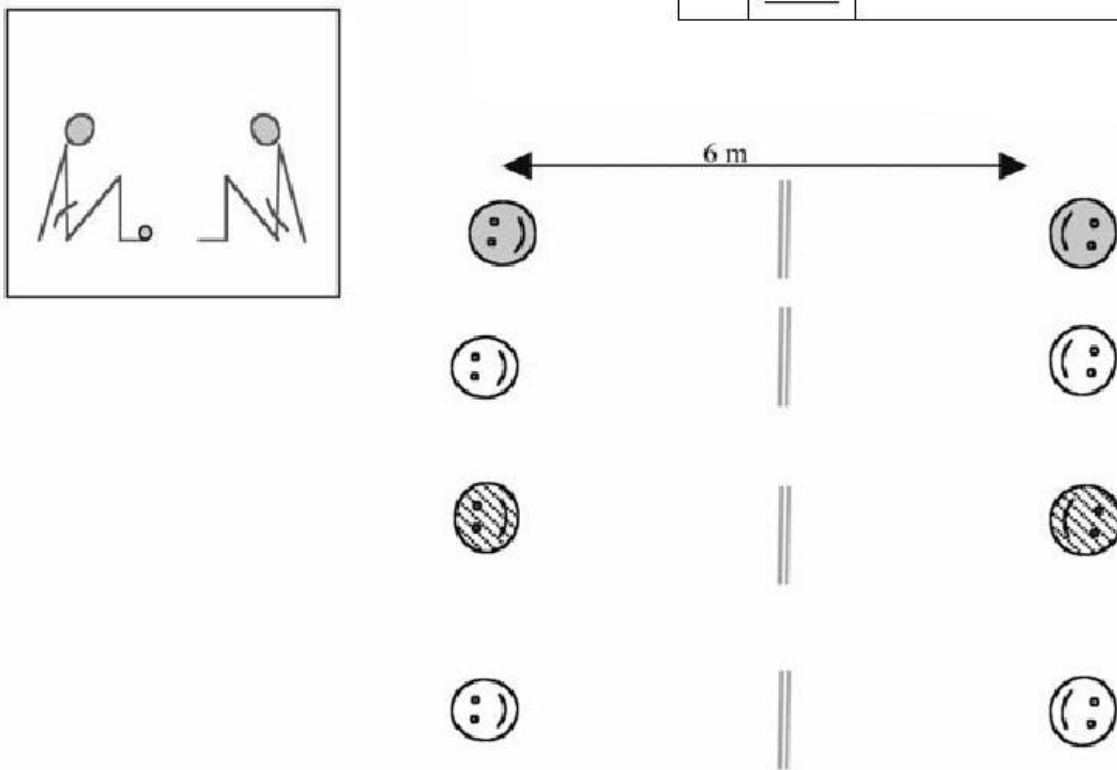
I
P
P
O
N
-
S
E
O
I
-
N
A
G
U
E

Nombre “NO TE CAIGAS”				Cinturón		amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA	
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	IPPON-SEOI-NAGUE	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>		
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	■		
	Kinestésico-Táctil	■		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>		
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>		
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>			
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
					Balón medicinal 	1 por pareja	
							
Desarrollo		Se divide el grupo por parejas y se agarra con la técnica <i>Ippon-seoi-nague</i> . Uno de la pareja pone los pies sobre el balón medicinal para desplazarse hasta el lado opuesto del tatami. El compañero debe mantenerle en equilibrio sin soltarle. Reglas: a) el que va sobre el balón también utiliza el agarre específico; b) durante el recorrido el profesor marcará el cambio de roles. En el cambio el balón deberá permanecer inmóvil; c) la pareja que recorra antes la distancia gana un punto.					
Variantes		<ul style="list-style-type: none">El que está situado sobre el balón no se puede agarrar a su compañero.					

Nombre “EL TRIÁNGULO”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	IPPON-SEOI-NAGUE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Bancos	Tres bancos suecos formando un triángulo para 10 personas
						
Desarrollo	Se disponen en el tatami tantos bancos suecos en forma de triángulo como creamos conveniente. Los bancos están separados a una distancia de 3 m entre sí. Se sientan tres judocas por banco (dos en los extremos y uno en el centro) quedando un judoca en el centro de pie. El que ocupa el centro dice “triángulo” y todos tienen que cambiar de posición. El que no tenga sitio en el banco suma un punto y tiene que elegir a uno del grupo para realizarle <i>lppon-seoi-nague</i> fuera del triángulo. Reglas: a) sólo vale ocupar los sitios preestablecidos; b) no está permitido volver al sitio del que se partió; c) pierde el primero que marque 5 <i>lppon-seoi-nague</i> a cualquiera de los compañeros.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">El oponente puede ofrecer resistencia y el que logre marcar la técnica no suma punto.					

I
P
P
O
N
-
S
E
O
I
-
N
A
G
U
E

I
P
P
O
N
-
S
E
O
I
-
N
A
G
U
E

Nombre “BATALLA DE PIE”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	IPPON-SEOI-NAGUE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
<div></div>				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					<u>Picas</u>	1 por pareja
Desarrollo	Se divide el grupo por parejas. Cada pareja deja una pica en el tatami y se coloca en posición de “cangrejo” (cuadrupedia supina) frente a frente a 3 m de distancia de la pica. El juego consiste en desplazarse en dicha posición para llevarse la pica con los pies. El primero de la pareja que consiga transportar la pica a su punto de partida realiza un <i>ippon-seoi-nague</i> a su compañero y suma un punto. Reglas: gana el primero de la pareja que marque 5 veces la técnica.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">El oponente puede ofrecer resistencia cuando le marquen la técnica y suma un punto aquel que sea proyectado.					

Objetivo: Asimilación de los puntos relevantes en la ejecución de la técnica “KOSHI-GURUMA”.



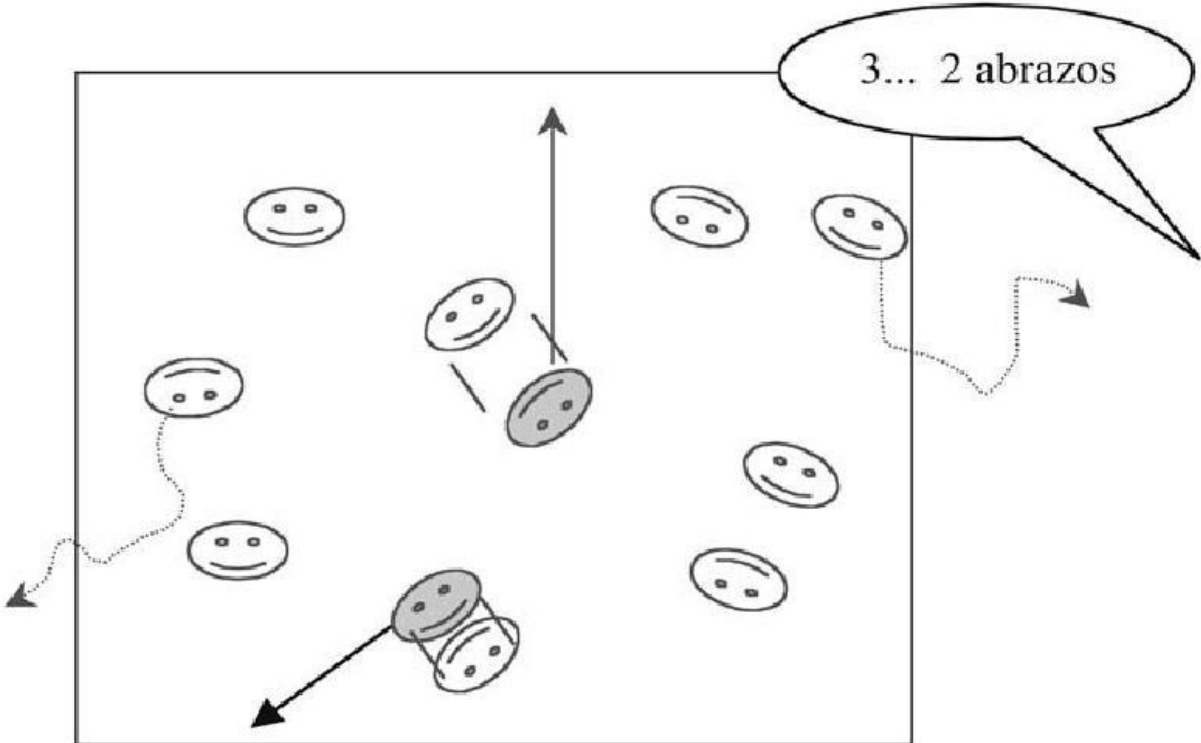
Puntos relevantes de la técnica para un judoca diestro:

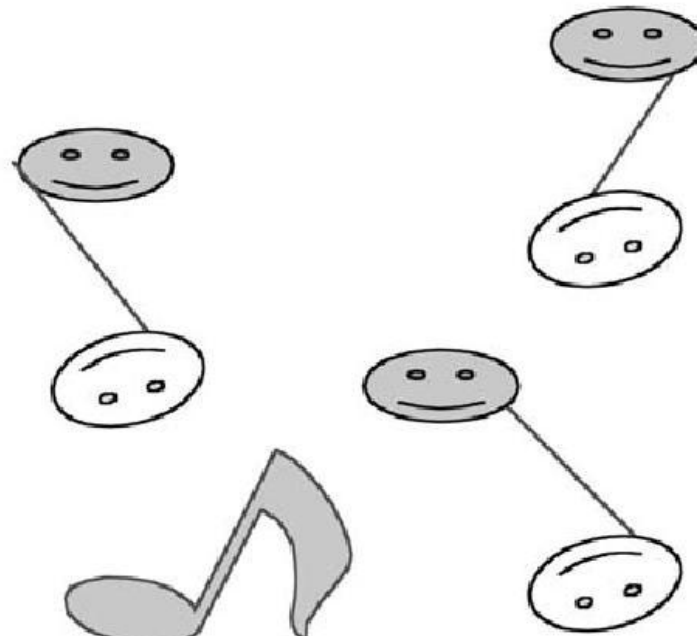
- La parte posterior de la cadera debe situarse a la altura de los muslos del adversario.
- Cargar el cuerpo del adversario sobre nuestra cadera y proyectarle mediante la elevación de la cadera.
- El brazo derecho debe rodear el cuello del adversario por su parte posterior.

Defensa:

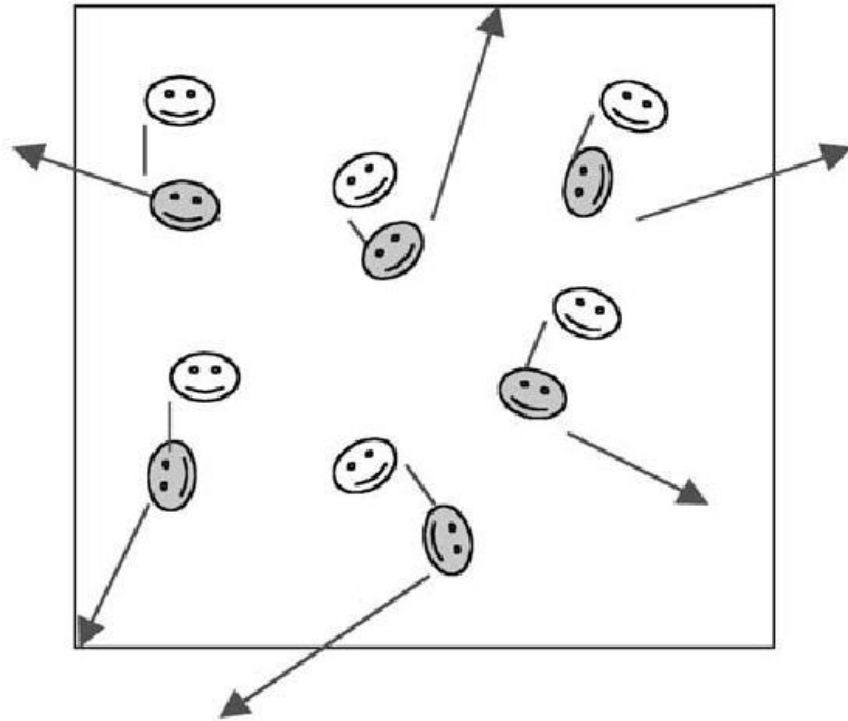
- Echar el tórax hacia atrás para evitar el brazo por el cuello.
- Enganchar por el exterior el muslo izquierdo del adversario con la pierna izquierda o con la derecha el muslo derecho.
- Soltar de un golpe el agarre que el adversario realiza en la manga.
- Agacharse y abrazar al adversario.

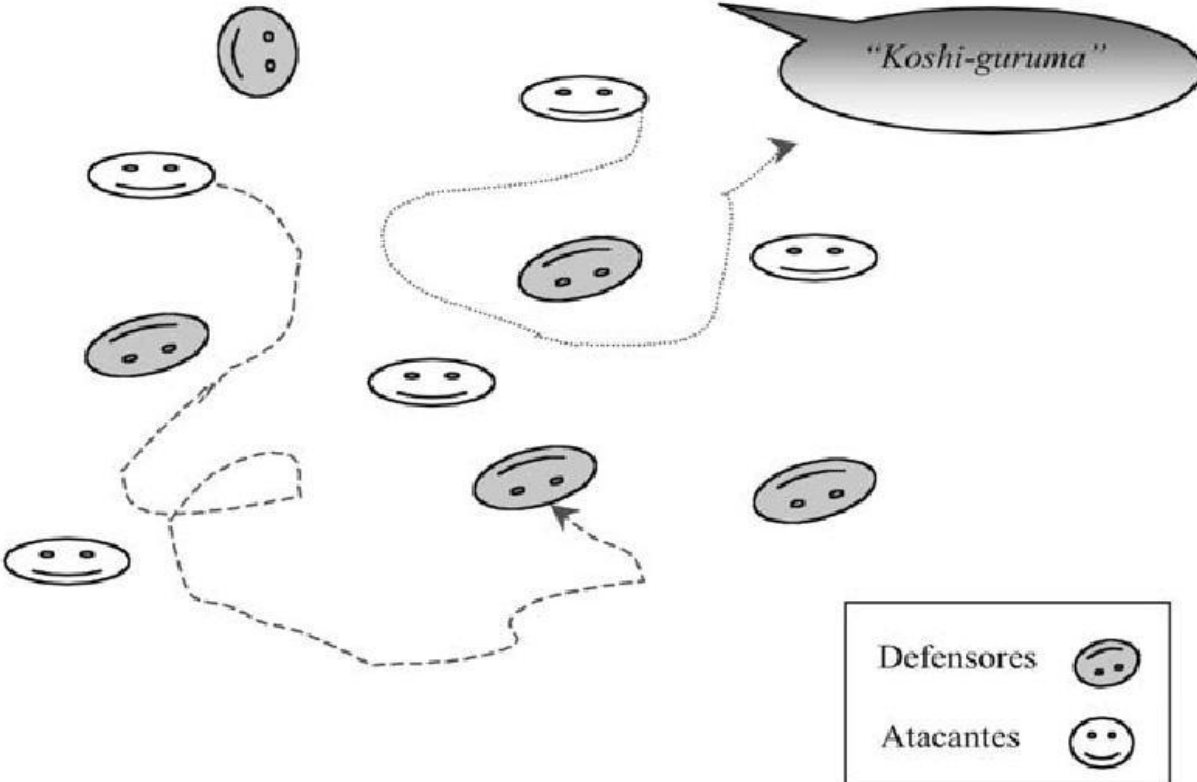


Juegos para la comprensión de las técnicas específicas de los cinturones: amarillo, naranja y verde

Nombre “ABRAZOS”			Cinturón	amarillo
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>
			TÉCNICA	
			KOSHI-GURUMA	
				
Desarrollo	Todos trotan por el espacio y a la voz del profesor deben buscar a un compañero para abrazarle. Reglas: a) hay que abrazar a tantos compañeros como número diga el profesor; b) no se permite repetir compañeros; c) gana el que antes lo haga y salga del tatami; d) el abrazo debe realizarse rodeando la parte posterior del cuello del adversario al mismo tiempo que se sujeta la manga del adversario con la mano contraria; e) una vez que se agarra la manga, el adversario pierde la posibilidad de abrazar y no se puede zafar.			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Permitir la defensa del abrazo: echando el tórax hacia atrás; enganchando por el exterior, con la pierna, el muslo del mismo lado del adversario; soltar de un golpe el agarre que el adversario hace en la manga; agacharse y abrazar al adversario.			

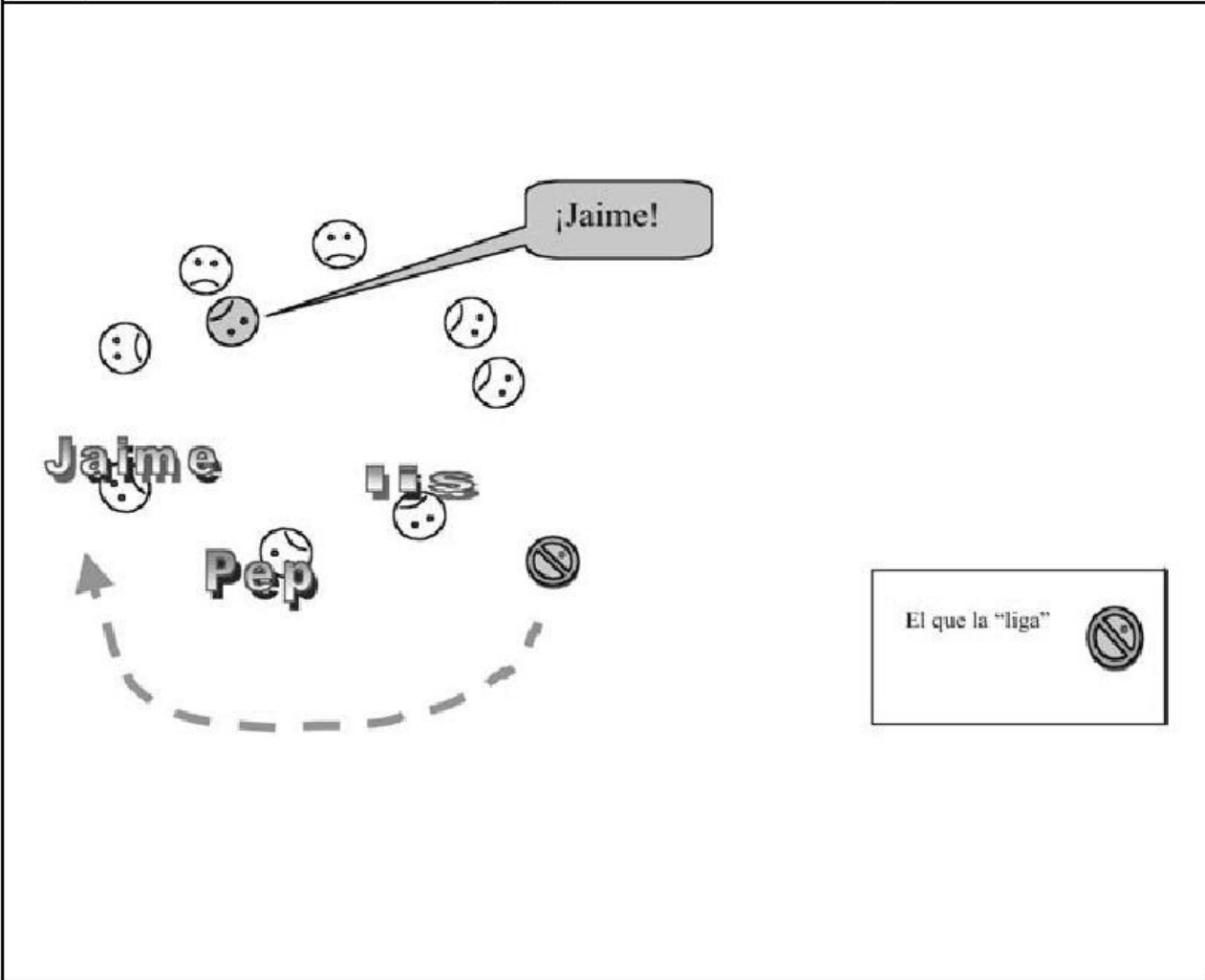
Nombre “BAILEMOS EL BIMBÓ”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KOSHI-GURUMA
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
					
Desarrollo	Todos los judocas corren libremente por el tatami. A la voz de “bailemos el bimbó”, hay que intentar rodear con el brazo derecho por su parte posterior el cuello del compañero y tocar con la parte posterior de la cadera sus muslos. Reglas: gana el que más acciones haya marcado después de un tiempo establecido.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• El compañero evita el abrazo por el cuello echando el tórax hacia atrás.• Enganchar por el exterior con la pierna izquierda el muslo del atacante o con la derecha el muslo derecho.• Agacharse y abrazar al atacante.				

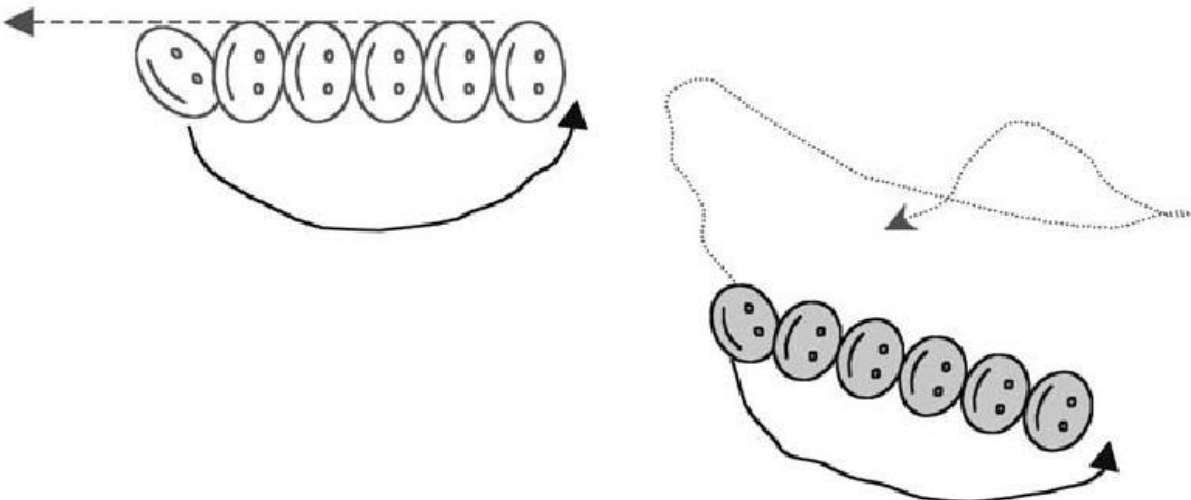
K
O
S
H
I
-
G
U
R
U
M
A

Nombre “SUÉLTAME”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA KOSHI-GURUMA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
					
Desarrollo	<p>Se divide el grupo por parejas. Uno de ellos agarra la manga del adversario, que intentará soltarse y salir del tatami.</p> <p>Reglas: a) el agarre se realiza en la manga; b) el que intenta escapar podrá hacerlo mediante un golpe y conseguir un punto; si se agacha y abraza al adversario, sumará dos puntos; c) si después de evitar el agarre logra salir del tatami, consigue tres puntos; d) el que sujeta por la manga añade un punto si abraza al adversario.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar la mano del agarre.• Ninguno parte con ventaja.				

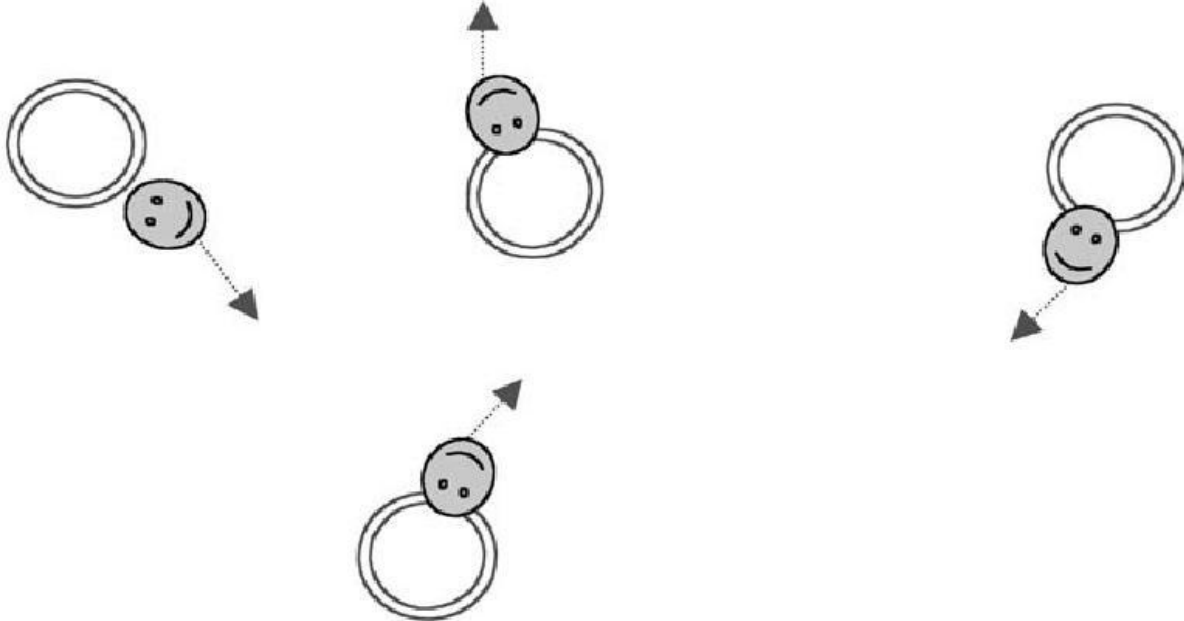
Nombre “LUCHA DESIGUAL”				Cinturón amarillo		
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KOSHI-GURUMA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
 <div data-bbox="1276 1629 1583 1807"><p>Defensores </p><p>Atacantes </p></div>						
Desarrollo		Se divide el grupo en dos, unos son atacantes y otros defensores. Todos corren por el tatami. Se trata de tocar a un contrario para proyectarle cuando el profesor diga “Koshi-guruma”. Reglas: a) los defensores no pueden desplazarse un vez tocados; b) los atacantes van sin cinturón; c) se gana tantos puntos como proyecciones se produzcan; d) es obligatorio cambiar de compañero después de cada proyección; e) el profesor marca el cambio de roles.				
Variantes		• Los defensores oponen resistencia.				

K
O
S
H
I
-
G
U
R
U
M
A

Nombre “EL BAJA Y SUBE”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA KOSHI-GURUMA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
					
Desarrollo	Se divide la clase en grupos de 10. Ocho forman un círculo amplio y de los dos restantes uno la “liga”. El juego consiste en ponerse delante de cualquier compañero que forma el círculo y hacerle el “baja y sube” (posición en la cual <i>uke</i> carga a <i>tori</i> sobre su cadera y extiende las rodillas para que <i>tori</i> no toque el suelo). En el momento en el que el judoca realiza el “baja y sube” dice un nombre de cualquiera de los que forman el grupo y el que la “liga” va a por él. Si el que la “liga” toca al compañero nombrado antes de que realicen el “baja y sube”, se cambia de roles. Reglas: a) los que forman el círculo colaboran en todo momento; b) si el “baja y sube” se marca mal, éste la “liga”.				
Variantes	• Está permitido proyectar al compañero.				

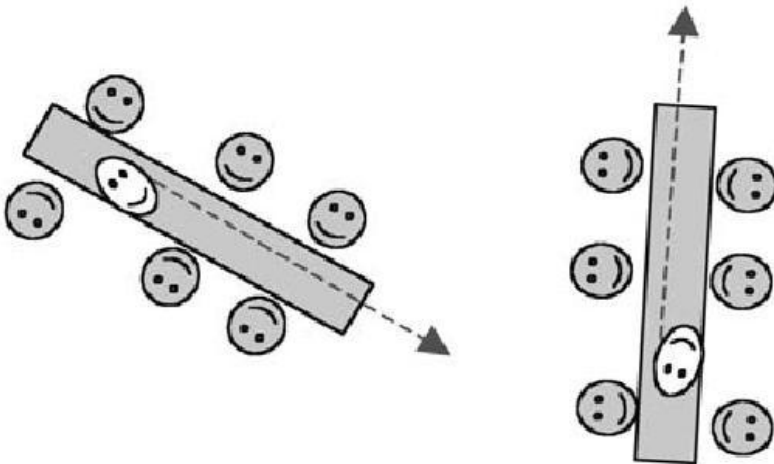
Nombre “LO QUE DICE LA MADRE HACEN LOS HIJOS”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA KOSHI-GURUMA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
Desarrollo físico			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
					
Desarrollo		Se divide la clase en grupos de 6. Todos se disponen en fila. El primero de la fila es la “madre”, que propone a los “hijos” que hagan una acción relacionada con la técnica <i>Koshi-guruma</i> tras desplazarse por el tatami. Por ejemplo, todos hacen <i>Koshi-guru-ma</i> mirando hacia la puerta. Una vez que la madre ha propuesto la actividad y todos los hijos la han llevado a cabo, ésta pasa a ocupar el último lugar de la fila, dejando el rol de madre al segundo.			
Variantes		<ul style="list-style-type: none">• La madre solicita a sus hijos que proyecten a otros compañeros de la clase, etc.• Delimitar el lado por el que se ejecuta <i>Koshi-guruma</i> y/o el número de apoyos permitidos (por la derecha, por la izquierda, por la derecha con una sola pierna, etc.).			

K
O
S
H
I
-
G
U
R
U
M
A

Nombre “EL SALTADOR”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KOSHI-GURUMA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Aros	1 por alumno
						
Desarrollo	Cada judoca lleva un saltador (aro) que va a hacer las veces de cuerda. El juego ha de hacerse con un número impar de sujetos (si el número de alumnos es par, uno hará de profesor). El juego consiste en desplazarse por el tatami con el saltador sin perder el ritmo. Cuando suene la señal, hay que unirse por parejas, dejar el saltador en el suelo y hacer la entrada de <i>Koshi-guruma</i> al compañero y viceversa. Reglas: a) el que se queda sin compañero suma un punto; b) pierde el que antes consiga sumar 5 puntos; c) si el número de alumnos es par y tenemos un alumno que hace de profesor, en el turno siguiente entra a formar parte del juego.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Proyectar al compañero que colabora.• Proyectar al compañero que ofrece resistencia media.• Proyectar al adversario que puede contraatacar.					

Nombre “SÁLVATE-PROYECTANDO”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KOSHI-GURUMA
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	

K
O
S
H
I
-
G
U
R
U
M
A

Nombre “EL FUNAMBULISTA”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informativos	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KOSHI-GURUMA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Bancos	1 por grupo
						
Desarrollo	Se divide la clase en grupos de 7. Por turnos cada miembro hará de funambulista encima de la cuerda floja, que es el banco. Se trata de realizar individualmente la técnica de <i>Koshi-guruma</i> encima del banco y después hacer <i>Tandoku-renshú</i> . Reglas: a) primero el banco está en contacto con el tatami y luego va ascendiendo en altura gracias a que los seis judocas restantes (tres a cada lado) lo elevarán hacia arriba; b) ayudar al funambulista por si pierde el equilibrio.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Inclinar el banco ligeramente.					

Nombre “SILLÓN DEL REY “				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KOSHI-GURUMA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Picas	1 por trío
Desarrollo	<p>Se divide la clase por tríos con una pica. Dos la agarran poniendo una mano en el extremo y la otra muy cercana a la parte central. El tercer miembro se sienta en el “sillón del rey” (la pica). El juego consiste en pasear al “rey” por el tatami y, al oír la señal, el “rey” se baja de la pica y corre a subirse a horcajadas encima de otro “rey”. El primero que lo consiga realizará <i>Koshi-guruma</i> derecha o izquierda al otro “rey”, según indique el profesor, levantando a <i>uke</i> y permaneciendo en esa posición hasta que el profesor lo indique. Luego se cambia de roles.</p> <p>Reglas: a) cada vez que un “rey” proyecte a su adversario, el equipo suma un punto y se cambia de roles; b) gana el primer equipo que sume 8 puntos.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">El “rey” se puede defender del oponente si en el momento en el que le pongan el brazo encima se agacha y abraza a dicho oponente.					

K
O
S
H
I
-
G
U
R
U
M
A

Objetivo: Asimilación de los puntos relevantes en la ejecución de la técnica “KO-UCHI-GARI”.



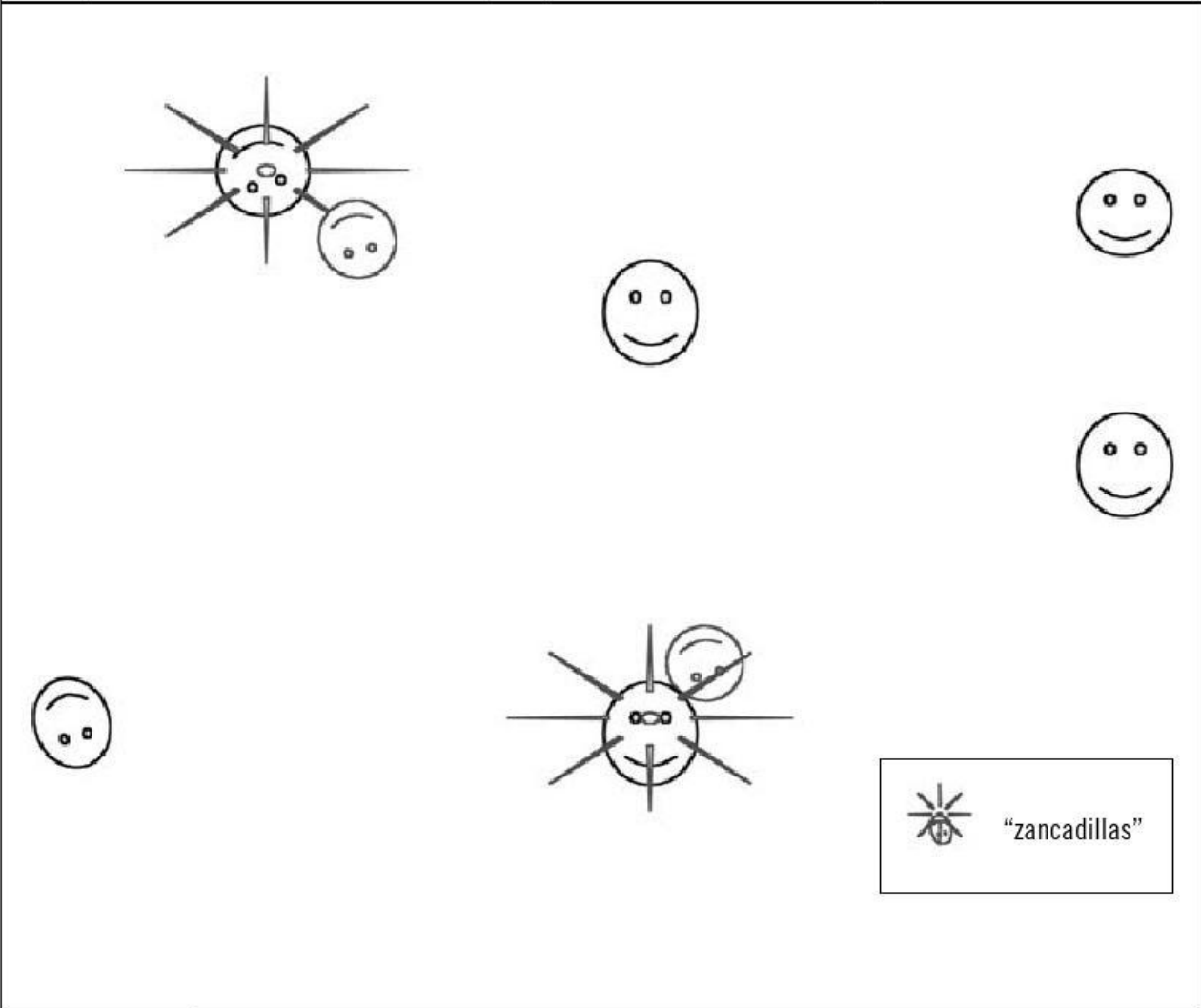
Puntos relevantes de la técnica para un judoca diestro:

- En la fase de TSUKURI el centro de gravedad debe estar más bajo que el del adversario.
- El ZIKU-ASHI debe situarse en el vértice del triángulo formado por los pies del adversario.
- La acción-técnica podría modificarse y en lugar de realizar una acción de “siega” se podrían aplicar las de “barrido” o “enganche”.
- El pie que siega se podrá utilizar de dos formas: empleando la parte superior de la planta o la parte lateral interna del pie, como si se tratase de una hoz.

Defensa:

- Esquivar:
 - Levantando el pie que se intenta segar.
 - Retirando el pie que se intenta segar.

Nombre “LAS ZANCADILLAS”			Cinturón	amarillo
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>
			TÉCNICA	
			KO-UCHI-GARI	



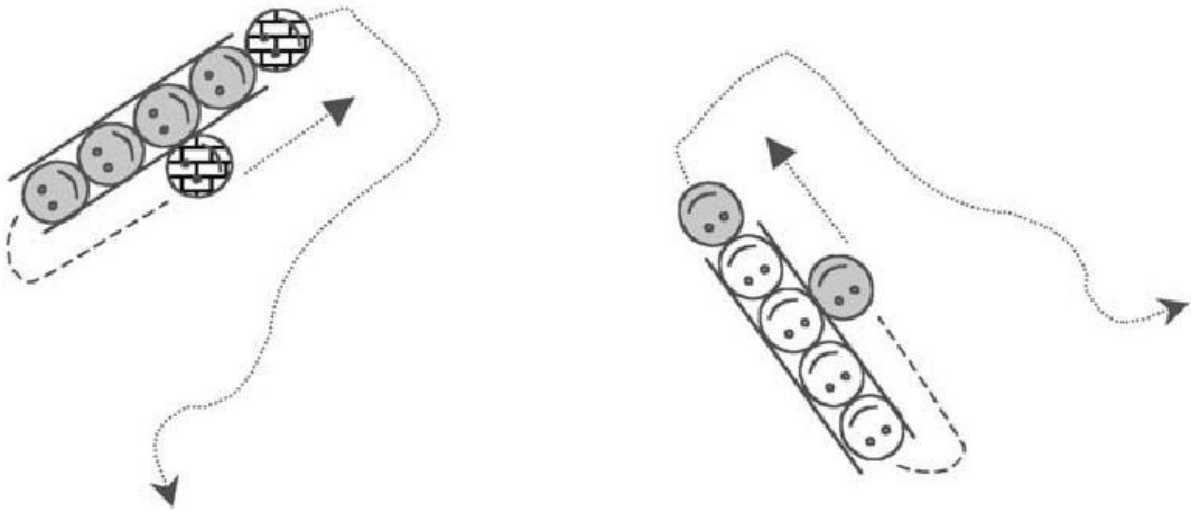
Desarrollo	<p>Todo el grupo se desplaza por el tatami según indique el profesor. Cuando éste dé la señal, hay que intentar hacer “zancadillas” al compañero sin que nos las hagan a nosotros.</p> <p>Reglas: a) para hacer la zancadilla el centro de gravedad de <i>tori</i> tiene que estar más bajo que el de <i>uke</i>; el lugar donde se sitúa <i>tori</i> ha de ser el vértice del triángulo formado por los pies de <i>uke</i> y se ha de segar utilizando la parte superior de la planta; b) <i>tori</i> tiene que controlar la caída de <i>uke</i>; c) <i>tori</i> suma un punto por cada zancadilla; d) gana el judoca que más zancadillas realice.</p>
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Ejecutar la siega utilizando el canto interno del pie, como si fuera una hoz.

K
O
-
U
C
H
I
-
G
A
R
I

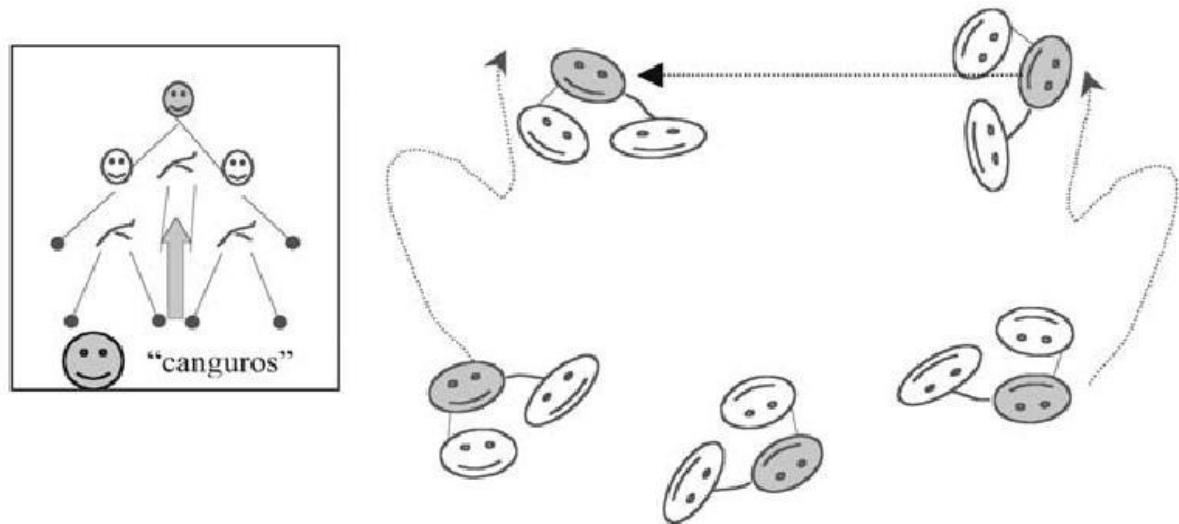
Nombre “EL MAESTRO”			Cinturón	amarillo
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>
			TÉCNICA	
			KO-UCHI-GARI	
Desarrollo	<p>Se divide la clase en dos grupos; cada grupo elige un maestro, que se sitúa en los extremos del tatami. El juego consiste en salir corriendo a coger y a arrastrar a los del equipo contrario para que el maestro se enfrente con ellos realizando la técnica de <i>Ko-uchi-gari</i>.</p> <p>Reglas: a) el maestro no se puede mover de su sitio; b) cuando algún oponente llega donde el maestro, éste le toca y se enfrentan en un <i>randori</i>; c) en cualquier momento el prisionero se puede escapar, excepto cuando el maestro le toca; d) el maestro cambia de rol con cualquiera de su grupo después de realizar una proyección al contrario; e) suma un punto el equipo cuyo maestro proyecte a más contrarios; f) gana el equipo que más puntos consiga al término de la actividad; g) todos los componentes del grupo tienen que pasar por el puesto de maestro.</p>			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Centrar la atención en la defensa; por ejemplo, levantar o retirar el pie que intenta segar el maestro.			

Nombre “BAJA Y PROYECTA”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA <

K
O
-
U
C
H
I
-
G
A
R
I

Nombre “EL TREN”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KO-UCHI-GARI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
						
Desarrollo		Se divide la clase en grupos de 6. Todos forman un tren cogidos por la cintura. El último vagón del tren se desengancha e intenta ir hacia la cabecera del tren para realizar <i>Ko-uchi-gari</i> , usando el pie como una hoz. Reglas: a) el tren tiene que correr lo más rápido posible sin perder ningún vagón; b) cuando el último vagón proyecta la cabecera del tren, éste se pone en la cabecera y comienza el juego de nuevo.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Realizar la siega utilizando la parte superior de la planta del pie.				

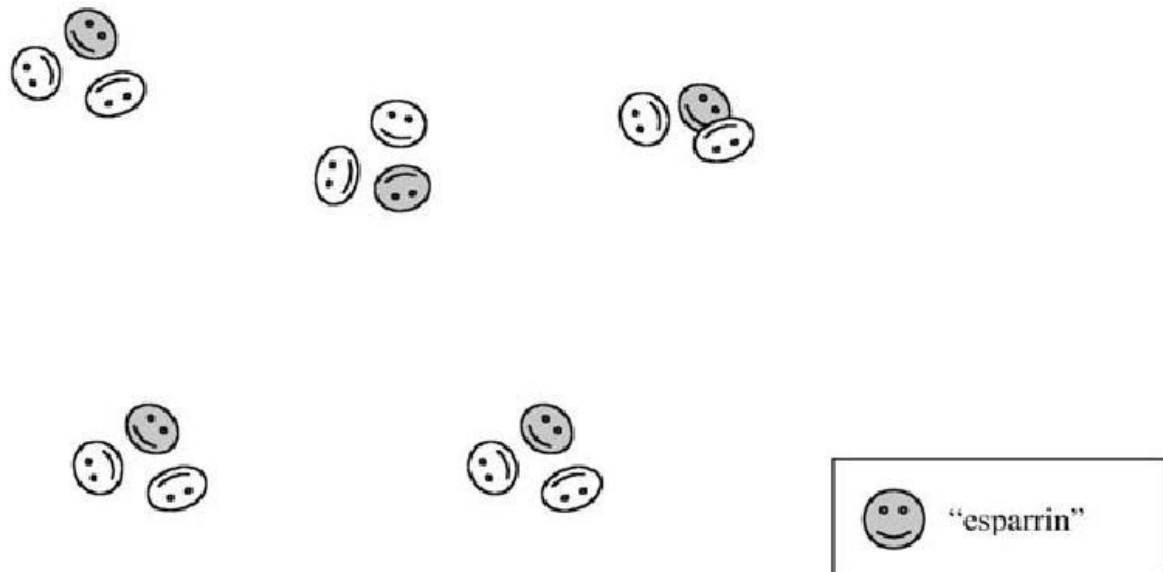
Nombre “SE ESCAPAN LOS CANGUROS”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA KO-UCHI-GARI
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	

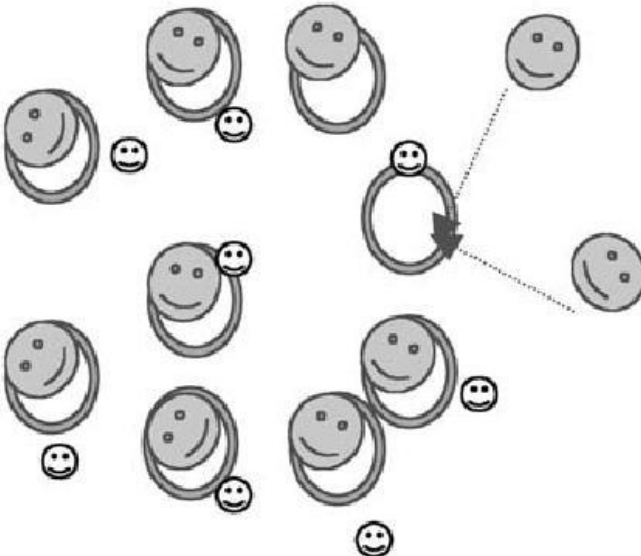


Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de tres. Dos se disponen de pie uno al lado del otro y el tercero es el “canguro”, que se sitúa entre los dos compañeros. Los canguros se apoyan en los hombros de sus compañeros y se desplazan dando saltos por el tatami. Al oír la señal “se escapan los canguros”, cada canguro tiene que ir a por otro e intentar proyectarle al suelo con la técnica <i>Ko-uchi-gari</i>. Cuando se vuelva a escuchar la señal “canguros”, hay que volver a desplazarse por el tatami como un canguro pero ahora el canguro es otro componente del trío.</p> <p>Reglas: a) si un “canguro” ha proyectado a otro, el trío gana un punto; b) se puede proyectar a más de un “canguro” en el tiempo establecido para ello; c) gana el trío que más puntos consiga.</p>
Variantes	<ul style="list-style-type: none">El “canguro” opone una resistencia media a la hora de ser proyectado.El “canguro” ofrece resistencia y suma un punto quien sea proyectado.

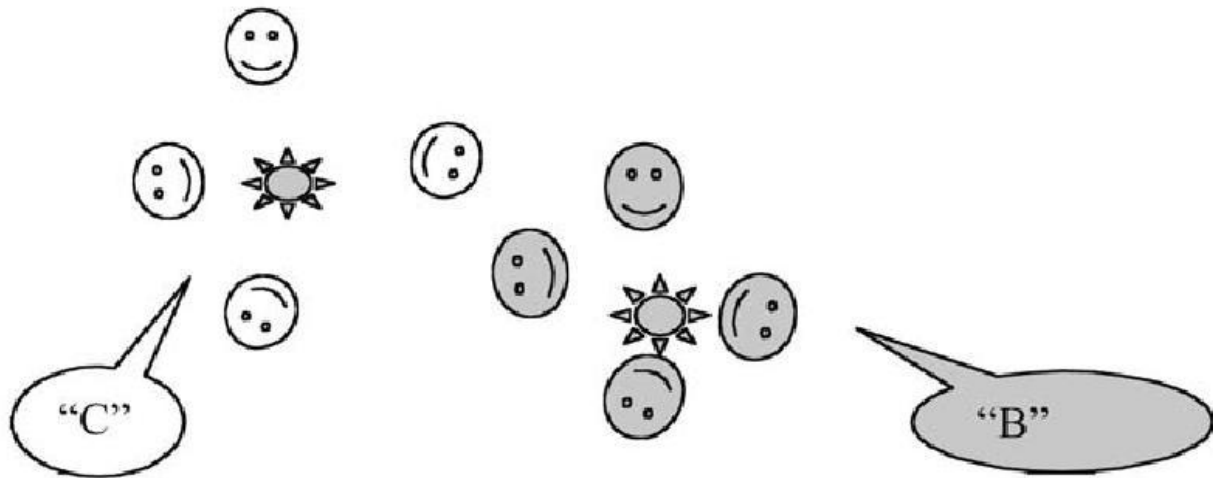
K
O
-
U
C
H
I
-
G
A
R
I

K
O
-
U
C
H
I
-
G
A
R
I

Nombre “ESPARRIN”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KO-UCHI-GARI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
						
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de tres. Dos son los que van a ejecutar la técnica y el restante es el “esparrin”. Se trata de proyectar, utilizando la técnica de <i>Ko-uchi-gari</i>, al “esparrin”. Para ello la pareja debe alcanzar al “esparrin” que se desplaza por el tatami.</p> <p>Reglas: a) una vez alcanzado el “esparrin”, la pareja realiza por turnos las proyecciones, comenzando el que consiguió agarrar al “esparrin” del judogui; b) para poder proyectar, primero se debe agarrar del <i>judogui</i> al “esparrin”; c) cada serie del juego tiene 3 turnos; cada vez hace uno de “esparrin”; d) cada proyección suma un punto, ganando el judoca que más puntos consigue; e) el “esparrin” que consigue escapar de sus perseguidores suma 1 punto.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Se permite proyectar al “esparrin”. Si se consigue, se obtiene un punto.					

Nombre “EL REY DEL ARO”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KO-UCHI-GARI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	■	
				Velocidad de Reacción	■	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Aros	1 menos que el número total de parejas
						
Desarrollo	Se distribuyen aros por el tatami (uno menos que el número de parejas que tengamos). Todos los alumnos se desplazan corriendo por el tatami. Al oír la señal, hay que intentar meterse dentro de un aro para conseguir ser el “rey del aro”. Los judocas que no tienen aro pueden ser el “rey del aro” si proyectan al que esté dentro con la técnica <i>Ko-uchi-gari</i> . Al oír de nuevo la señal, se sigue corriendo. Reglas: a) para que no se deje de ser el “rey del aro”, está permitido levantar o retirar el pie que van a segar; b) gana el judoca que antes consiga ser el “rey de cada uno de los aros” que forman el circuito.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Para no dejar de ser el “rey del aro” está permitido desplazarse hacia la derecha o hacia la izquierda dentro del aro y contraatacar efectuando <i>Ko-uchi-gari</i> sobre el pie en el que el contrario sostiene su propio peso.					

K
O
-
U
C
H
I
-
G
A
R
I

Nombre “A-B-C-D”				Cinturón amarillo		
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KO-UCHI-GARI
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Balones ⚙	1 por grupo
						
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 4 con un balón. Se trata de realizar un toque de balón por persona con las manos, contando A, B, C, D. El que dice “D” golpea el balón hacia uno de los compañeros. Si le da, éste la “liga” y tiene que ir a tocar a cualquier miembro del grupo para proyectarle con la técnica <i>Ko-uchi-gari</i>. Si le proyecta, el oponente suma un punto.</p> <p>Reglas: a) si al golpear el balón en la última letra no se da a ningún componente del grupo, éste suma un punto; b) si el que la “liga” es proyectado, suma un punto; c) pierde el que primero llegue a 5 puntos.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Centrar la atención en la defensa: retirar o levantar el pie que van a segar.• Centrar la atención en el contraataque: marcar a su vez <i>Ko-uchi-gari</i> al oponente sobre el pie que sostiene su propio peso.					

Nombre “LOS SANFERMINES”				Cinturón	amarillo
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	■		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
				Velocidad de Reacción	■
				TÉCNICA	
				KO-UCHI-GARI	
				MATERIAL	TIPO
					Cantidad por nº de participantes
				Bancos	Tantos como sean necesarios para trazar todo el perímetro del tatami
Desarrollo	Se disponen bancos suecos en línea dibujando el perímetro del tatami. Se divide la clase en grupos de 4. Uno del grupo hace de “toro”. El juego consiste en intentar realizar la técnica <i>Ko-uchi-gari</i> al “toro”. Reglas: a) el “toro” cambia de rol si realiza <i>Ko-uchi-gari</i> sobre el pie en el que el contrario sostiene su propio peso; b) el “toro” no puede dar a ninguno del grupo que esté encima de los bancos; c) si todos los del grupo están encima de los bancos, el “toro” puede contar hasta tres y tocar a alguno del grupo para cambiar de rol.				
Variantes	• Realizar la técnica con la pierna no preferente.				

K
O
-
U
C
H
I
-
G
A
R
I

Nombre “LAS CUATRO CALLES DE LA CIUDAD”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informativos	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KO-UCHI-GARI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	■	
				Velocidad de Reacción	■	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Picas =====	Tantas como sean necesarias para dividir el tatami en 4 partes
				Desarrollo		
Variantes				<ul style="list-style-type: none">Los que impiden cruzar las calles se desplazan hacia adelante y hacia atrás.Los que impiden cruzar las calles oponen resistencia levantando o retirando el pie que le intentan segar.		

Objetivo: Asimilación de los puntos relevantes en la ejecución de la técnica “MORO-TE-SEOI-NAGUE”



Puntos relevantes de la técnica para un judoca diestro:

- Enroscar la mano derecha en la solapa del rival para que la mano y el antebrazo estén en línea recta.
- Evitar que la cadera derecha sobresalga de la del rival.
- Situar los glúteos a la altura de los muslos del rival flexionando las rodillas.
- Dejar un espacio entre ambos para facilitar el desequilibrio.

Defensa:

- Agacharse.
- Desplazarse hacia la derecha o hacia la izquierda.
- Enganchar la pierna izquierda sobre el muslo izquierdo del oponente por el exterior.
- Soltar el agarre de la mano izquierda del oponente.

Juegos para la comprensión de las técnicas específicas de los cinturones: amarillo, naranja y verde

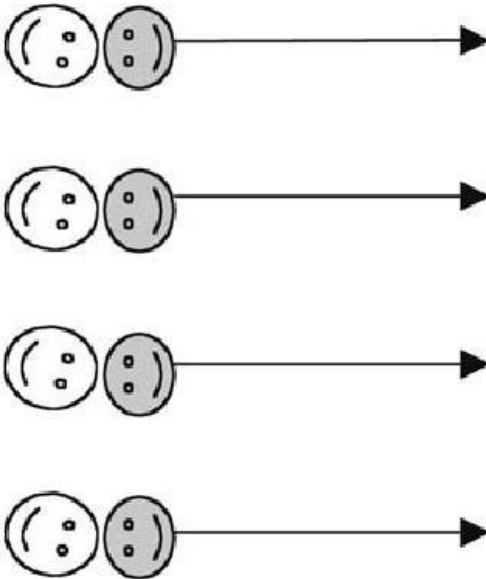
205

Nombre “LA TORRE DE MOROTE-SEOI-NAGUE”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	■	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	MOROTE-SEOI-NAGUE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	■	
			Velocidad de Reacción	■	
Desarrollo	Se divide la clase en dos grupos: unos hacen de “torre” y los otros realizan la técnica <i>Morote-seoi-nague</i> . Las torres están dispersas por el tatami sin moverse y los que van a ejecutar la técnica corren entre las “torres”. A la señal del profesor se trata de proyectar al suelo el mayor número de torres con la técnica específica. Reglas: a) se suma un punto por cada “torre” que se derribe; b) gana el judoca que más puntos consiga al término del juego.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Las “torres” se desplazan lentamente por el tatami.Desarrollar el juego con los ojos cerrados o tan sólo el <i>tori</i>.				

Nombre “CARGAS Y DESCARGAS”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA MOROTE-SEOI-NAGUE
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Velocidad de Reacción	■		

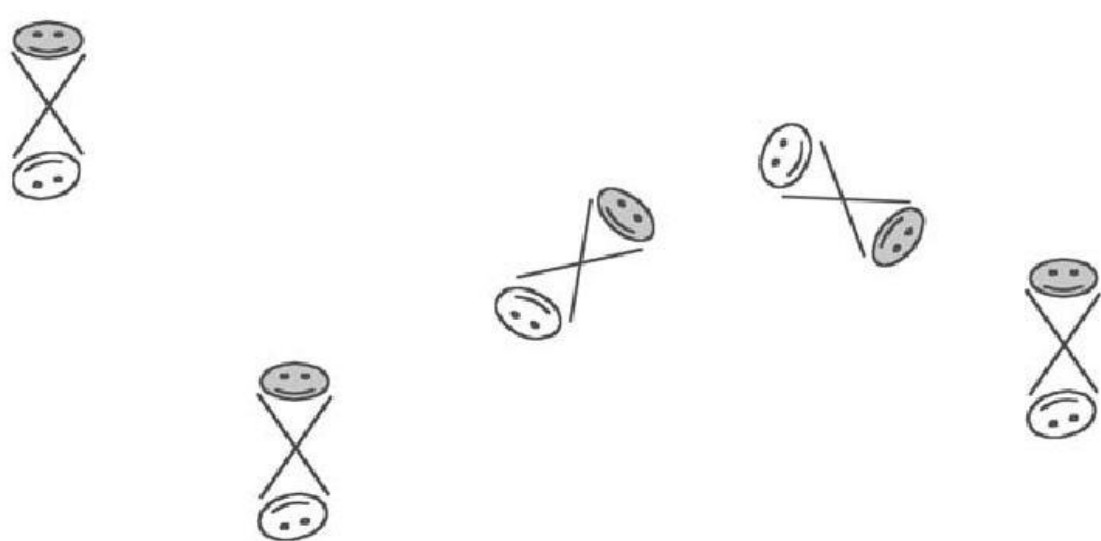
Desarrollo	<p>Se divide el grupo por parejas. Se sitúan a ambos lados del tatami, cara a cara. Cada uno deja su cinturón en el centro del tatami. A la voz del profesor, los dos componentes de la pareja corren hacia los cinturones, cogen el suyo y se lo ponen. El primero que lo consiga marcará la técnica <i>Morote-seoi-nague</i> a su compañero.</p> <p>Reglas: a) el cinturón debe estar correctamente atado; b) no se permite tocar el cinturón del compañero; c) no se permite la defensa; d) después de dos repeticiones, se cambia de pareja.</p>
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Realizar la técnica elevando al compañero.Terminar con proyección.A la llegada, ambos dicen un número en voz alta del 1 al 5; se sumarán estos números y el resultado será las veces que se repite dicha técnica.Centrar la atención en la defensa, por ejemplo: agacharse; desplazarse hacia la derecha o izquierda; enganchar la pierna izquierda sobre el muslo izquierdo del oponente por el exterior; o soltar el agarre de la mano izquierda del oponente.

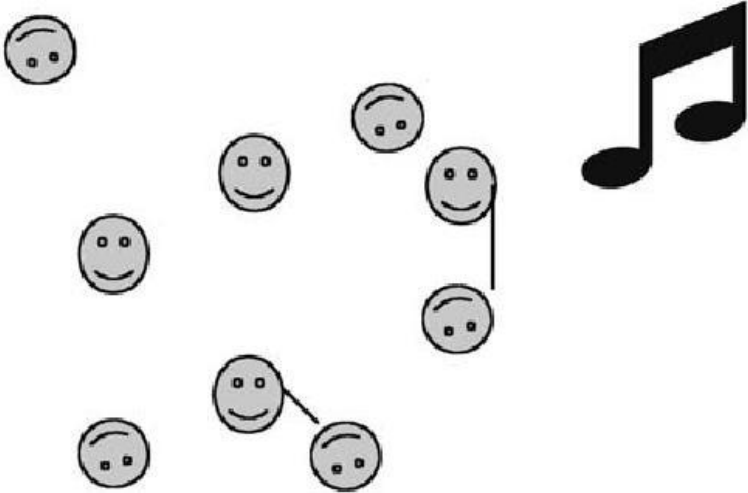
M
O
R
O
T
E
-
S
E
O
I
-
N
A
G
U
E

Nombre “BLANCO O AMARILLO”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informativos	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	MOROTE-SEOI-NAGUE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	■	
				Velocidad de Reacción	■	
<div></div>						
Desarrollo	<p>Se divide el grupo por parejas, que se colocan cara a cara. Uno se llama “blanco” y el otro “amarillo”. Las parejas se colocan en el centro del tatami y esperan la señal del profesor. Si el profesor dice “blanco”, éstos cargan a los amarillos con la cadera evitando que sobresalga de la del rival para sacarlos fuera del tatami lo antes posible; viceversa si dice “amarillo”.</p> <p>Reglas: a) si el compañero toca el suelo se invierten los roles y el sentido de la marcha; b) los que consiguen llegar al otro lado, obtienen un punto; c) no se permite la defensa.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Terminar con proyección a la llegada.• Se permite la defensa del rival para impedir ser cargado cuando <i>uke</i> se desplaza hacia adelante o hacia atrás.					

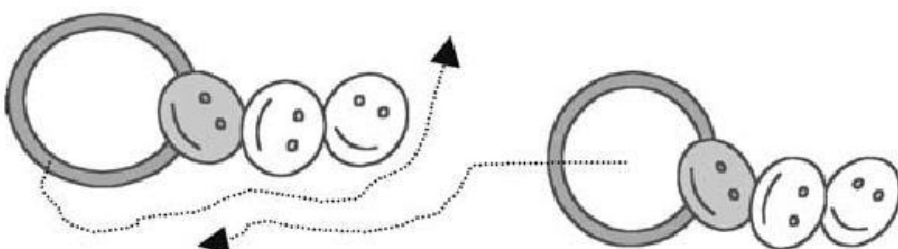
Nombre “BRACÍMETRO”			Cinturón	amarillo		
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input checked="" type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	MOROTE-SEOI-NAGUE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
Desarrollo	Se divide el grupo por parejas. El juego consiste en seguir al compañero por el tatami, uno detrás del otro, manteniendo la distancia marcada por la longitud de los brazos. Reglas: a la voz del profesor, el que va detrás se sitúa delante de su compañero y enrosca la mano derecha en la solapa de su compañero dejando la mano y el antebrazo en línea recta. Al oír de nuevo la señal, se cambia de roles y se sigue corriendo.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Ir sumando gestos técnicos, por ejemplo: agarrar y meter la cadera flexionando las rodillas; agarrar, meter la cadera flexionando las rodillas y guardar la distancia para facilitar el desequilibrio, etc.					


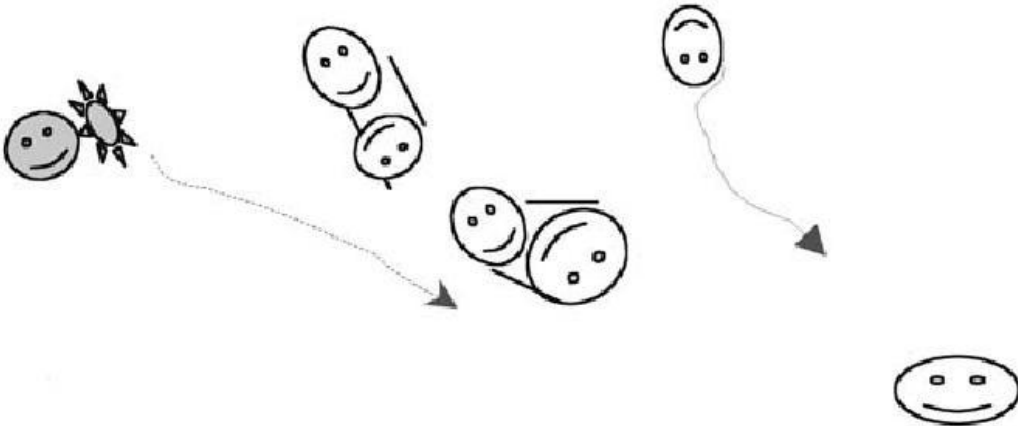
M
O
R
O
T
E
-
S
E
O
I
-
N
A
G
U
E

Nombre “PIES QUIETOS”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA MOROTE-SEOI-NAGUE
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	■	
					
Desarrollo	<p>Se divide el grupo por parejas y se entrelazan los cinturones. El juego consiste en hacer que el compañero se desequilibre y mueva los pies. Sólo está permitido agacharse; desplazarse hacia la derecha o izquierda sobre el muslo izquierdo del oponente; soltar el agarre de la mano izquierda del oponente o viceversa; y cambiar derecha por izquierda e izquierda por derecha.</p> <p>Reglas: a) el que mueve los pies hace que el compañero gane un punto; b) después de cada punto se acorta la longitud del cinturón; c) el juego termina cuando no existe distancia entre los oponentes.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar la posición de la pareja: de rodillas, sentados, sobre un apoyo, etc.• Variar la orientación: espalda con espalda, los dos mirando en la misma dirección, etc.• Los judocas se ubican dentro de un aro del que no pueden salir.				

Nombre “ENROSCA LA SERPIENTE”			Cinturón	amarillo
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>
				
Desarrollo	Todos corren por el tatami. Al oír la música hay que intentar enroscar la “serpiente” (la mano derecha en la solapa del rival dejando la mano y el antebrazo en línea recta para levantarlo del tatami) el mayor número de veces evitando que nos lo hagan a nosotros. Reglas: a) por cada judoca que se levante del suelo correctamente, <i>tori</i> suma un punto; b) gana el que más judocas levante desde que comienza la música hasta que termina.			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Intentar enroscar la serpiente con la mano izquierda.• Soltar el agarre de la mano izquierda del oponente si se ha enroscado la serpiente con la mano derecha o viceversa.• Desplazarse hacia la derecha o hacia la izquierda para evitar que nos enrosquen la serpiente.			

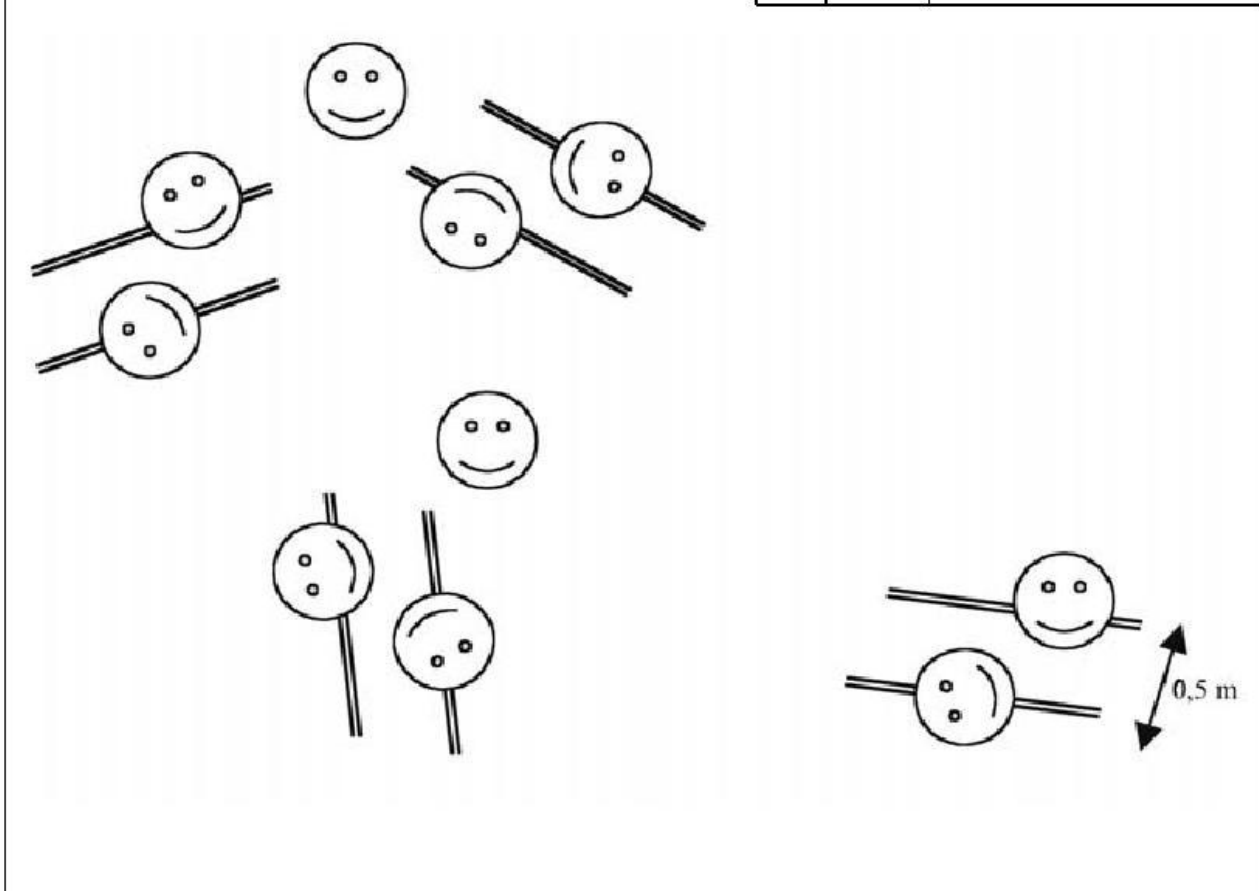
M
O
R
O
T
E
-
S
E
O
I
-
N
A
G
U
E

Nombre “EL VOLANTE DEL COCHE DE PAPÁ”				Cinturón		amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	■	TÉCNICA	
	Coordinación Dinámica-General	■		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	MOROTE-SEOI-NAGUE	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>		
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>		
	Kinestésico-Táctil	■		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>		
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>		
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>			
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
					Aros	1 por trío	
							
Desarrollo		<p>Se distribuye al grupo en tríos con un aro por grupo. Uno de los tres sujeta el volante del “coche de papá” (el aro). Los otros dos (uno detrás del otro) son los viajeros. Se trata de poner el “coche de papá” en marcha por el tatami. Cuando el conductor quiera, frena el volante (aro) del coche apoyado en el suelo. El primer viajero flexiona las rodillas dentro del volante (aro), sitúa los glúteos a la altura de los muslos del que va detrás y, cuando el que lleva el volante (aro) diga “nos vamos”, el que ha marcado la técnica proyecta al oponente y se cambia de roles. El que lleva el volante (aro) pasa a ser el último, al que ha realizado la técnica le corresponde llevar el volante y el que ha sido proyectado pasa a ir delante del “coche de papá”.</p> <p>Reglas: a) el que lleva el volante tiene que buscar los huecos libres que existan en el tatami para evitar lesiones; b) el que lleva el volante corrige al que realiza la técnica y al oponente si no ha tenido la tensión suficiente en la caída.</p>					
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Realizar la técnica variando la posición de la cadera, es decir, que sobresalga mucho de la del rival, que sobresalga un poco, que no sobresalga nada.Ir en el “coche de papá” muy pegados y que no exista espacio entre el que va delante y el que va detrás, que exista una distancia media o que exista una gran distancia.No flexionar las rodillas a la hora de proyectar, flexionar demasiado las rodillas o buscar el ángulo óptimo de flexión.					

Nombre “PELOTA-CADERA”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	MOROTE-SEOI-NAGUE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Pelotas 	1 por grupo
						
Desarrollo	Se distribuye la clase en grupos de 7. Uno la “liga” y lleva una pelota en la mano. Se trata de ir a tocar con la pelota a un compañero del grupo que esté solo o que esté marcando la técnica a otro con la cadera sobresaliendo del compañero. Reglas: a) hay que tocar con la pelota al compañero; no está permitido lanzarla; b) cada vez hay que marcar la técnica a uno del grupo; b) si uno marca la técnica dos veces a la misma persona para evitar ser tocado con la pelota, la “liga”.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Realizar el mismo juego teniendo en cuenta que hay que enroscar la mano derecha en la solapa del rival, dejando la mano y el antebrazo en línea recta.Tocar con la pelota una rodilla de <i>tori</i> antes de que las flexione para marcar la proyección a <i>uke</i>.					

M
O
R
O
T
E
-
S
E
O
I
-
N
A
G
U
E

Nombre “DESCARGADORES DE SACOS DE PATATAS”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	MOROTE-SEOI-NAGUE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Bancos	Tantos como perímetro del tatami	
Desarrollo	Se disponen bancos suecos en línea dibujando el perímetro del tatami. La mitad de la clase son “sacos de patatas” que están colocados a 1 m de distancia, con las piernas semiflexionadas en los estantes (bancos). La otra mitad son los “descargadores” de sacos de patatas. El juego consiste en que éstos descarguen en el menor tiempo posible todos los “sacos de patatas” realizando la técnica <i>Morote-seoi-nague</i> . Reglas: a) gana el grupo que consiga dar una vuelta completa al circuito en el menor tiempo posible; b) los “sacos de patatas” tienen que volver rápido a su sitio. Si algún “saco de patatas” se entretiene, su grupo suma 10 segundos en la próxima vuelta.					
Variantes	• “Los sacos de patatas” ofrecen resistencia para evitar ser proyectados.					

Nombre “EL MEDIO METRO”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	MOROTE-SEOI-NAGUE
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Picas	2 menos que judocas	
Desarrollo	Se distribuyen las picas en el tatami paralelamente a 0,5 m de distancia. Habrá dos picas menos que judocas. Todos los judocas corren por el tatami. Al oír la señal, cada judoca ha de pisar una pica y proyectar a su compañero una vez. Al oír de nuevo la señal, todos continúan corriendo. Reglas: a) los judocas que no tengan pica suman cada uno un punto y continúan en el juego al oír de nuevo la señal; b) en cada ronda hay que cambiar de compañero y de lugar obligatoriamente.					
Variantes	• Se permite oponer resistencia para que no se produzca la proyección.					

MOROTE-SEOI-NAGUE

Objetivo: Asimilación de los puntos relevantes en la ejecución de la técnica “O-GOSHI”.



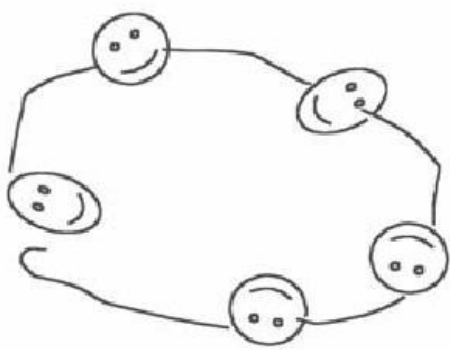
Puntos relevantes de la técnica para un judoca diestro:

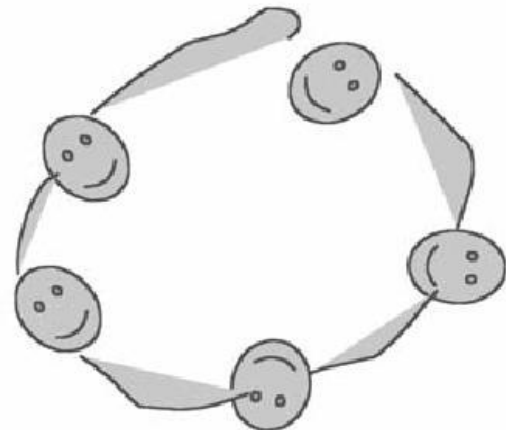
- El brazo izquierdo debe estar debajo de la axila derecha del adversario.
- La parte posterior de la cadera ha de situarse a la altura de los muslos del adversario.
- Cargar el cuerpo del adversario sobre nuestra cadera proyectándole mediante la elevación de ésta.
- El brazo derecho entra en contacto con la cintura del adversario y debe atraer el cuerpo de éste hacia la cadera, pero sin agarrar el cinturón.

Defensa:

- Bajar la cadera.
- Saltar hacia adelante.
- En el momento en el que el adversario intenta meter su brazo debajo de nuestra axila, nos alejaremos y mantendremos la distancia.
- Bloquear con la pierna, es decir, enganchar con una de nuestras piernas la misma del adversario (derecha con derecha e izquierda con izquierda) por su exterior.

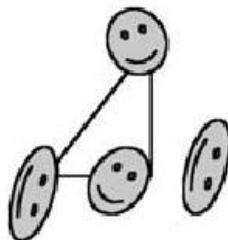
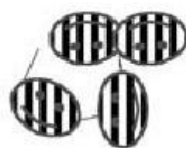
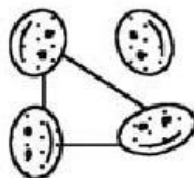
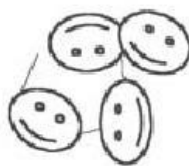
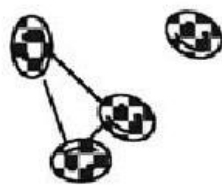
Nombre “ENGÁNCHELE”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA O-GOSHI
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
Desarrollo físico			Velocidad de Reacción	■	





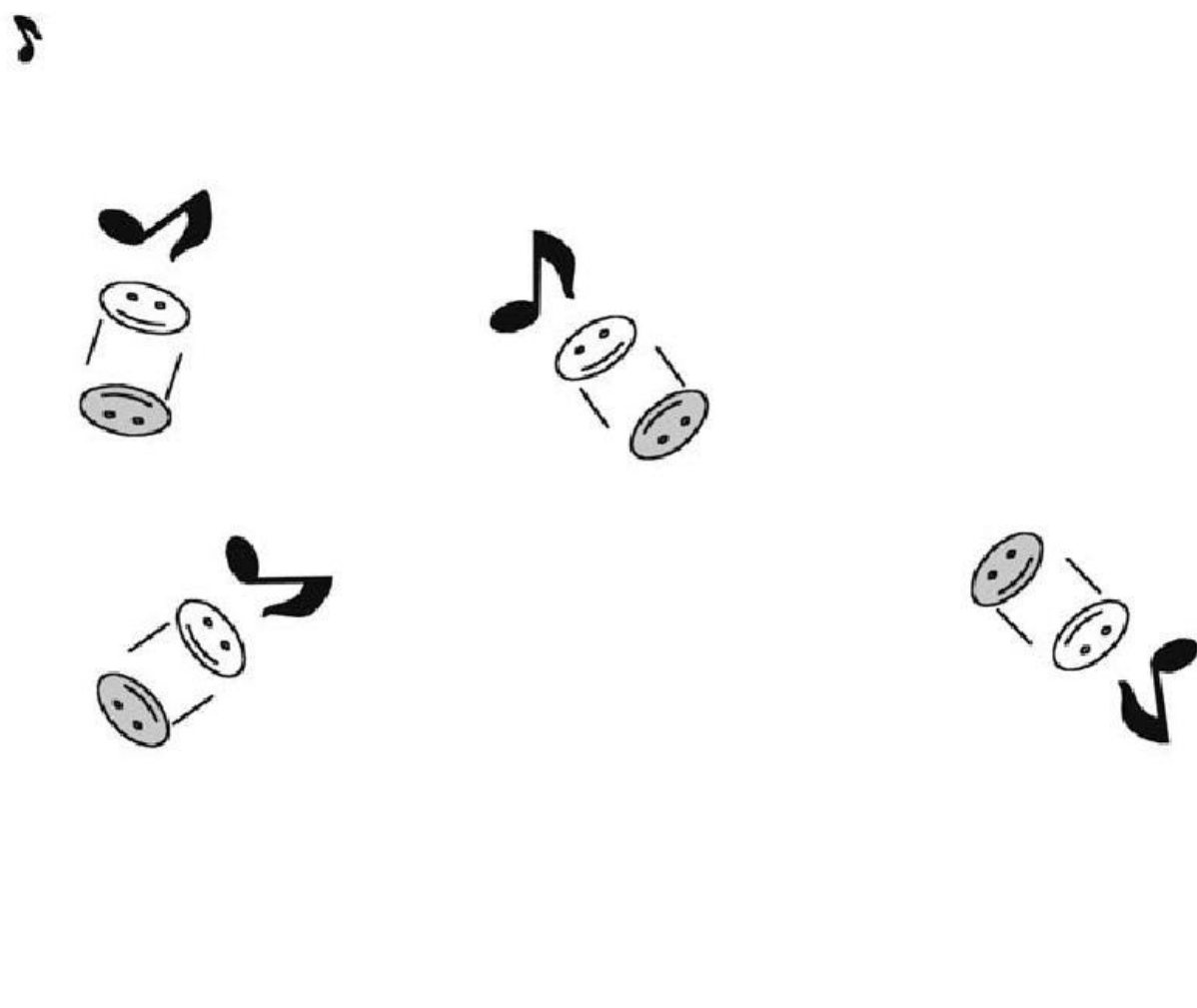
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos impares de 5 ó 7 alumnos. Los judocas de cada uno de los grupos se sitúan agarrados por los hombros. El juego consiste en intentar agarrar a alguno de sus compañeros por la cadera pasando el brazo por debajo de su axila cuando el profesor dé la señal.</p> <p>Reglas: a) los que logran agarrar a un compañero correctamente consiguen dos puntos; b) los que son agarrados pierden un punto y el que se queda libre resta dos puntos.</p>
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar la posición de partida: agarrados de las manos, de los antebrazos, etc.

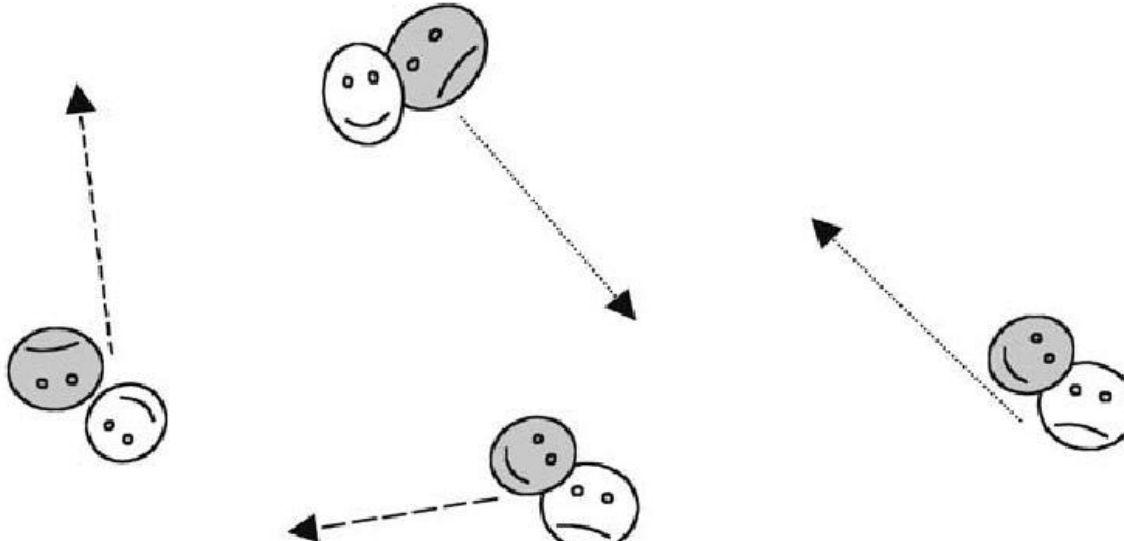
O
-
G
O
S
H
I

Nombre “CARGAR AL MULO”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
<div></div>						
Desarrollo	<p>Se divide la clase en 5 grupos procurando que los equipos sean pares. Se sitúa cada grupo en una esquina del tatami y otro en el centro. A la voz de “cargar al mulo”, por parejas cada equipo carga a un compañero sobre la cadera para transportarle a la esquina que esté libre. El grupo que no tenga esquina ocupa el centro.</p> <p>Reglas: a) todos los componentes del grupo deben ir a la misma esquina; b) no se permite volver a la esquina de la que se parte; c) si dos grupos ocupan la misma esquina, se queda el grupo que antes haya llegado completo; d) el grupo que ocupa el centro suma un punto; e) el grupo que primero llegue a cinco puntos pierde.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Además de cargar el cuerpo del compañero, los brazos tienen que estar colocados correctamente.Si algún miembro del grupo no realiza la técnica correctamente, todo el equipo ocupa el centro.					

Nombre “RELEVOS CON SACO”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 6. Tres se sitúan en un extremo del tatami y los otros tres en el otro. El primero de la fila sale corriendo cargando un “saco” (compañero) sobre su cadera, llega al otro extremo, deja el “saco” y éste ahora es el que porta a otro compañero hacia el otro extremo, y así sucesivamente.</p> <p>Reglas: a) gana el equipo que antes termine de transportar los “sacos”, debiendo todos pasar por “saco” y “transportador de sacos”; b) si algún “saco” toca el tatami, se vuelve a empezar.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Un grupo contra otro. Hay que intentar transportar los “sacos” del otro equipo. Se permite bajar la cadera cuando vayan a cargar el “saco” o saltar hacia adelante o alejarse y mantener la distancia.					

O
-
G
O
S
H
I


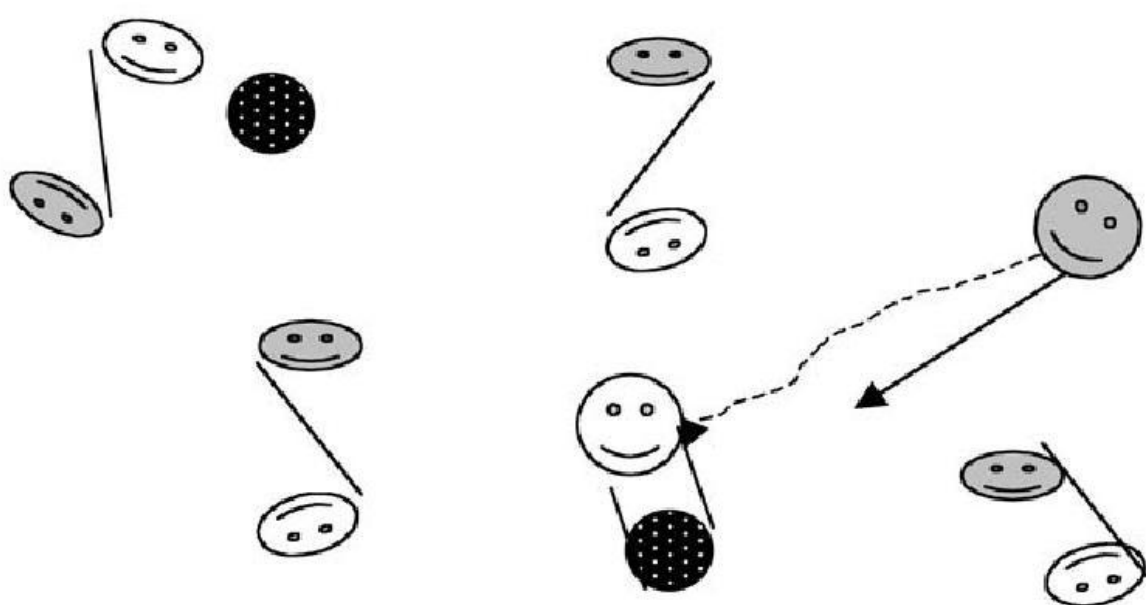
Nombre “EL BAILE DE LA CADERA”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	■	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	■		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
						
Desarrollo		Se divide el grupo por parejas. El juego consiste en desplazarse con el adversario al ritmo de la música realizando la entrada de <i>O-goshi</i> . Reglas: a) cada vez uno de la pareja realiza la técnica; b) si alguna pareja no sigue el ritmo del desplazamiento que marca el profesor, suma un punto; c) pierde la pareja que más puntos suma.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">El compañero ofrece oposición, por ejemplo: baja la cadera, salta hacia adelante, se aleja y mantiene la distancia del que marca la entrada.				

Nombre “LOS COCHES DE CHOQUE”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
					
Desarrollo	<p>Se divide el grupo por parejas uno al lado del otro como si fueran en un coche de choque. Se trata de correr por el tatami con el coche de choque intentando esquivar los otros coches. Al oír la señal, hay que ir a tocar a cualquier ocupante de los coches de choque para realizarle <i>O-goshi</i>. Al oír de nuevo la señal, hay que volver a montarse en el coche de choque y reanudar la marcha.</p> <p>Reglas: a) el que toque a otro compañero realiza la técnica <i>O-goshi</i> y gana un punto; b) no está permitido proyectar dos veces al mismo oponente; c) gana aquel que más puntos suma cuando el profesor diga “stop”.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">El oponente ofrece resistencia y el que es proyectado es el que suma un punto.				

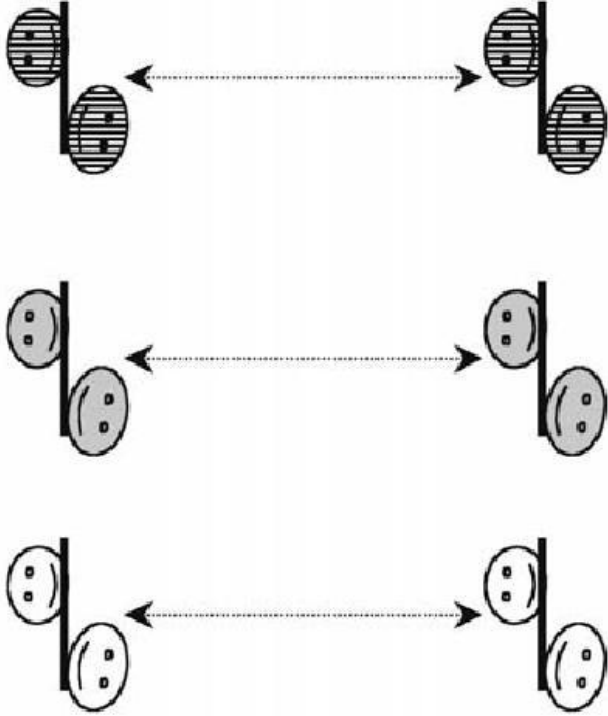
O
-
G
O
S
H
I

Nombre “BAILE POR PAREJAS”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Equipo de música	
Desarrollo		Se divide el grupo por parejas. Uno de los componentes de la pareja comienza agarrando al compañero según la técnica específica y después el otro y se van desplazando por el tatami hasta que la música pare. Entonces ambos intentarán proyectar al compañero con la técnica <i>O-goshi</i> . Reglas: si consigue la proyección el que partía con ventaja de agarre, obtiene un punto; si lo consigue el compañero, dos puntos.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">La pareja comienza bailando con la música, espalda con espalda y cogidos por los brazos; cuando la música pare, el primero que marque <i>O-goshi</i> recibe un punto.Variar la agrupación en el desplazamiento, por ejemplo: cada judoca se desplaza de forma individual y a la señal intenta levantar y/o proyectar a <i>uke</i>.				

Nombre				"ÉCHALE EL BRAZO"				Cinturón		amarillo			
Aspectos informativos	Equilibrio			■			Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica		□		TÉCNICA	
	Coordinación Dinámica-General			□				Resistencia Anaeróbica		□		O-GOSHI	
	Coordinación Óculo-Manual			□				Flexibilidad		□			
	Coordinación Óculo-Pédica			□				Fuerza-Resistencia		■			
	Kinestésico-Táctil			■				Fuerza-Velocidad		□			
								Velocidad de Ejecución		□			
						Velocidad de Reacción		□					
								MATERIAL	TIPO		Cantidad por nº de participantes		
									Aros		1 por pareja		
Desarrollo		Se divide el grupo por parejas. Cada pareja tiene un aro y uno de los componentes se sitúa dentro. Se trata de partir de un agarre natural y cambiar a la técnica de agarre de <i>O-goshi</i> para desequilibrar y sacar fuera del aro al compañero. Reglas: a) si se consigue el agarre, se obtiene un punto; b) si se desequilibra al que está dentro del aro, dos puntos; c) no se permite que se suelte el que está dentro del aro; d) cada 5 puntos se cambia de pareja.											
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Permitir o no la defensa del que está dentro del aro.											

Nombre “ADIÓS”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Balones 	1 menos que el número de parejas
						
Desarrollo	Se divide el grupo por parejas. Se agarran por la cadera pasando la mano por debajo de la axila. El profesor coloca balones por el tatami. El juego consiste en zafarse del agarre del compañero y coger uno de los balones cuando se dé la señal. Reglas: a) el que consigue el balón, obtiene dos puntos; b) se realiza un cambio de parejas cuando alguno de la pareja obtiene 4 puntos.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Variar el agarre de partida.					

Nombre				"CAMBIO CON CARRERA"				Cinturón		amarillo					
Aspectos informativos	Equilibrio			■			Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica			□			TÉCNICA	
	Coordinación Dinámica-General			■				Resistencia Anaeróbica			□			0-GOSHI	
	Coordinación Óculo-Manual			□				Flexibilidad			□				
	Coordinación Óculo-Pédica			□				Fuerza-Resistencia			□				
	Kinestésico-Táctil			■				Fuerza-Velocidad			■				
								Velocidad de Ejecución			□				
								Velocidad de Reacción			□				
								MATERIAL		TIPO		Cantidad por nº de participantes			
										Bancos		4 por grupo			
Desarrollo		<p>Se distribuyen bancos suecos por el espacio formando un cuadrado de 4 x 4 m (tantos cuadrados como grupos tengamos). En cada cuadrado se sitúan 6 judocas (5 encima de los bancos y uno en el centro en el tatami). El juego consiste en cambiar al banco de enfrente a cada uno de los compañeros transportándolos con la cadera (entrada de <i>O-goshi</i>) y pasar el turno a otro miembro del grupo, que realizará la misma acción y así, sucesivamente hasta que todos los del grupo hayan cambiado a sus compañeros de banco.</p> <p>Reglas: a) gana el equipo que antes termine de hacer el cambio; b) si en el transporte alguno toca el tatami, se vuelve al banco de partida.</p>													
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Realizar el cambio con carrera proyectando al compañero en el centro del cuadrado.Introducir una regla que obligue a trabajar los dos lados o uno de ellos.													

Nombre “CARRERA VELOZ”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Picas	2 por grupo
						
Desarrollo	Se divide la clase en grupos de 4 (2x2 cogidos de las manos) con dos picas, que se situarán una en un extremo del tatami y otra en el otro. Las parejas están dando saltos a ambos lados de la pica intercambiando los pies. Cuando el profesor dé la señal, hay que salir corriendo, sin soltarse de la mano, hasta la otra pica. La primera pareja que llegue realiza <i>O-goshi</i> a la otra pareja. Reglas: a) todos colaboran; b) la pareja que llegue antes a la pica tras la carrera suma un punto; c) gana la pareja del grupo que más puntos sume.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Ir a tocar la pica de otro grupo sin variar la premisa inicial en la práctica de la técnica.• Las parejas que pierden no colaboran con los contrarios.					

Objetivo: Asimilación de los puntos relevantes en la ejecución de la técnica “O-SOTO-GARI”.



Puntos relevantes de la técnica para un judoca diestro:

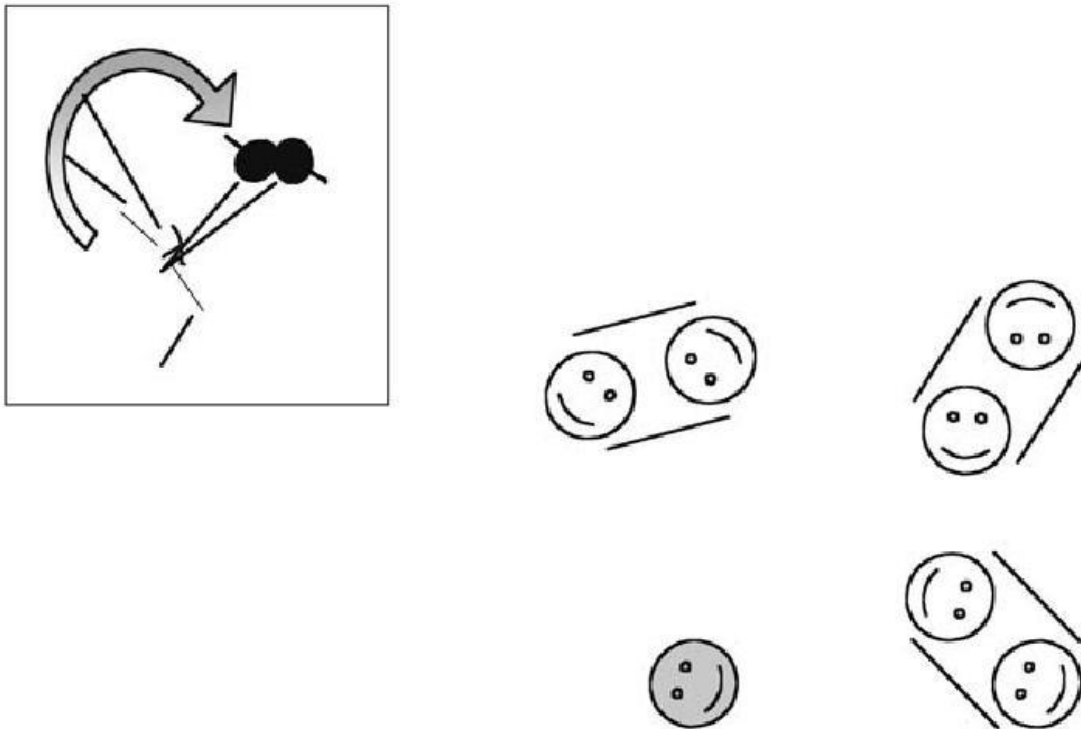
- Mantener la estabilidad de la pierna izquierda.
- El talón del pie izquierdo debe estar elevado para poder proyectar mediante la acción de flexión y extensión.
- El pie izquierdo tiene que situarse paralelo al pie derecho del adversario y con la punta ligeramente hacia el exterior. Esta situación posibilita el contraataque con O-SOTO-GAESSHI.
- El brazo derecho debe estar formando ángulo recto.
- La fuerza ha de recaer en la punta del pie de la pierna que siega.

Defensa:

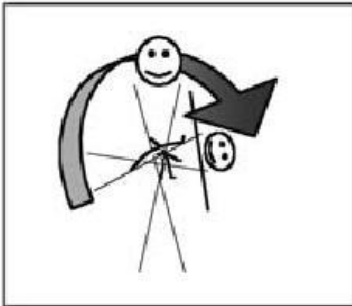
- Bloquear con ambas manos y retirar la pierna que nos pretenden segar.
- Retirar la pierna contraria para bloquear.

Juegos para la comprensión de las técnicas específicas de los cinturones: amarillo, naranja y verde

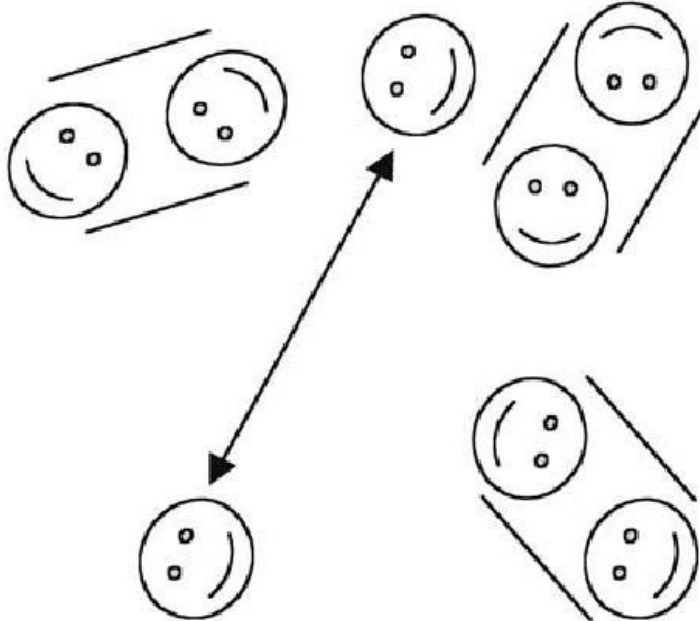
227

Nombre “LA CAMPANA”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	■	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-SOTO-GARI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	■	
<div></div>					
Desarrollo		Se divide la clase por parejas, intentando que alguien no tenga pareja. Cada pareja se coloca espalda contra espalda en contacto por la zona lumbosacra y se agarra por los codos. El juego consiste en hacer la “campana” primero uno y después el otro, es decir, uno flexiona el tronco hacia adelante para elevar al compañero, que tendrá que abrir las piernas extendidas en línea con su tronco; luego se cambia de roles. Al oír la señal, se busca a otro compañero para volver a hacer la “campana”. Reglas: a) el que no tenga pareja para hacer la “campana” suma un punto; b) pierde el que primero llegue a 3 puntos.			
Variantes		• El compañero opone resistencia a ser elevado para hacer la “campana”.			

Nombre "ROCK AND ROLL"			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA O-SOTO-GARI
	Coordinación Dinámica-General	■	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	■	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	■	



"Rock and roll"

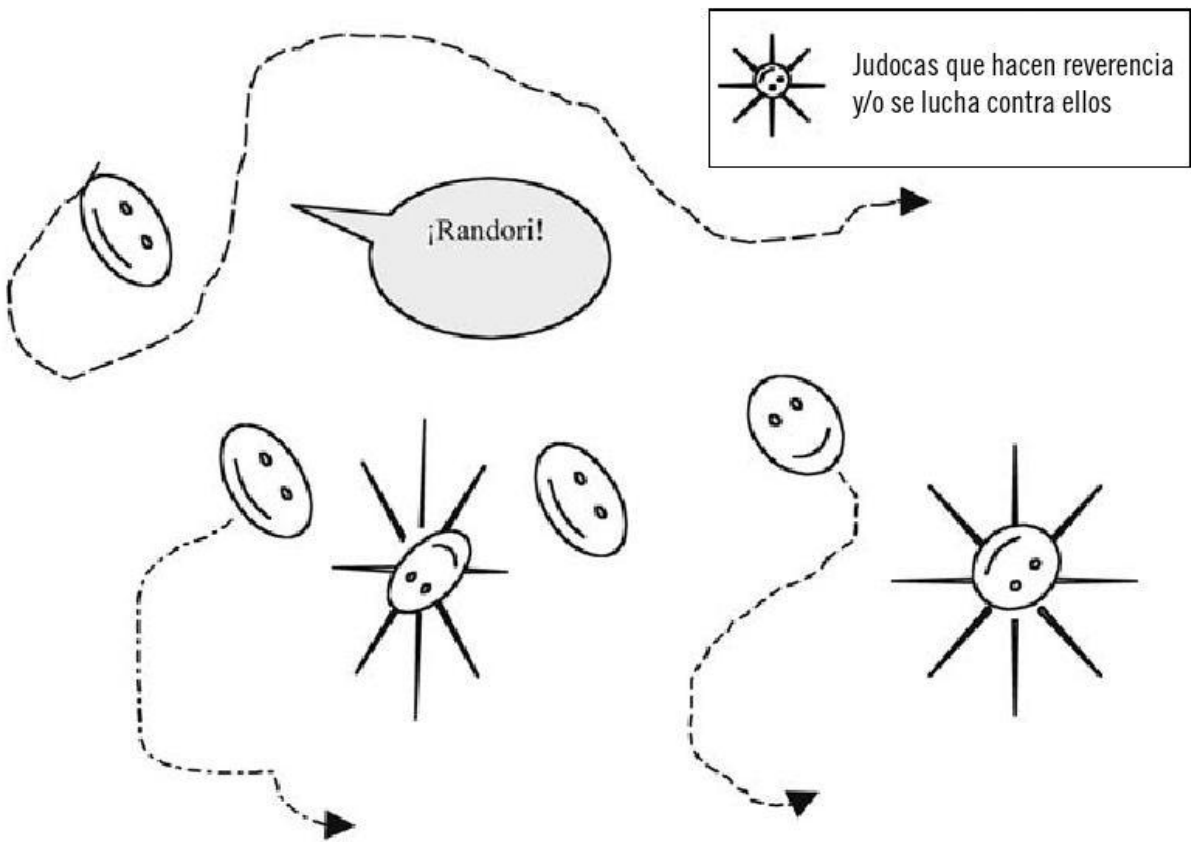


Desarrollo	<p>Todos corren libremente por el tatami. Al oír la señal, hay que buscar a un compañero para llevarle por el aire de un lado a otro del cuerpo, a la altura de la cadera, mediante una flexoextensión de piernas, como si fuera un baile de <i>rock and roll</i>. Luego se cambia de roles. Al oír de nuevo la señal, se sigue corriendo.</p> <p>Reglas: a) el judoca que va por el aire debe permanecer en tensión con las piernas juntas y extendidas; b) para realizar bien el movimiento, el que va a ir por el aire debe ir hacia su compañero corriendo.</p>
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Realizar una competición para ver quién aguanta más realizando el movimiento a su compañero.

O
-
S
O
T
O
-
G
A
R
I

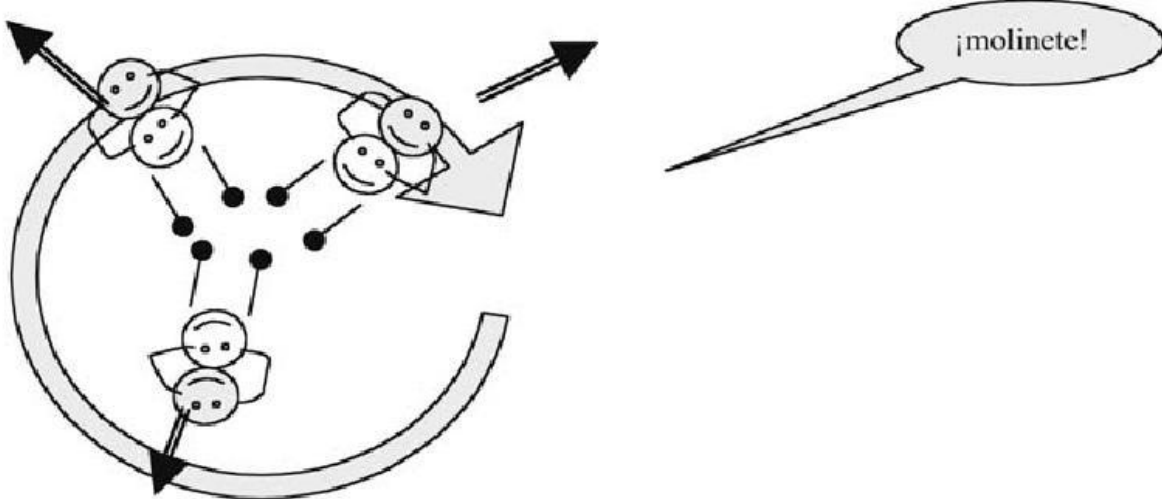
Nombre “LOS SEGADORES”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA O-SOTO-GARI
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
Desarrollo	<p>Se divide la clase por tríos. Dos de los tres miembros –los “segadores”– miran hacia el mismo sentido y el restante, que se sitúa en medio de los “segadores”, dirige su mirada en sentido contrario. Se trata de que los “segadores” sieguen a la vez, cada uno una pierna del que está en el centro, y le agarren de su brazo después de realizar el desplazamiento que indique el profesor, por ejemplo: 4 pasos hacia adelante; 5 pasos hacia atrás y 2 hacia adelante.</p> <p>Reglas: a) los brazos del que está en el centro tienen que estar en flexión y pegados al pecho de cada uno de sus compañeros; b) los “segadores” controlan la caída de su compañero; c) cada vez un miembro ocupa el centro.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">El que está en el centro opone resistencia e intenta que no le sieguen.				

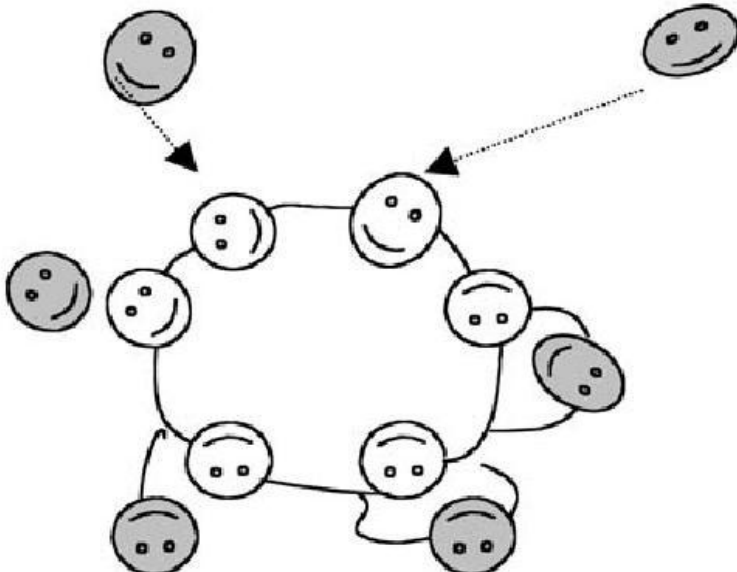
Nombre “LA REVERENCIA”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA O-SOTO-GARI
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	



Desarrollo	<p>Todos los judocas andan por el tatami ocupando todo el espacio. El juego consiste en hacer una reverencia al compañero que nos encontremos, sin que haya ningún tipo de contacto. Al oír la señal de “randori”, elegimos a un compañero y luchamos contra él para proyectarle al suelo, hasta oír de nuevo la señal.</p> <p>Reglas: a) la pierna que realiza la siega se lanza de delante a atrás; b) la pierna que se queda en contacto con el suelo soporta todo el peso del cuerpo en la punta; c) el brazo derecho de <i>tori</i> forma un ángulo agudo; d) se concentra toda la fuerza en la pierna que se emplea para segar; e) se suma un punto por cada proyección que se haga al compañero.</p>
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Realizar la técnica con la pierna no preferente para poder describir las sensaciones vividas.

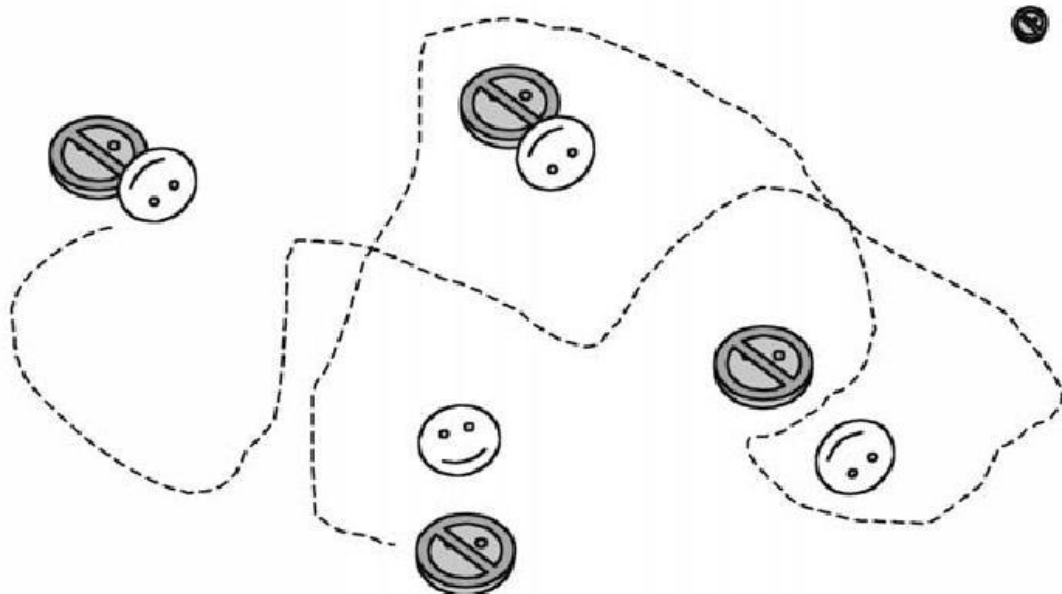
O
-
S
O
T
O
-
G
A
R
I

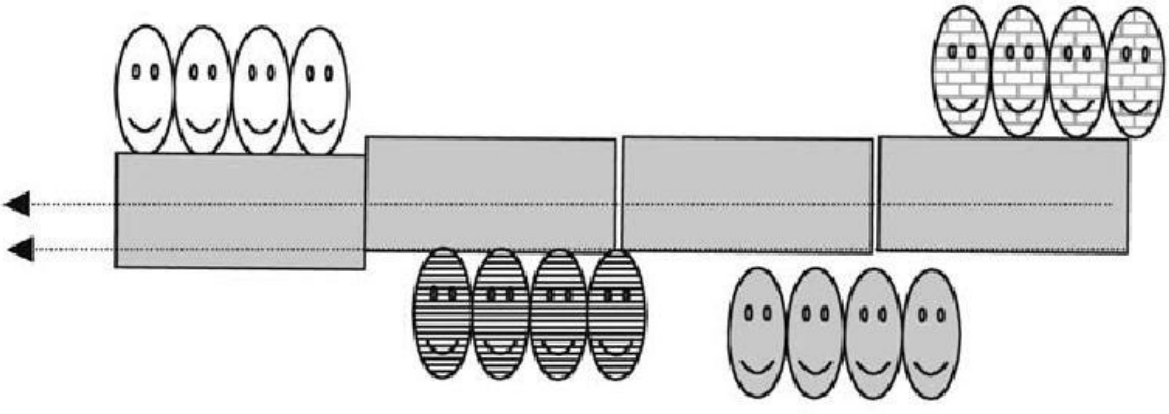
Nombre “MOLINETE”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-SOTO-GARI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
						
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 6. El grupo a su vez, se distribuye por parejas, que se agarran de la cadera. Los primeros de cada pareja se cogen de las manos. Al oír “molinete”, hay que dar dos vueltas y traccionar con fuerza hacia atrás para intentar no dar 6 pasos hacia adelante. Si una pareja da 6 pasos hacia adelante, el “molinete” se rompe y la pareja la “liga”. Cada miembro de la pareja que toque a cualquiera del grupo realizará un <i>randori</i> donde sólo está permitido hacer la técnica <i>O-soto-gari</i>. Si el que la “liga” consigue proyectar a su oponente, éste suma un punto; si se produce lo contrario, el que la “liga” suma el punto.</p> <p>Reglas: a) cuando se rompe el “molinete” todos salen corriendo para evitar ser tocados; b) cada vez que se juega al “molinete” existe cambio de pareja; c) pierde el judoca que primero suma 5 puntos.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Centrar la atención en bloquear con ambas manos la entrada y retirar la pierna que nos pretenden segar o retirar la pierna contraria para bloquear.					

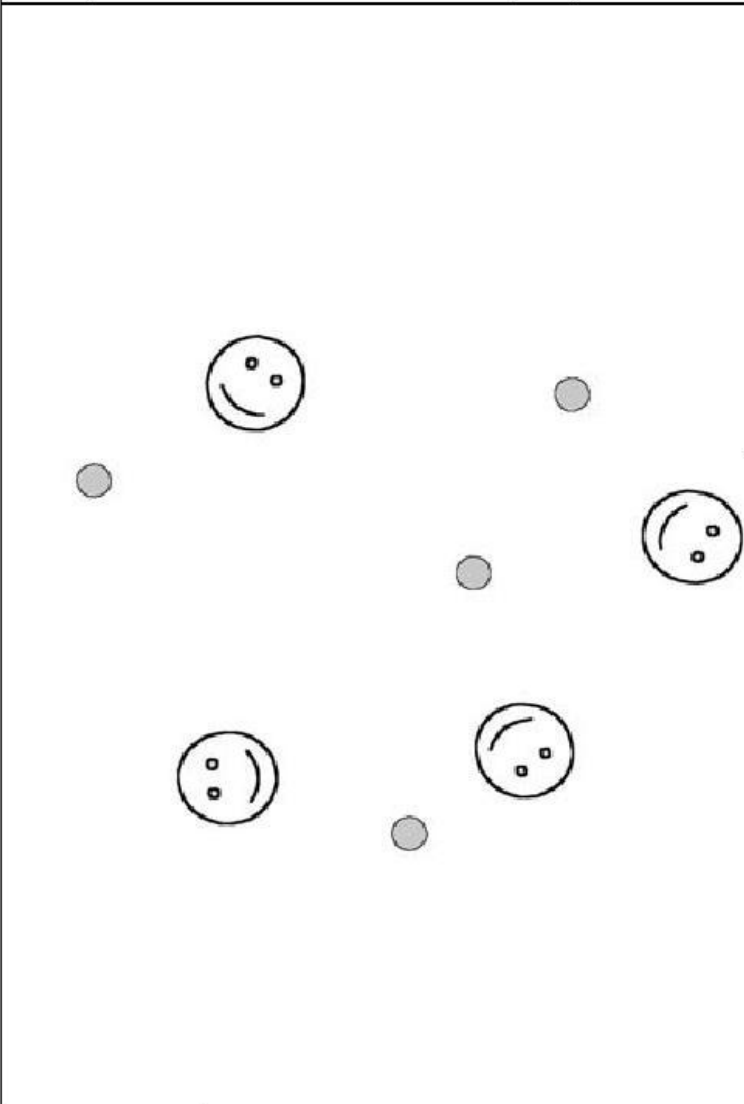

Nombre “SENTADOS”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-SOTO-GARI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
						
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 12. Seis se sientan en círculo agarrados por los codos en el tatami. A la señal del profesor los otros 6 tienen que intentar levantar a uno de los que están sentados en el tatami. Cuando uno del grupo levanta a otro que está sentado, ocupan una esquina del tatami para hacer un <i>randori</i> entre ellos donde sólo está permitido hacer <i>O-soto-gari</i>. Si el que está sentado proyecta a su oponente, vuelve a sentarse en el círculo. Si ocurre lo contrario, el que está sentado queda eliminado.</p> <p>Reglas: a) el juego termina cuando no queda ningún compañero sentado en el tatami; b) al término del juego se cambia de roles.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Centrar la atención en bloquear con ambas manos la entrada y retirar la pierna que nos pretenden segar o retirar la pierna contraria para bloquear.					

O
-
S
O
T
O
-
G
A
R
I

Nombre “SAL DE LA CASA”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-SOTO-GARI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	■		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Aros	1 por pareja
Desarrollo		Se divide el grupo por parejas con un aro cada uno. Se trata de meterse dentro de la casa (aro), espalda con espalda, e intentar sacar de la casa al compañero. Cuando uno de la pareja expulsa de la casa a su compañero, suma un punto y realizan un <i>randori</i> donde sólo está permitido marcar <i>O-soto-gari</i> . El que marque <i>O-soto-gari</i> al compañero suma un punto. Reglas: a) en la lucha para expulsar al compañero de la casa sólo está permitido un contacto con los glúteos; b) gana aquel miembro de la pareja que consiga llegar a 10 puntos.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">• Cambiar el tipo de tracción para expulsar al compañero de la casa.• Introducir diferentes acciones defensivas donde se sume un punto por cada acción defensiva bien hecha.				

Nombre “EL SACO”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-SOTO-GARI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Balones	1 por pareja metido dentro de una red o bolsa
Desarrollo				Se preparan balones que se meten cada uno dentro de un “saco” (una red o bolsa). Todos se desplazan por el tatami: la mitad de la clase con los “sacos” y la otra mitad sin saco. Al oír la señal, los que llevan los “sacos” se paran sujetando el saco con una mano y el brazo extendido a la altura de las rodillas aproximadamente. Los que no tienen “saco” tienen que realizar <i>O-soto-gari</i> dando al “saco” con la pierna que hace la siega. Luego se cambia de roles. Reglas: a) el que realiza la técnica tiene que segar apoyando el peso del cuerpo sobre la punta del pie que queda en contacto con el tatami; b) hay que sumar el número de siegas que se hace a los “sacos”; c) al cambiar de rol, gana el judoca que más “sacos” haya segado.		
Variantes				• El saco se puede mover con un movimiento lento.		

Nombre “CUIDADÍN”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	■		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-SOTO-GARI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	■	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Bancos	Varios grupos de 4 en línea
						
Desarrollo	<p>Se disponen varios grupos de 4 bancos en línea, uno al lado del otro, en el tatami. Los judocas realizan abdominales en cada uno de los bancos colocando los pies entre los travesaños. A la señal del profesor, cada judoca tiene que desplazarse por encima de los bancos realizando <i>O-soto-gari</i> individualmente sin perder el equilibrio. Al oír de nuevo la señal, siguen haciendo abdominales.</p> <p>Reglas: a) el grupo se tiene que organizar para pasar todos por encima de los bancos; b) no está permitido cruzarse con ningún compañero; c) el último que se sienta para hacer abdominales suma un punto; d) pierde el que más puntos suma al final de la actividad.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Los bancos se cruzan por parejas y cada una parte de un extremo. No está permitido tocar el tatami en ningún momento. No hay que olvidar que se debe hacer al menos dos veces la técnica de <i>O-soto-gari</i> individualmente.					

Nombre “DERRIBA EL PALO”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-SOTO-GARI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Picas + pivote 	Tantas como judocas
Desarrollo		Se distribuyen al azar picas dispuestas verticalmente sobre una base (pivote). Todos los judocas se desplazan por el espacio y al oír la señal hay que sentarse al lado de la pica que se desee y segar la pica que nos encontremos. Reglas: a) hay que concentrar toda la fuerza en la punta del pie de la pierna que siega; b) si derribamos un palo lo tenemos que poner en su posición inicial rápidamente; c) hay que contar el número de picas que derribamos antes de que el profesor dé la señal de desplazamiento.				
Variantes		• Poner judocas en el lugar de las picas e introducir el agarre pertinente.				

O
-
S
O
T
O
-
G
A
R
I

Objetivo: Asimilación de los puntos relevantes en la ejecución de la técnica “O-UCHI-GARI”.

Puntos relevantes de la técnica para un judoca diestro:

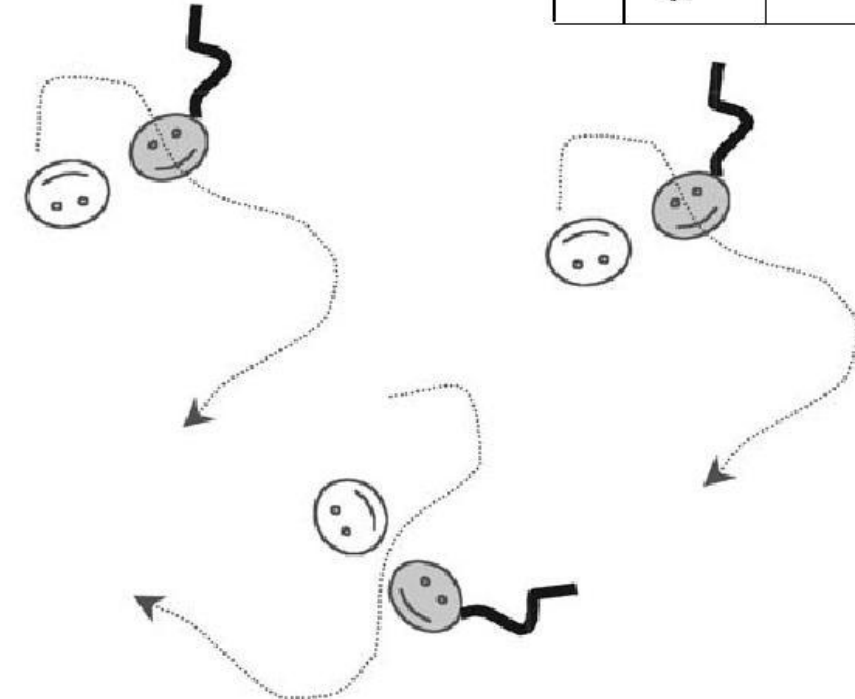
- Cargar el peso sobre los talones o sobre el talón del pie que se pretende segar; esto es posible mediante un desequilibrio previo.
- En la fase de TSUKURI se deben flexionar las rodillas suficientemente para lograr que el centro de gravedad esté más bajo que el del adversario.
- No se debe ofrecer el perfil derecho al adversario, sino la cara, ya que de ese modo le facilitaremos contraatacar torciéndonos hacia nuestra izquierda.
- La mano derecha, que agarra la solapa, presionará con la palma en el hombro del adversario; si presiona con el dorso y se tuerce hacia dentro, facilitaremos que el adversario gire hacia la izquierda.
- En las acciones de TSUKURI y KAKE no debemos elevar la mano izquierda para no facilitar el contraataque del adversario con O-UCHI-GAESHI. La mano izquierda debe controlar el codo del adversario torciéndolo hacia dentro o presionándolo hacia su cadera derecha.
- Evitar acercar el ZIKU-ASHI al pie izquierdo del adversario, ya que nos haría perder estabilidad.
- En la fase de TSUKURI debemos colocar nuestro cuerpo lateralmente al del adversario, lo que nos facilitará la introducción de la pierna desde el talón. En el momento de la siega la punta del ZIKU-ASHI cambiará de dirección hacia el adversario y evitará así un golpe en las partes vulnerables del adversario (los testículos).
- La siega se hace con el tendón de Aquiles manteniendo durante toda la acción la punta del pie en contacto con el tatami y segando en sentido circular.
- Las acciones de siega y de presión de manos han de ser simultáneas para poder aplicar la fuerza en paralelo.

Técnica: “O-UCHI-GARI”



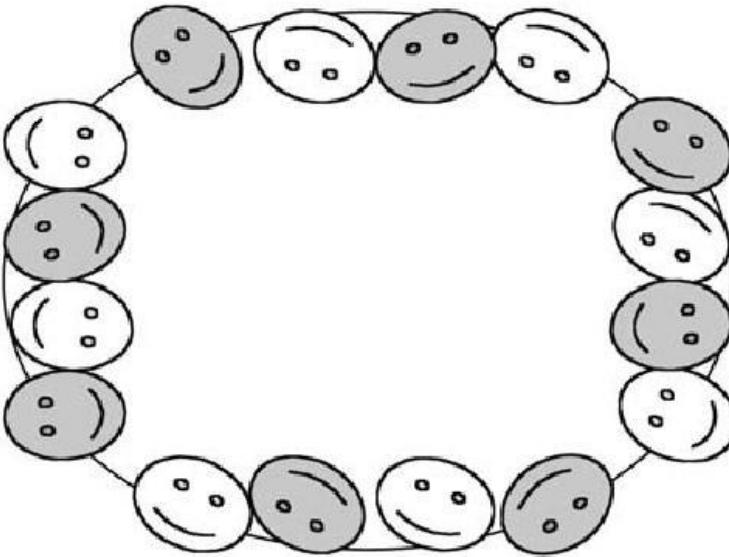
Defensa:

- Intercambiar el peso de los pies, lo que permite que se pueda elevar la pierna que se pretende segar.
- Retirar o levantar la pierna que se pretende segar.

Nombre “TOCA EL TAMBOR”				Cinturón		amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA	
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-UCHI-GARI	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>		
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>		
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>		
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>		
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
					Pañuelos	1 por alumno	
							
Desarrollo		<p>Se divide la clase por parejas y cada judoca lleva un pañuelo colgado del cinturón. El juego consiste en seguir al compañero por el tatami. A la señal de “tocamos”, todos se paran y el miembro de la pareja que perseguía debe tocar con el empeine el pañuelo del compañero hasta que caiga al suelo.</p> <p>Reglas: a) el pañuelo debe tapar los glúteos; si es necesario, se bajará el cinturón; b) sólo se puede golpear con el empeine; c) el primero que consigue que el pañuelo toque el tatami, saldrá de él y contará hasta 10, momento en el que todos paran e intercambian los roles; d) el que contó consigue dos puntos; e) los que consiguieron que el pañuelo tocara el suelo suman un punto; f) gana el que primero consigue cinco puntos.</p>					
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Se obliga a alternar las dos piernas.					

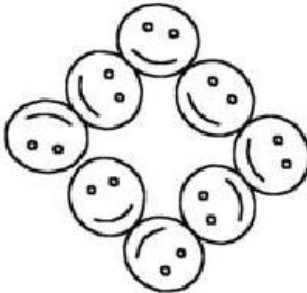
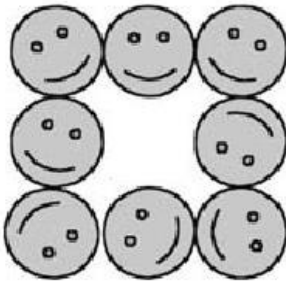
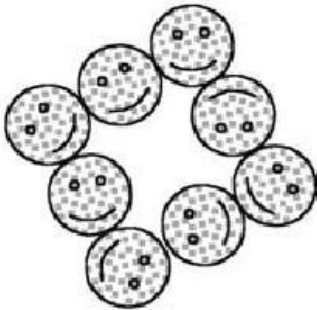
Nombre “TALA DE ÁRBOLES”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA O-UCHI-GARI
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
		Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
<div><div><div>“Leñadores”</div><div>“Árboles”</div></div></div>					
Desarrollo	Una vez dividido el grupo en dos, a cada grupo se le asigna un color diferente, lo que convierte en “leñadores” y “árboles”: rojo o azul. Todos corren por el tatami hasta que el profesor dice uno de los colores, lo que convierte a los componentes del grupo que tienen asignado ese color en “leñadores” que deben intentar “talar los árboles”. Reglas: a) los “leñadores” sólo pueden barrer de delante hacia atrás; b) cada leñador tiene dos intentos sobre un mismo “árbol”; si falla debe cambiar a otro; c) los “árboles” no pueden mover los pies.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Se modifica la dirección del barrido: de atrás a adelante.Se permite la defensa: movimiento de pies solamente o libre.				

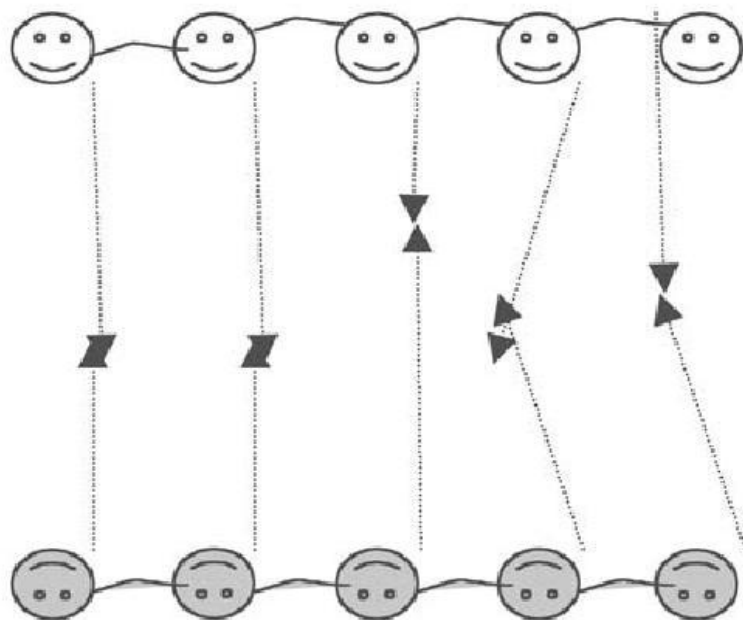
Nombre “BARREMOS EN CÍRCULO”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA O-UCHI-GARI
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	■	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	■	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	■	


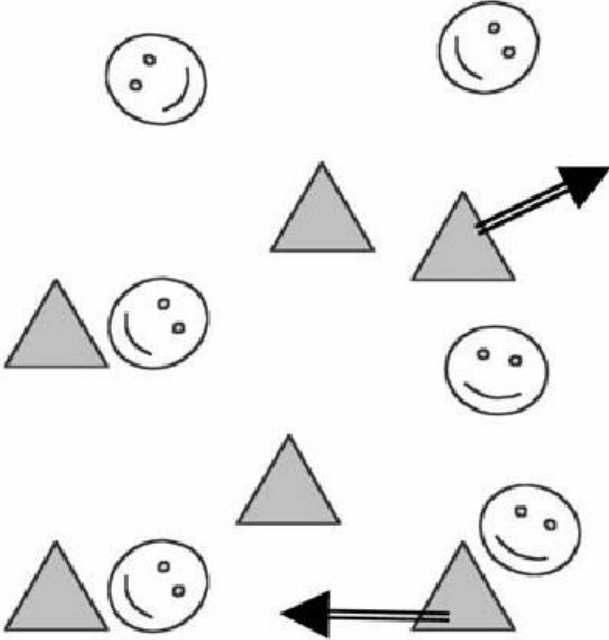


Desarrollo	<p>Agarrados por los hombros y formando un círculo, a cada judoca se le asigna una posición de forma alternativa, “dentro” o “fuera”. Los judocas a los que se asigna “fuera” miran hacia el exterior del círculo, mientras que a los que se les asigna “dentro” lo hacen hacia el interior. A la voz de “dentro” estos alumnos deben barrer al compañero que tienen a la derecha o a la izquierda, según la indicación del profesor.</p> <p>Reglas: a) cuando el profesor indica a quién hay que barrer (derecha o izquierda), el otro compañero queda liberado (para evitar lesiones); b) al caer al suelo se van diciendo números consecutivos; así el primero dirá “1”, el segundo “2”, etc. Cuando se llega al número 5 todos los que trataban de derribar salen del tatami y los contrarios intentan evitarlo.</p>
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• La orientación de los judocas en el círculo es la misma.• Variar el agarre inicial.


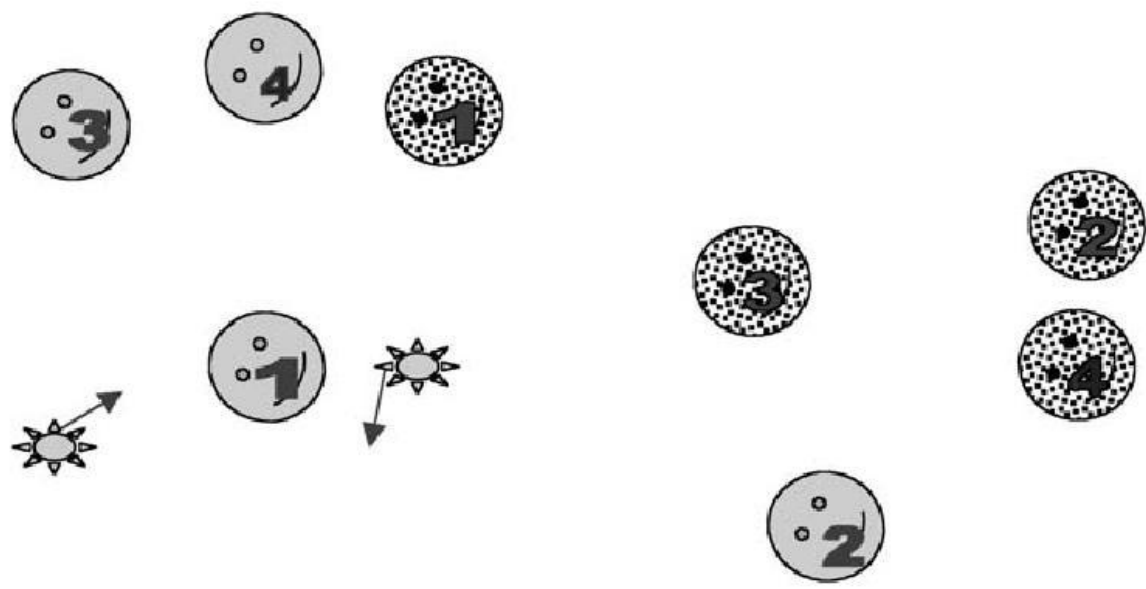
O
-
U
C
H
I
-
G
A
R
I

Nombre “POR LOS HOMBROS”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-UCHI-GARI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	■		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	■	
				Velocidad de Reacción	■	
<div></div> <div></div> <div></div>						
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 8. Todos de pie formando un círculo y en contacto hombro con hombro y con las manos por detrás. A la señal del profesor, no hay que perder el contacto con los compañeros mientras se trata de hacer <i>O-uchi-gari</i> a cualquiera de los que forman el grupo.</p> <p>Reglas: a) se suma un punto cada vez que se marque la entrada <i>O-uchi-gari</i> a un compañero; b) no está permitido marcar la técnica dos veces al mismo compañero; c) gana el judoca que antes consiga sumar 5 puntos.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">El contacto entre el grupo es por los codos.					


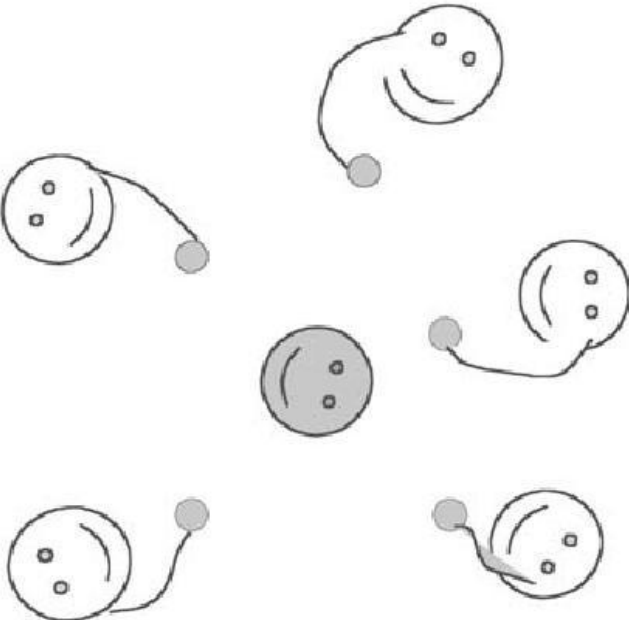
Nombre “NORTE Y SUR”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA O-UCHI-GARI
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
<div></div>					
Desarrollo	Se divide la clase en dos grupos. Cada grupo se coge de las manos y se sitúa en un extremo del tatami. Los grupos están de frente uno a otro. Al oír la señal del profesor, cada grupo avanza hacia adelante para intentar marcar la entrada <i>O-uchi-gari</i> a uno del equipo contrario. Reglas: a) por cada entrada que se marque, se cuenta un punto; b) gana el equipo que más puntos suma al final del juego.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Centrar la atención en la defensa, por ejemplo: intercambiar el peso de los pies para que se pueda elevar la pierna que se pretende segar o retirar o levantar la pierna que se pretende segar.				

Nombre “PENALTIS O-UCHI”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-UCHI-GARI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Pivotes 	1 por judoca distribuido al azar
						
Desarrollo	<p>Se disponen pivotes distribuidos al azar por el tatami a 1 m de distancia entre ellos. Todos los judocas se desplazan por el tatami como indique el profesor sin tocar los pivotes. A la voz de “¡penaltis <i>O-uchi</i>!”, cada judoca se sitúa al lado de un pivote para lanzarlo como si de un penalti se tratara, marcando el desplazamiento del gesto final de la técnica <i>O-uchi-gari</i>.</p> <p>Reglas: a) cada vez que se dispara un penalti, se vuelve a poner el cono en su sitio; b) se suma un punto si el judoca es capaz de lanzar el pivote a 2 m de distancia; c) gana el que más puntos consiga al final de la actividad.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Variar la trayectoria que debe hacer el pivote.• Variar el desplazamiento que tienen que realizar los judocas.• Introducir actividades antes o después de lanzar el penalti, por ejemplo 3 abdominales al llegar al pivote siguiente.					

Nombre “ARO MÁS ARO”				Cinturón		amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA	
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-UCHI-GARI	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>		
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>		
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input checked="" type="checkbox"/>		
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>		
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
					Aros	5 por grupo (la separación entre los aros debe permitir la extensión completa de las rodillas)	
Desarrollo		Se divide la clase en grupos de 4 y cada uno se sitúa delante de una fila de aros. El juego consiste en pasar por todos los aros realizando el gesto de extensión completa de rodillas y flexión de cadera para caer dentro del siguiente aro. Reglas: a) deben alternarse las piernas; b) no se permite pisar fuera de los aros; c) cuando no se cumpla una regla, el equipo pierde un punto de un total de cinco; d) no es necesario esperar a que el compañero termine, pero si alguien toca a un compañero, el equipo pierde dos puntos; e) el equipo que termina antes consigue dos puntos.					
Variantes		<ul style="list-style-type: none">• Sin alternar piernas.• El recorrido se hace hacia atrás.• Aumentar la separación de los aros y la ubicación, por ejemplo, en zigzag.					

Nombre “LA RECOLECTA DE MELONES”				Cinturón amarillo		
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-UCHI-GARI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Balones	1 por grupo	
						
						
Desarrollo	<p>Una vez dividida la clase en grupos de 4, a cada judoca se le asigna un número del 1 al 4. Los balones están dispersos por el tatami. Cada grupo corre libremente por el tatami hasta oír un número que dice en voz alta el profesor. En ese momento, todos los judocas que tienen asignado ese número corren hacia un balón, mientras sus compañeros salen del tatami. El compañero que coja el balón se pondrá de espalda a sus compañeros y les enviará el balón con un golpeo de talón. Los compañeros lo recogerán y se lo devolverán.</p> <p>Reglas: a) los que reciben el balón no pueden entrar al tatami; b) el compañero que lanzó el balón de talón debe recogerlo sin desplazarse; c) el grupo que antes lo consiga gana un punto para su equipo.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar el tipo de desplazamiento.					

Nombre “LA BALANZA”				Cinturón amarillo		
Aspectos informativos	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	□	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	■		Resistencia Anaeróbica	□	O-UCHI-GARI
	Coordinación Óculo-Manual	□		Flexibilidad	□	
	Coordinación Óculo-Pédica	□		Fuerza-Resistencia	□	
	Kinestésico-Táctil	□		Fuerza-Velocidad	□	
				Velocidad de Ejecución	□	
				Velocidad de Reacción	□	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Bancos	1 por grupo
					Step	1 por grupo
Desarrollo	Se divide la clase en grupos de 5 con un banco sueco por grupo y un step. El banco se sitúa perpendicularmente encima del step a modo de balanza. El juego consiste en pasar de lado a lado del banco marcando individualmente <i>O-uchi-gari</i> . Reglas: a) el centro de gravedad de <i>tori</i> debe bajar; para ello, <i>tori</i> debe flexionar las rodillas suficientemente en la fase de <i>Tsukuri</i> ; b) gana el judoca que más gestos técnicos realice encima del banco sin caerse.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Introducir diferentes desplazamientos encima del banco y un número limitado de gestos técnicos, por ejemplo marcar dos veces la técnica.					

Nombre “BARRE EL PALO”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	O-UCHI-GARI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Picas 	5 por grupo	
						
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 6 con 5 picas. Los judocas que tienen una pica forman un círculo colocando la pica delante. El que no tiene pica se sitúa en el centro y al oír la señal tiene que barrer lo más rápido posible todos los palos (picas) marcando la técnica <i>O-uchi-gari</i>.</p> <p>Reglas: a) en el momento en el que el judoca va a hacer el gesto final para barrer el palo, es obligatorio dejar la pica en equilibrio; b) cuando se haya dado una vuelta completa al círculo, éste cambia de roles con cualquiera de sus compañeros; c) gana el equipo que, realizando la técnica bien, termine el primero en dar dos vueltas completas al círculo.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Los que están fuera del círculo dicen “¡ya!” dejando la pica en equilibrio y el que ejecuta la técnica tiene que ajustar su movimiento para barrerla antes de que caiga al suelo.					

Objetivo: Asimilación de los puntos relevantes en la ejecución de la técnica “HARAI-GOSHI”.



Puntos relevantes de la técnica para un judoca diestro:

- El brazo derecho rodea la cadera por su parte posterior para atraer su vientre sobre la cadera derecha del atacante.
- La cadera derecha no debe sobrepasar en ningún momento el cuerpo del adversario, por lo tanto se procurará situarla hacia la mitad del cuerpo del adversario.
- No se debe cargar el cuerpo sobre la cadera del atacante, sino que se trata de atraerle hacia nosotros y, en el momento en el que se establece contacto, le proyectaremos mediante la acción de giro-torsión.
- El ZIKU-ASHI debe situarse en el pie que sostiene el propio peso de nuestro cuerpo dirigiendo al adversario en la dirección de la mano que agarra la manga del adversario.
- La acción posterior estará en función de la talla del adversario: HIKI-TE, KAKE, etc.
- La acción de barrido se realiza por debajo de la rodilla, deslizándola hacia arriba y ligeramente hacia dentro, como si quisiéramos recogerle la pierna.

Defensa: ante MIGUI-Harai-goshi

- Bloquear con la mano izquierda para impedirle el objetivo de TSUKURI.
- Enganchar con el pie izquierdo por dentro sobre el tobillo del mismo lado del adversario: esta acción técnica se denomina “KUSABI-DOME”.
- Bajar la cadera.
- Soltar el agarre izquierdo.
- Enganchar la pierna izquierda por el exterior del muslo izquierdo del otro.

Juegos para la comprensión de las técnicas específicas de los cinturones: amarillo, naranja y verde

249

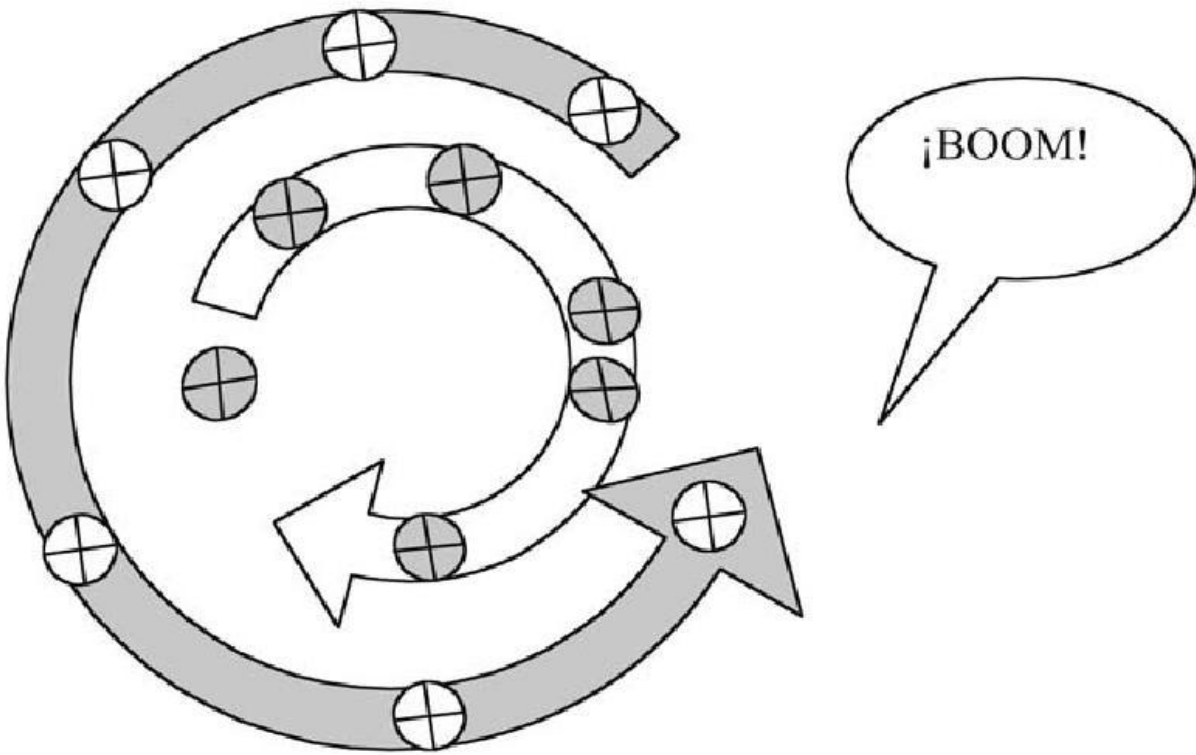
Nombre “EL ABEJORRO”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	HARAI-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
Desarrollo	Se divide el grupo por parejas. Una pareja (“abejorros”) perseguirá al resto intentando tocar con su cadera el vientre de alguno de los componentes de las otras parejas. Reglas: a) los componentes de la pareja que la “ligan” (abejorros) podrán correr sueltos por el tatami; b) los perseguidos deben desplazarse agarrados por las dos manos y dándose la espalda; c) la pareja de “abejorros” intercambiará su rol con los tocados.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Todos los tocados se convierten en “abejorros”.• Modificar la forma de agarre y tocados.				

Nombre “EL COLUMPIO”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA HARAI-GOSHI
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	

Desarrollo	<p>Se divide el grupo en dos. Un grupo permanece de pie con las piernas separadas a la anchura de los hombros y los otros corren por el tatami hasta que el profesor diga “<i>harai-goshi</i>” y procedan a desequilibrar a 3 compañeros mediante la técnica nombrada. Para desequilibrar al compañero, el atacante debe situarse en el pie que sostiene el peso de su cuerpo y dirigir al adversario en la dirección que agarra la manga.</p> <p>Reglas: a) no se podrán realizar desequilibrios sobre el mismo compañero dos veces; b) se considera desequilibrio válido aquel en el que el compañero pierde el contacto total con el suelo; c) después del desequilibrio, se soltará al compañero, que debe caer de pie sobre el tatami; de lo contrario resta un punto; d) el primero que marca las 3 técnicas no intercambia rol; el resto sí.</p>
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Disminuir el número de repeticiones.• Modificar la finalización.• Permitir la defensa: bloquear con la mano izquierda para impedirle el objetivo de <i>Tsukuri</i>.

H
A
R
A
I
-
G
O
S
H
I

Nombre “BOOM”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	HARAI-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	

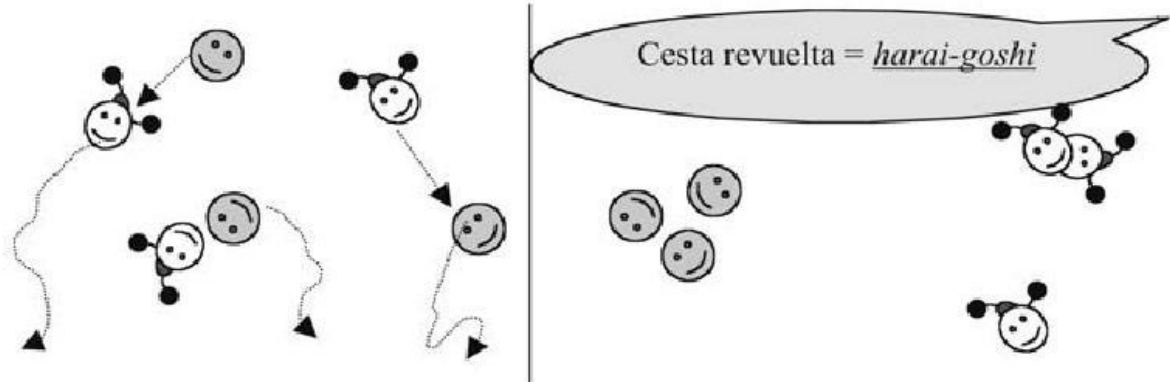


Desarrollo	<p>Se divide el grupo en dos y se distribuyen en dos círculos concéntricos. Los dos grupos corren describiendo dos círculos que giran en sentido contrario hasta que el profesor dice “boom”. En ese momento todos se emparejan con el compañero más cercano del círculo opuesto y tratan de hacer un barrido por debajo de la rodilla (deslizándola hacia arriba y ligeramente hacia dentro, como si quisiéramos cogerle la pierna).</p> <p>Reglas: a) se consigue un punto si se derriba al compañero; b) debe aplicarse la técnica <i>Harai-goshi</i>.</p>
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Sólo puede proyectar el del círculo externo; si no lo consigue, pasa al círculo interno.

Nombre “ACHUPÉ”			Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA HARAI-GOSHI
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
Desarrollo	Se divide el grupo por parejas y se desplazan por el espacio agarrados cara a cara y cantando la canción: “el patio de mi casa es particular, cuando llueve se moja como los demás”. En ese momento el atacante marca la técnica <i>Harai-goshi</i> al oponente y éste, bajando la cadera, debe evitar el ataque y cantar a su vez: “achupé, achupé, bajando la cadera te evité”.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Bajar la cadera y soltar el agarre de la mano izquierda del atacante.• El defensor engancha la pierna izquierda por el exterior del muslo izquierdo del atacante o haciendo <i>Tai-sabaki</i>.				

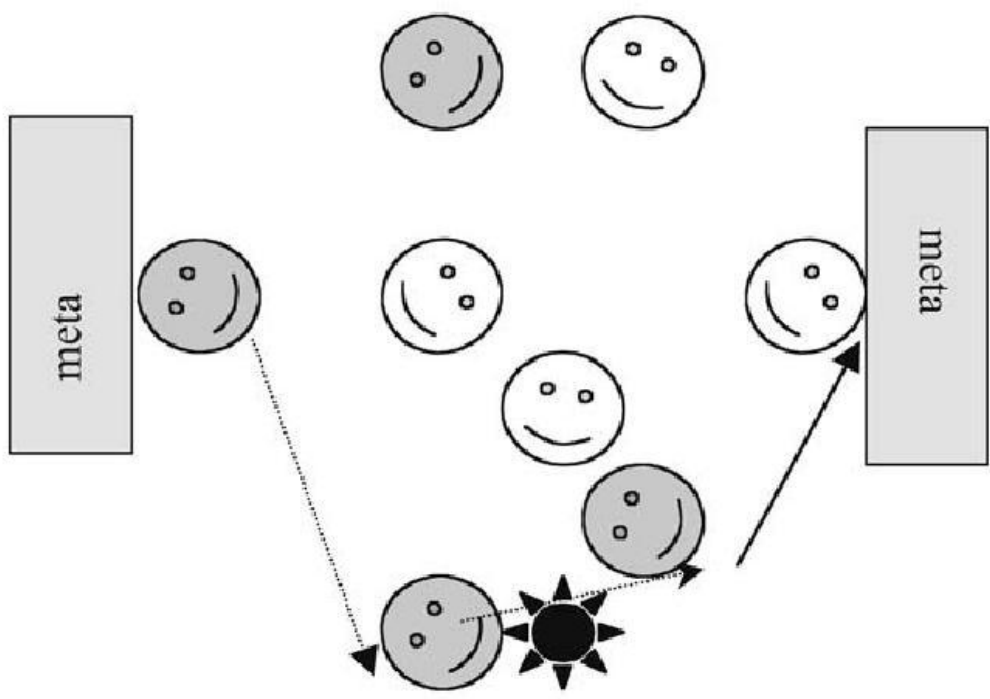

H
A
R
A
I
-
G
O
S
H
I

Nombre “NOS VEMOS”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	HARAI-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
Desarrollo		Se divide el grupo por parejas y dispersos. Corren por el tatami, un miembro de frente y el otro de espaldas, a una distancia de 1 m. A la voz del profesor deben pararse y tratar de proyectar al compañero con la técnica <i>Harai-goshi</i> . Reglas: la pareja que pierde la distancia en la carrera no podrá proyectar.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">• Introducir cambios de sentido.• Modificar los desplazamientos.				


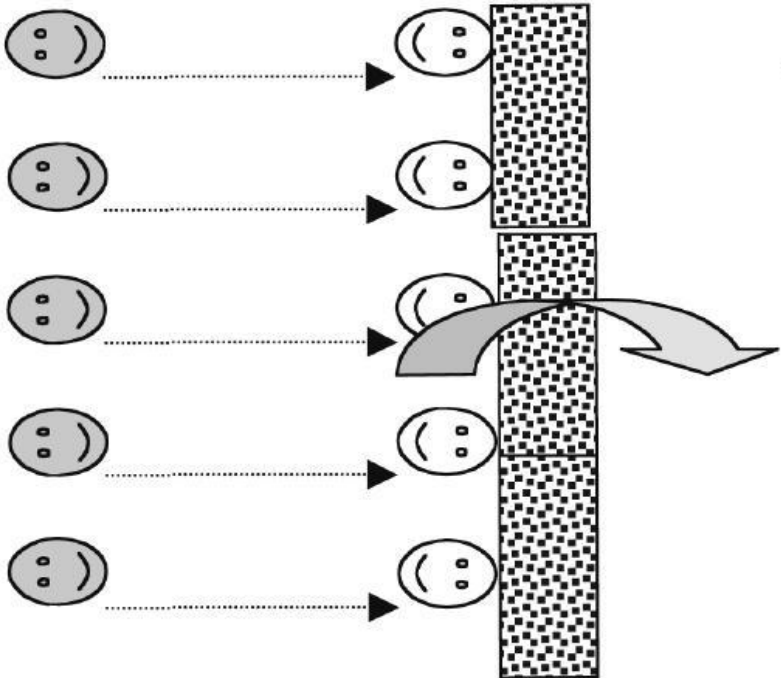
Nombre “CESTA REVUELTA”			Cinturón	amarillo
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>
			TÉCNICA	
			HARAI-GOSHI	
				
Desarrollo	<p>Se divide la clase por parejas. Uno de cada pareja se hace tres nudos más en el cinturón para distinguirse de su compañero. El juego consiste en ir corriendo por el tatami con la pareja, según indique el profesor, por ejemplo: uno detrás de otro a 2 m de distancia, muy pegados, etc. Cuando el profesor diga “cesta revuelta”, los que tengan el cinturón más anudado se intentan realizar <i>Harai-goshi</i> entre ellos tantas veces como les sea posible y los otros miembros de la pareja también realizan la técnica entre ellos. Cuando se vuelva a escuchar la señal de “corremos por parejas haciendo...”, se vuelve a la situación inicial.</p> <p>Reglas: a) cuando se oiga “cesta revuelta”, los grupos que se forman colaboran entre ellos manteniendo un nivel de actividad elevado; b) suma un punto por judoca el grupo que esté parado más de 4 segundos; c) pierde el grupo que más puntos tenga cuando acabe la actividad.</p>			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Cuando el profesor diga “cesta revuelta”, hay que proyectar al compañero.• El grupo de cinturón anudado se enfrenta al grupo que no tiene el cinturón tan anudado y se suma un punto por cada proyección del oponente que se consiga.			

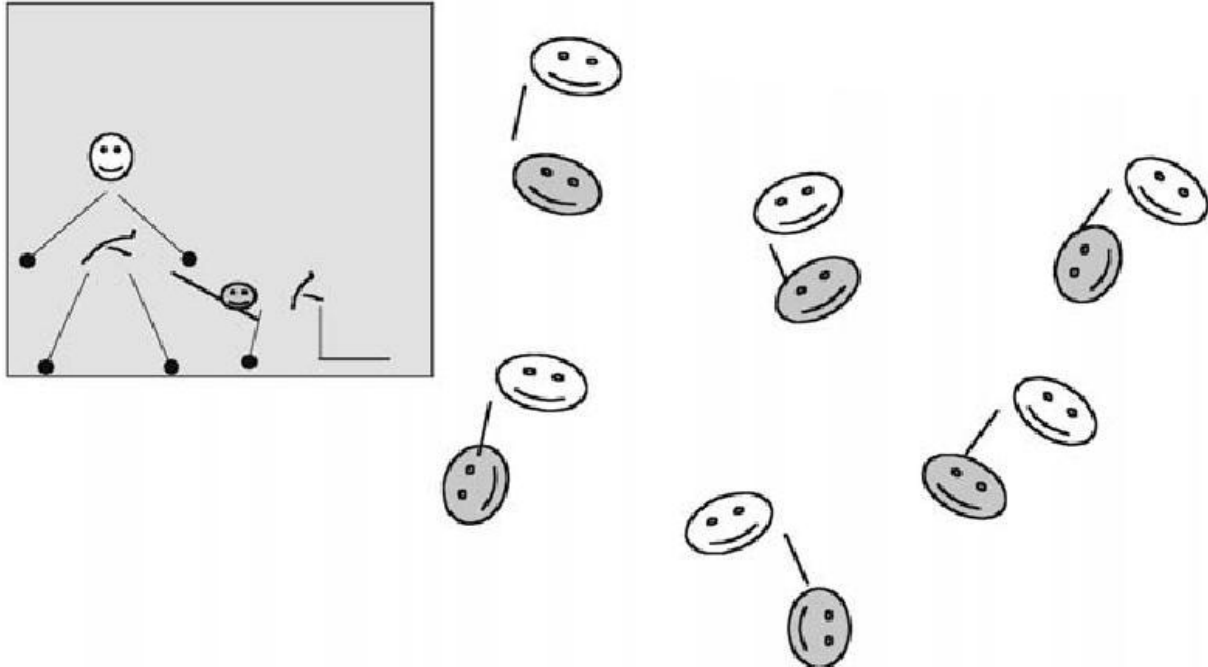
H
A
R
A
I
-
G
O
S
H
I

Nombre “LA RECOGIDA”				Cinturón		amarillo
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	HARAI-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Aros	1 por judoca
Desarrollo		<p>El profesor reparte un aro por judoca. El juego consiste en desplazarse con el aro como indique el profesor y, a la señal, intentar realizar al oponente la acción de barrido <i>Harai-goshi</i> (por debajo de la rodilla, deslizándola hacia arriba y ligeramente hacia dentro, como si quisiéramos cogerle la pierna al oponente), con el aro sujeto en una mano, evitando que nos lo hagan a nosotros.</p> <p>Reglas: a) por cada barrido que se haga a un oponente se obtendrá un aro, obligando a éste a sentarse en el suelo si sólo tenía ese; b) el que está sentado en el suelo puede volver a jugar si algún compañero le regala un aro de los que tiene; c) para estar jugando se necesita tener en la mano un aro como mínimo; d) gana el que más aros tenga en la mano cuando termine la actividad.</p>				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Está permitido enganchar la pierna izquierda por el exterior del muslo izquierdo del que marca el barrido, si entra por la derecha.				

Nombre “GOL SENTADO SOBREPASADO”				Cinturón	amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	HARAI-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Balones	1 para todo el grupo	
						
Desarrollo	<p>Se divide la clase en dos grupos con un balón y se establecen dos porterías. Se trata de jugar al fútbol. Si se mete un gol y se quiere anular, los equipos se enfrentan por parejas. Se anula el gol si el equipo que fue goleado proyecta con la técnica <i>Harai-goshi</i> antes de que alguno de los adversarios lo consiga.</p> <p>Reglas: a) todos tienen que pasar y recibir sentados el balón en el tatami; b) sólo está permitido levantarse del tatami para dar como máximo 3 pasos; c) gana el equipo que más goles consiga marcar.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">El desplazamiento por el tatami se realiza en cuadrupedia, en posición prona, etc., limitando el número de apoyos que se pueden dar.					

H
A
R
A
I
-
G
O
S
H
I

Nombre		“LÍNEA DE FUEGO”		Cinturón	amarillo
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>
				TÉCNICA	
				HARAI-GOSHI	
				Cantidad por nº de participantes	
				TIPO	
				Bancos	Tantos como mida de ancho el tatami
					
					
Desarrollo	<p>Se divide el grupo en dos: un grupo se sitúa en un extremo del tatami ocupando todo el espacio y el otro en el centro delante de los bancos suecos formando la línea de fuego. Se trata de que el grupo que está en el extremo intente cruzar la línea de fuego (pasando por encima del banco) para llegar al otro extremo del tatami. Deberán evitar que los judocas que ocupan el centro les marquen la entrada <i>Harai-goshi</i>.</p> <p>Reglas: a) cada judoca del centro que marque a su oponente <i>Harai-goshi</i>, suma un punto; b) cada vez que un equipo pase la línea de fuego, se cambia de roles; c) gana el equipo que más puntos consiga después de cruzar 3 veces la línea de fuego.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Es obligatorio proyectar al compañero. 				

Nombre “LUCHA DE PERROS”				Cinturón		amarillo	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA	
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	HARAI-GOSHI	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>		
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>		
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>		
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>		
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
<div></div>				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
					Picas	1 por pareja	
Desarrollo		<p>Se divide el grupo por parejas con una pica. Uno hace de perro y agarra con una mano la cadena (pica) que lleva su dueño. El dueño pasea a su perro, que se desplaza en cuadrupedia por el tatami. A la señal, los perros se sueltan de la cadena y tienen que ir a proyectar a otros perros realizando <i>Harai-goshi</i>. Cuando vuelva a sonar la señal, se cambia de roles.</p> <p>Reglas: a) cuando un perro lucha contra otros perros, el dueño se sitúa en un extremo del tatami y realiza abdominales sujetando la pica con las manos; b) cada perro que proyecta a un oponente suma un punto; c) gana la pareja que más puntos consiga al terminar el juego.</p>					
Variantes		<ul style="list-style-type: none">El perro se defiende de un atacante bajando la cadera o enganchando la pierna izquierda por el exterior del muslo izquierdo de dicho atacante o soltando el agarre izquierdo del atacante diestro.					

H
A
R
A
I
-
G
O
S
H
I

Objetivo: Asimilación de los puntos relevantes en la ejecución de la técnica “SASAE-TSURIKOMI-ASHI”.



Puntos relevantes de la técnica para un judoca diestro:

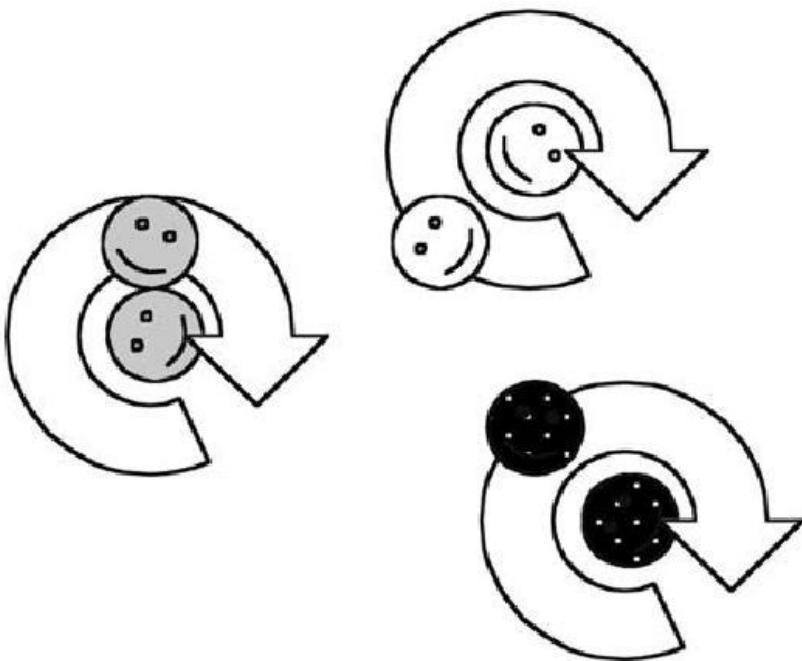
- La pierna izquierda debe estar estirada, es decir, que no forme ángulo con el tronco.
- El pie ha de situarse hacia el interior y el talón perder contacto con el suelo, lo que facilita el giro del cuerpo.
- La mano derecha debe actuar como si realizase una “pesca”, es decir, hacia arriba y adelante, mientras con la otra se realizará una tracción, con la elevación del codo izquierdo a la altura de su oreja.
- El pie de apoyo que va a soportar el peso tiene que situarse en la zona interior o exterior en función de la talla del adversario.
- La zona más eficaz de bloqueo de la pierna es la parte inferior de la espinilla, 5 cm por encima del tobillo.

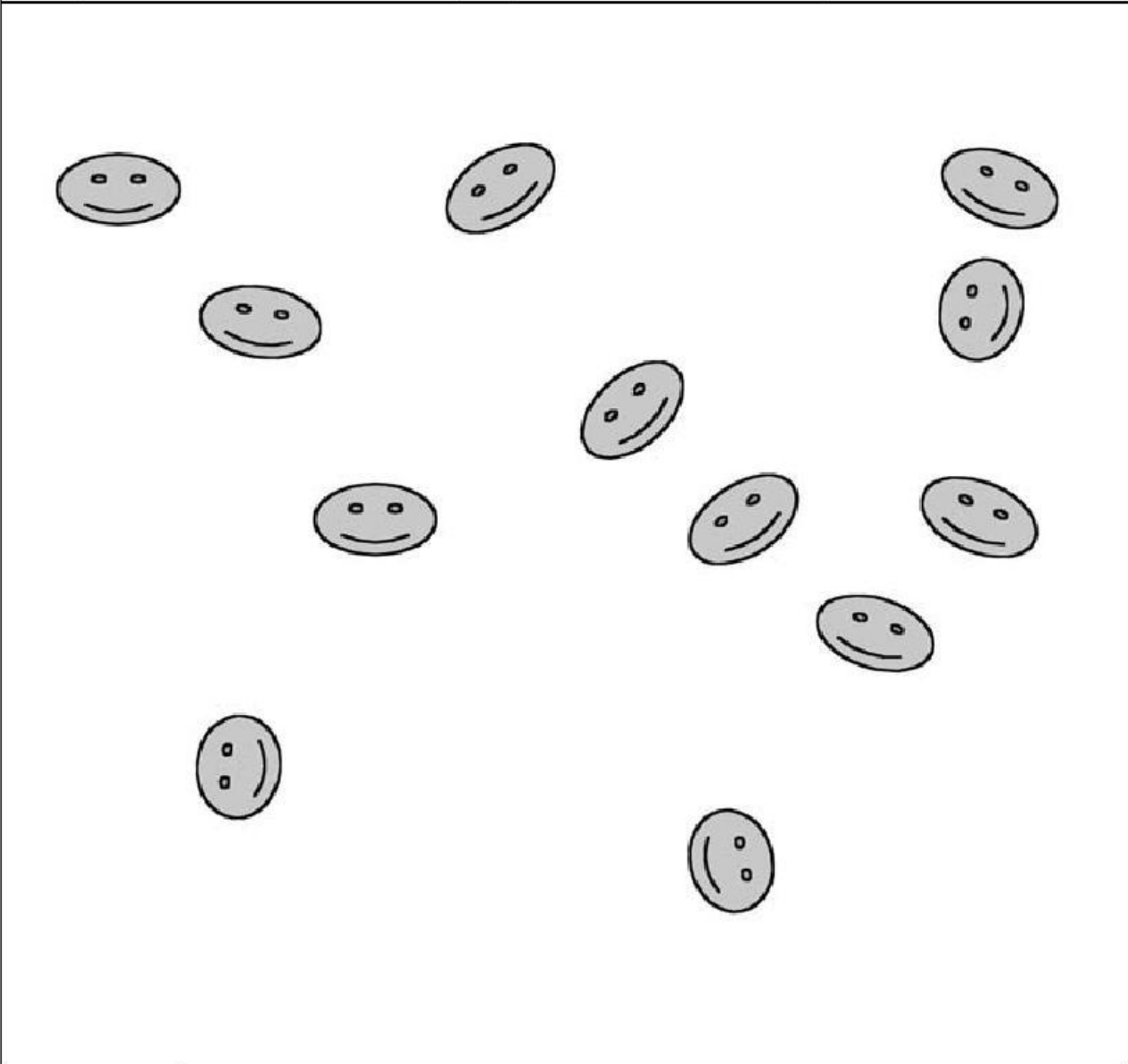
Defensa:

- Para ofrecerle mayor resistencia, bajar la cadera.
- Trasladar el peso al pie que no está bloqueado.
- Saltar hacia adelante sobre la pierna que trata de bloquearle.

Nombre “EL CIEGO”				Cinturón	naranja	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	SASAE-TSURIKOMI-ASHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Cinturones	1 por cada ciego
Desarrollo	Se divide la clase en grupos de 5. Todos se sitúan en círculo menos uno, que ocupa el centro con los ojos tapados. Se trata de que el “ciego” toque a algún compañero y le reconozca por el tacto. Si el “ciego” le reconoce, le marca 2 veces la entrada <i>Sasae-tsurikomi-ashi</i> sin tirarle al suelo y se cambia de rol. Si no le reconoce, el compañero marca 2 veces la técnica al “ciego” y no se cambia de rol. Reglas: sólo está permitido dar 3 saltos durante el juego para evitar al “ciego”.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar el número de “ciegos”.• Modificar el desplazamiento de los judocas “ciegos” y “videntes”.					

S
A
S
A
E
-
T
S
U
R
I
K
O
M
I
-
A
S
H
I

Nombre “5-4-3-2-1 ESPINILLAS”				Cinturón	naranja	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	SASAE-TSURIKOMI-ASHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
						
Desarrollo		<p>Se divide la clase por parejas. Uno de la pareja estará arrodillado en el suelo mientras su compañero anda a su alrededor. A la señal de “cinco”, el que está arrodillado bloqueará una de las piernas del que anda a su alrededor para obligarle a cambiar el peso a la pierna contraria o descender el centro de gravedad y evitar así ser derribado.</p> <p>Reglas: a) el bloqueo sólo se puede realizar con las piernas o los brazos; b) se permite el agarre durante más de 5 segundos. El profesor controlará el tiempo contando hacia atrás desde 5 hasta 1; c) después de cada intento se intercambian los roles; d) se permite todo tipo de defensa excepto alejarse.</p>				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">• El desplazamiento se cambia de andar a trotar.• La posición de partida puede variar, por ejemplo: en cuclillas, de pie, etc.• Delimitar el tipo de defensa permitido.				

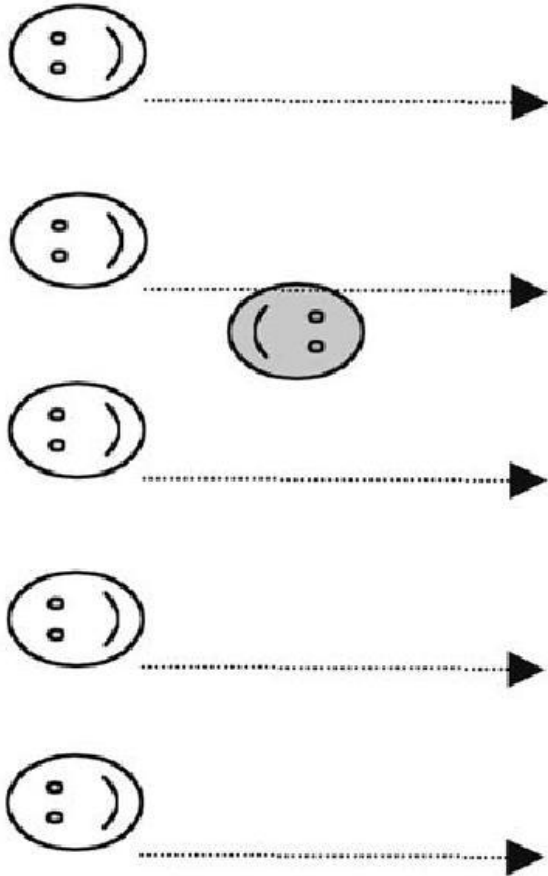
Nombre “ESPINILLA Y RECOMPENSA”			Cinturón	naranja	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA SASAE-TSURIKOMI-ASHI
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
					
Desarrollo	Todos contra todos. El juego consiste en tocar la parte inferior de la espinilla de algún compañero con el pie (5 cm por encima del tobillo), consiguiendo así el derecho a marcar la técnica. Reglas: se obtiene un punto por toque de espinilla y dos más por la ejecución de la técnica correctamente.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Permitir la defensa en el uno contra uno.				

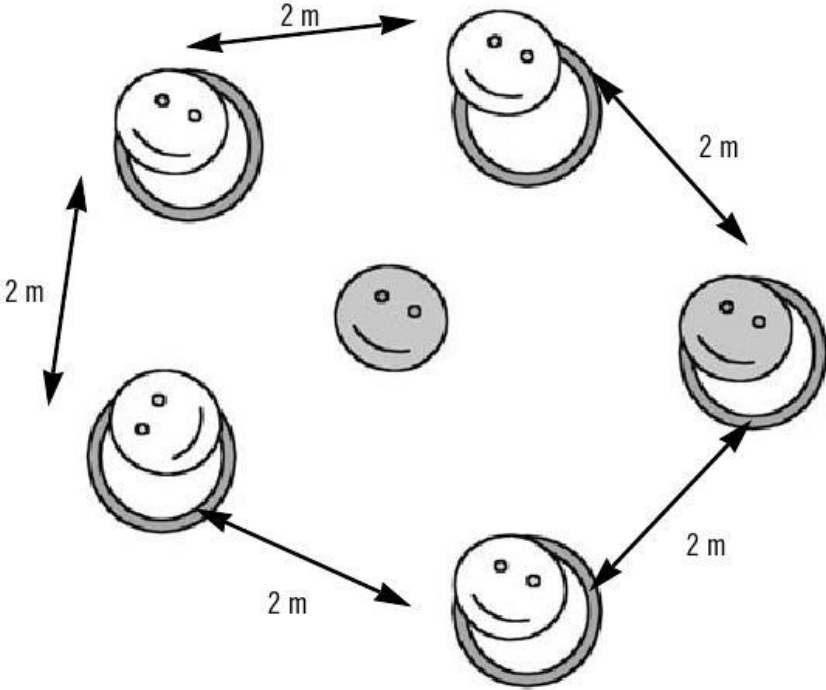
S
A
S
A
E
-
T
S
U
R
I
K
O
M
I
-
A
S
H
I

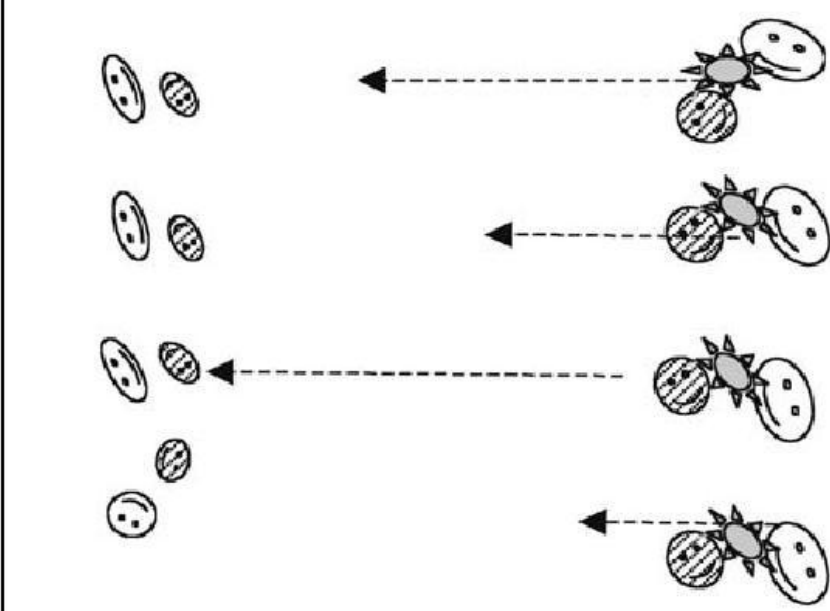

Nombre “CAMBIO DE PAREJA”				Cinturón	naranja	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	SASAE-TSURIKOMI-ASHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
Desarrollo	Se divide el grupo por parejas. Cada pareja debe marcar 3 veces la técnica a su compañero, de forma alternativa. A la voz de “cambio”, todos buscan a un nuevo compañero para intentar proyectarle durante 20 segundos mediante la técnica establecida. Reglas: a) no se permite repetir el combate con el mismo compañero; b) cada proyección permite sumar un punto; c) el judoca que antes consiga 4 puntos gana el juego.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Variar la forma de proyectar: utilizando otras técnicas o delimitando la lucha al uso de algunas técnicas o limitando la lucha con determinadas técnicas.					

Nombre		“UN DOS TRES SASAE-TSURIKOMI-ASHI ES”		Cinturón	naranja	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	□	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	■		Resistencia Anaeróbica	□	SASAE-TSURIKOMI-ASHI
	Coordinación Óculo-Manual	□		Flexibilidad	□	
	Coordinación Óculo-Pédica	□		Fuerza-Resistencia	□	
	Kinestésico-Táctil	■		Fuerza-Velocidad	□	
				Velocidad de Ejecución	■	
		Velocidad de Reacción	■			
Desarrollo		Se divide la clase en grupos de 9. Uno del grupo se sitúa en un extremo del tatami y el resto de parejas en el otro. Se trata de desplazarse por el tatami por parejas hacia el que está libre, vuelto de espaldas, y que dice: “un dos tres Sasae-tsurikomi-ashi es”. En ese momento éste se da la vuelta y observa si alguna pareja se mueve o no está adoptando la técnica que ha dicho. Gana la pareja que antes llegue a la meta. Reglas: a) si alguna pareja se mueve cuando el que está libre ha terminado de decir “un dos tres Sasae-tsurikomi-ashi es”, vuelve a la línea de partida; b) de la pareja que llega a la meta, uno es el que dirá: “un dos tres Sasae-tsurikomi-ashi es”, mientras que el otro formará pareja con el que quedó libre.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Proyectar cada vez a uno de la pareja quedándose los dos completamente quietos después de la proyección.				

S
A
S
A
E
-
T
S
U
R
I
K
O
M
I
-
A
S
H
I

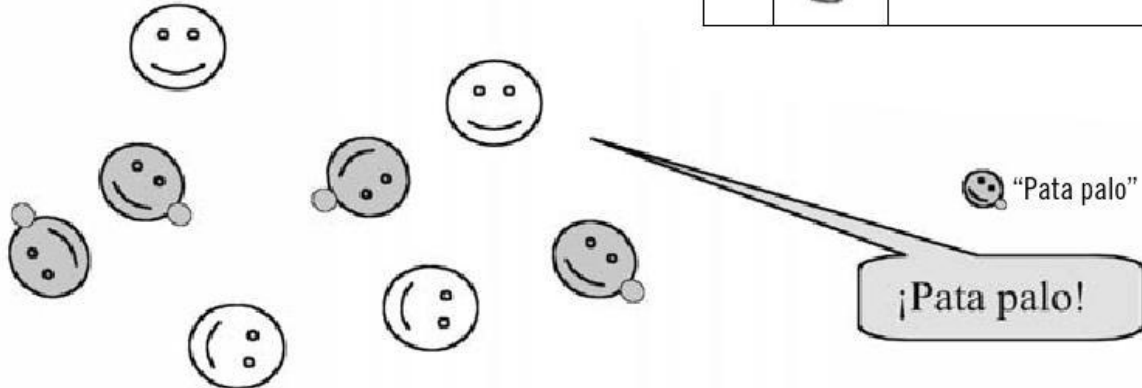

Nombre “PUNTA Y TOBILLO”			Cinturón	naranja	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
Desarrollo físico					
					
Desarrollo	Se divide la clase en grupos de 5. Uno del grupo la “liga”. El juego consiste en impedir el avance del contrario apoyando el pie en su tobillo por delante; si <i>tori</i> apoya el pie en su tobillo por delante, se hace el cambio de roles. Reglas: a) la pierna que realiza la acción (si el judoca es diestro, la pierna izquierda) debe estar estirada y no formar un ángulo recto con el tronco; b) cuando cese la actividad el judoca que la “liga” realiza la tarea que proponga el resto del grupo, por ejemplo 25 abdominales.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Para cambiar de rol hay que proyectar a alguno del grupo.				

Nombre “CAMBIO DE CASA”				Cinturón	naranja	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	SASAE-TSURIKOMI-ASHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
		Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>			
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Aros	5 por grupo
						
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 6 con 5 aros cada grupo. Los aros se distribuyen en el tatami formando un círculo a 2 m de distancia entre ellos. 5 del grupo se meten dentro de cada uno de los aros y el que no tiene aro se sitúa en el centro. El del centro da tres palmadas al ritmo que desee y cuando suene la última todos cambian de casa. El que no tenga casa ocupa el centro y pide a cada uno del grupo que diga un número del 1 al 5. El que está en el centro suma todos los números y comienza a contar señalando a cada uno de los compañeros. El compañero que coincida con el número final tiene que dejarse proyectar con la técnica <i>Sasae-tsurikomi-ashi</i>. Si <i>tori</i> ejecuta la técnica bien, <i>uke</i> suma un punto; si <i>tori</i> no proyecta bien a <i>uke</i>, él suma un punto.</p> <p>Reglas: a) los jueces son los demás compañeros; b) pierde el que antes llega a 6 puntos.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Está permitida la defensa cuando <i>tori</i> ataca.					

Nombre				"TRANSPORBOLA"				Cinturón		naranja									
Aspectos informativos	Equilibrio			<input type="checkbox"/>			Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica			<input type="checkbox"/>			TÉCNICA					
	Coordinación Dinámica-General			<input checked="" type="checkbox"/>				Resistencia Anaeróbica			<input type="checkbox"/>			SASAE-TSURIKOMI-ASHI					
	Coordinación Óculo-Manual			<input type="checkbox"/>				Flexibilidad			<input type="checkbox"/>								
	Coordinación Óculo-Pédica			<input type="checkbox"/>				Fuerza-Resistencia			<input type="checkbox"/>								
	Kinestésico-Táctil			<input checked="" type="checkbox"/>				Fuerza-Velocidad			<input type="checkbox"/>								
								Velocidad de Ejecución			<input checked="" type="checkbox"/>								
								Velocidad de Reacción			<input checked="" type="checkbox"/>								
														MATERIAL		TIPO		Cantidad por nº de participantes	
														Balones				1 por pareja (puede ser un globo)	
Desarrollo		<p>Se divide la clase por parejas. La mitad se sitúa en un extremo del tatami y la otra mitad en el otro. El juego consiste en transportar el balón por parejas de un lado a otro.</p> <p>Reglas: a) <i>tori</i> tiene que ir delante de <i>uke</i> con el balón entre la cara interna de su tobillo y la parte frontal del tobillo de <i>uke</i>; b) <i>tori</i> debe actuar con su mano derecha como si pescara y con su codo izquierdo levantándolo a la altura de su propia oreja; c) la pareja tiene que coordinarse en el desplazamiento; d) cuando una pareja llega al otro extremo, pasa el balón a sus compañeros; e) gana el equipo que antes termine de dar dos vueltas completas.</p>																	
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Proyectar al compañero y volver a colocar el balón entre las piernas de ambos. Como se realizan dos vueltas, cada vez uno hace de <i>tori</i>.Utilizar móviles de distinto tamaño y peso: pelotas de tenis, globos, etc.																	

Nombre “LA PESCA DEL JUDOGUI”				Cinturón	naranja	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	SASAE-TSURIKOMI-ASHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Bancos	4 por grupo para formar un cuadrado
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 6 y se forma un cuadrado con cuatro bancos unidos por los extremos. Dos del grupo se sitúan en el centro y cada uno de sus compañeros restantes se sientan cada uno en un banco. El juego consiste en intentar pescar el <i>judogui</i> de alguno de los que están sentados y que no son del mismo equipo para sentarse en su lugar. Al oír la señal, los que ocupen el centro suman un punto para su equipo.</p> <p>Reglas: a) la pesca del <i>judogui</i> se realiza colocando una mano (derecha) en el brazo del contrario (formando un ángulo recto), tirando de él hacia adelante y hacia arriba y con la otra mano (izquierda) obligándole a cargar su peso en la pierna (derecha); b) pierden los judocas que al finalizar el juego tengan más puntos.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Bloquear con ambas manos la acción del atacante.					

S
A
S
A
E
-
T
S
U
R
I
K
O
M
I
-
A
S
H
I

Nombre “PATA PALO”				Cinturón	naranja	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	SASAE-TSURIKOMI-ASHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Picas 	Mitad del grupo con picas
Desarrollo		<p>Se divide la clase en dos grupos. Un grupo tiene cada uno una pica y el otro no. Los que tienen picas, llamados “pata palos”, se meten la pica en el pantalón del judogui por la cara interna de la pierna con la que vayan a realizar <i>Sasae-tsurikomi-ashi</i>, de modo que les impida flexionar dicha pierna. Todos se desplazan por el tatami. Al oír la señal, los que no tienen pica deben agruparse cada uno con un “pata palo”, de forma que el “pata palo” tiene que proyectar a su compañero con su pierna de madera (la que tiene la pica). Acto seguido, el “pata palo” entrega su pica al compañero para que cuando suene la señal vuelvan todos a desplazarse por el tatami.</p> <p>Reglas: a) la pierna que realiza la acción (“pata palo”; si el judoca es diestro, la pierna izquierda) debe estar estirada y no formar un ángulo recto con el tronco; b) la pesca del <i>judogui</i> se realiza con la mano (derecha) en el brazo del contrario (formando un ángulo recto), tirando de él hacia adelante y hacia arriba y con la otra mano (izquierda) obligándole a cargar su peso en la pierna (derecha).</p>				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">• El contrario no colabora y ofrece una resistencia media.• El contrario puede defenderse bloqueando con ambas manos la pierna que le pretenden segar.• El contrario retira la pierna contraria para bloquear.				

Objetivo: Asimilación de los puntos relevantes en la ejecución de la técnica “KATA-GURUMA”.



Puntos relevantes de la técnica para un judoca diestro:

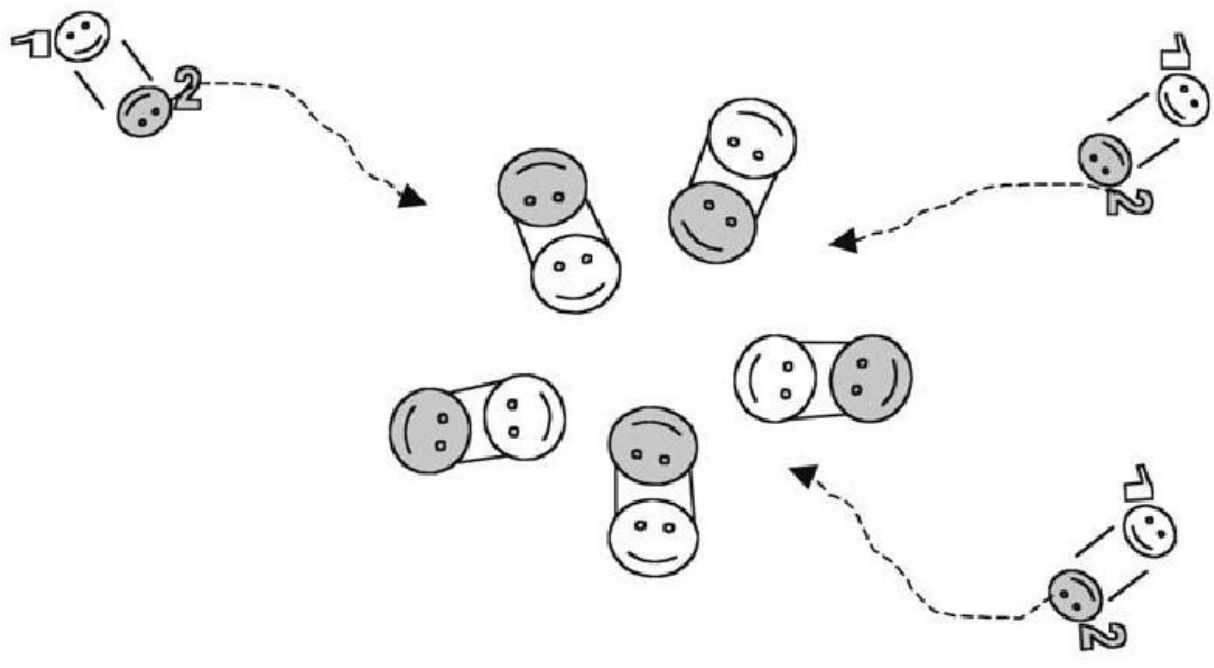
- La nuca debe colocarse en contacto con el centro de gravedad por debajo del cinturón (cadera derecha).
- El tórax debe estar lo más recto posible para evitar lesiones; conseguimos así que el peso recaiga sobre las piernas y la cadera y no sobre la columna lumbar.

Defensa:

- Retirar la pierna que el contrario quiere cogernos.
- Presionar el cuerpo del contrario hacia abajo retirando ambas piernas.
- Enganchar la pierna más próxima del adversario con la que él pretende agarrar y colocarla por delante.

Juegos para la comprensión de las técnicas específicas de los cinturones: amarillo, naranja y verde

271

Nombre “1-2-3 LEVÁNTAME LOS PIES”				Cinturón	verde	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KATA-GURUMA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
						
Desarrollo		<p>Se divide el grupo por parejas y se numeran con 1 ó 2. Ambos se desplazan por el tatami cogidos por las manos. Cuando el profesor diga uno de los dos números, los componentes de la pareja que tengan dicho número deben reunirse en el centro espalda con espalda, formar un círculo y realizar de forma alternativa una elevación de los pies de su compañero.</p> <p>Reglas: a) el que posee el número indicado por el profesor debe empezar a elevar a su compañero; b) los dos pies deben perder el contacto con el suelo; c) cuando la pareja ha realizado las tres elevaciones, corren a sentarse fuera del tatami; d) la pareja que primero termine es trasladada al lado opuesto por el resto de los compañeros.</p>				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">El traslado se realiza de diferentes formas, en distintas posiciones y alturas.				

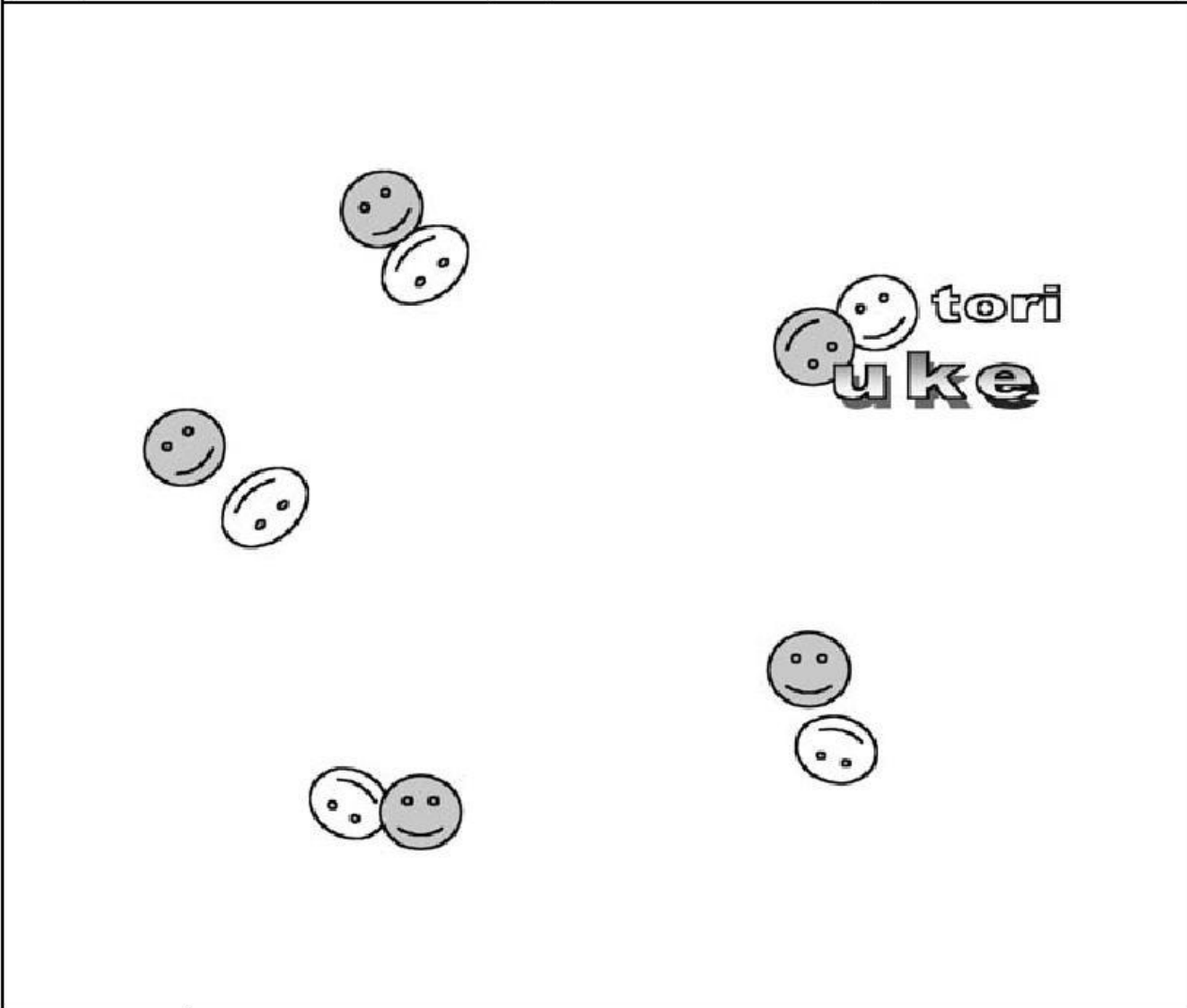
Nombre “LAS BANDERILLAS”			Cinturón	verde
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>
			TÉCNICA	
KATA-GURUMA				
Desarrollo	Se establecen grupos de 6, uno es el “toro”, que la liga y el resto los “banderilleros”. Se trata de poner “banderillas” al “toro” presionando su cuerpo hacia abajo, con los brazos extendidos, y sin que los pies toquen el suelo. Reglas: si el “toro” toca a un “banderillero” con las manos, se cambia de roles.			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Para cambiar de roles, el “toro” tiene que enganchar la pierna más próxima del “banderillero” y elevarle hacia arriba.			

K
A
T
A
-
G
U
R
U
M
A

Nombre “EL SALVAVIDAS”				Cinturón	verde	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KATA-GURUMA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
Desarrollo	Hay un único grupo. Uno la “liga” y persigue al resto de los compañeros por el tatami para intercambiar el rol con el tocado. Reglas: a) está permitido dar en cualquier parte del cuerpo excepto en la cabeza; b) para no ser dado se podrá adoptar la posición de “piernas separadas y brazos en cruz”; c) para salvar a un compañero hay que abrazar una de sus piernas al mismo tiempo que se agarra el brazo del mismo lado; d) mientras los dos están en contacto, no podrán ser cogidos.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar el número de perseguidores.• No hay intercambio de roles; se van sumando los perseguidores o tan solo el primero cambia.					

Nombre “COMPAÑERO VOLADOR”			Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA <


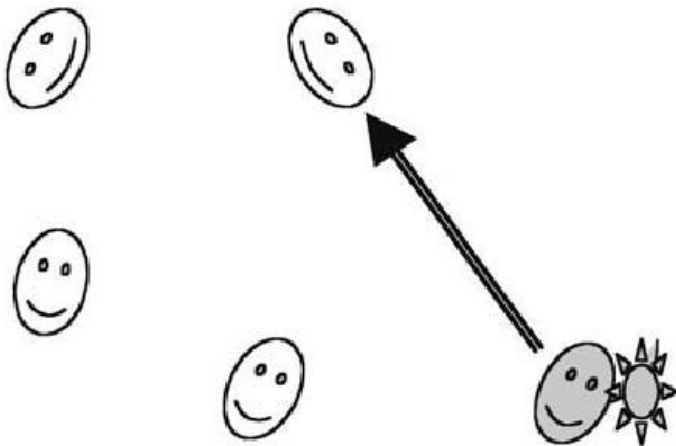
K
A
T
A
-
G
U
R
U
M
A

Nombre “LA FOTOCOPIA”			Cinturón	verde	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KATA-GURUMA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
					
Desarrollo	<p>Se divide el grupo por parejas y se sitúan cara a cara en los laterales del tatami. <i>Tori</i> realiza a <i>uke</i> la técnica de <i>Kata-guruma</i> girando hacia la derecha. Luego <i>uke</i> realiza a <i>tori</i> una “fotocopia” de cada uno de los movimientos que éste le ha realizado y cambian de roles.</p> <p>Reglas: a) si <i>uke</i> realiza correctamente los movimientos durante 1 minuto según el criterio de <i>tori</i>, suma un punto o no; b) gana el miembro de la pareja que más puntos tenga al finalizar la actividad.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">El compañero opone resistencia, es decir, intenta enganchar la pierna más próxima al adversario con la que le pretende agarrar.				

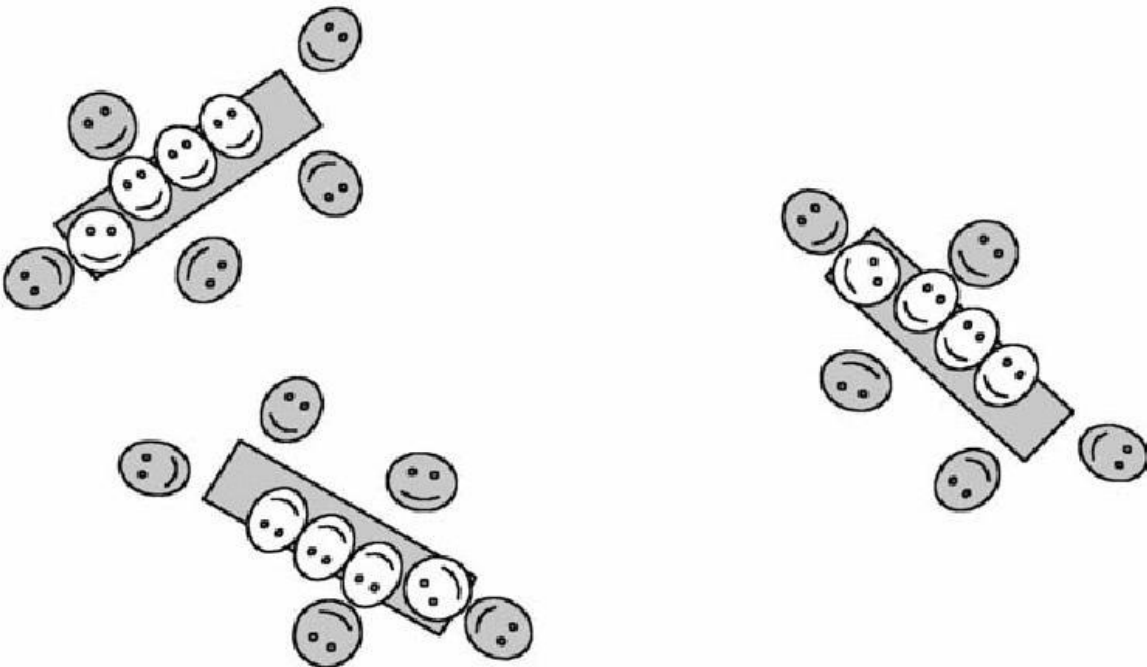
Nombre “PAQUITO EL CHOCOLATERO”			Cinturón	verde
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>
<div><div>↑</div><div>↓</div><div>1 m</div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div><div>¡hey, hey!</div></div>				
Desarrollo	<p>Se divide la clase en dos grupos; uno se sitúa enfrente del otro en línea. Todos los jugadores flexionan los brazos delante del cuerpo. El profesor entona la canción de “Paquito el chocolatero” para que los dos grupos se desplacen hacia adelante y hacia atrás manteniendo la distancia de 1 m aproximadamente. Cuando el profesor recite el estribillo (“hey, hey”) y levante el brazo derecho, por ejemplo, el grupo que está a la derecha del profesor pondrá la nuca en contacto con el centro de gravedad del oponente, por debajo del cinturón (si es diestro en la cadera derecha), y dejará el tórax lo más recto posible para evitar lesiones.</p> <p>Reglas: a) los que se equivoquen al marcar la entrada suman un punto; b) gana el grupo que menos puntos tenga al finalizar el juego.</p>			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">El grupo que recibe la acción puede retirar la pierna del contrario.El grupo que recibe la acción puede presionar el cuerpo del contrario hacia abajo retirando ambas piernas.El grupo que recibe la acción puede enganchar la pierna más próxima del adversario con la que le pretende agarrar.			


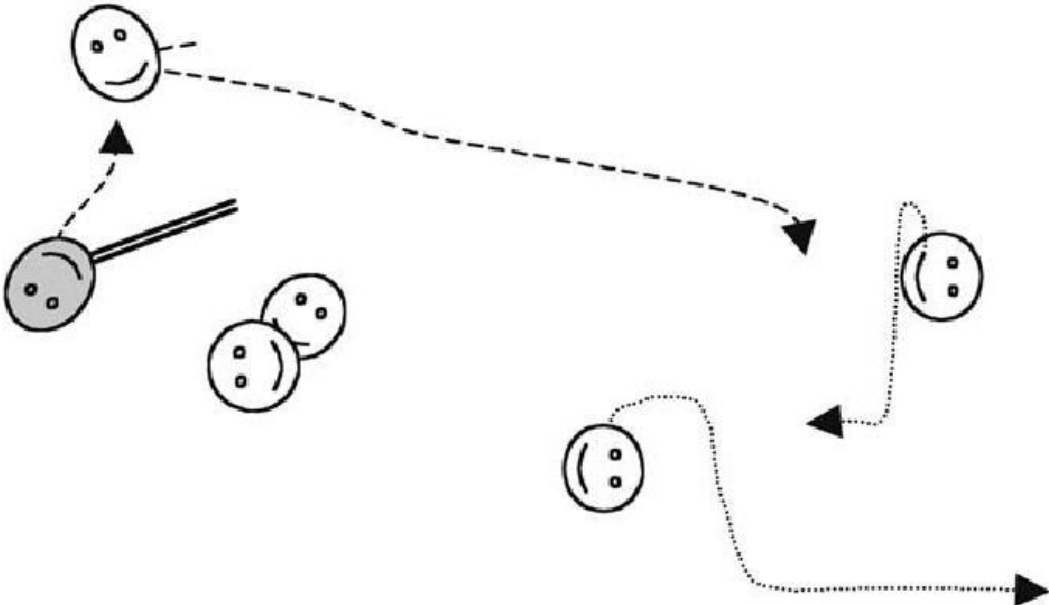
K
A
T
A
-
G
U
R
U
M
A

Nombre “ATRAPAR EN LA CUEVA”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KATA-GURUMA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Aros	1 por trío
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de tres y se les da un aro. Dos cogen la “cueva” (el aro) y se colocan frente a frente y el tercero queda libre. El juego consiste en intentar atrapar en la “cueva” al compañero que queda libre antes de que ponga la nuca en contacto con el centro de gravedad, por debajo del cinturón, en la cadera derecha o izquierda de los que llevan la “cueva”.</p> <p>Reglas: a) los que llevan la “cueva” corren por el tatami con los brazos extendidos por encima de la cabeza; b) suma un punto aquel de la pareja que le ponga la nuca en su cadera. Después se realiza el cambio de roles; c) si atrapan en la cueva al que queda libre, éste suma un punto y no cambia de rol; d) pierde el primero que sume 5 puntos.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Se puede atrapar en la cueva a cualquier persona del grupo y cualquiera del grupo puede marcar <i>Kata-guruma</i>.					

Nombre “PELOTA AZUCARADA”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KATA-GURUMA
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Balones 	1 de gomaespuma por cada grupo de 5
						
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 5, con un balón de gomaespuma. Uno del grupo la “liga” con el balón. Se trata de dar a cualquiera del grupo con el balón de cintura para abajo. Si el que recibe el lanzamiento no es capaz de coger el balón con las manos, suma un punto y tiene que levantar a sus 4 compañeros del grupo en <i>Kata-guruma</i> para poder continuar el juego. Si el que recibe el lanzamiento atrapa el balón, sigue jugando y resta un punto.</p> <p>Reglas: a) sólo está permitido dar con el balón de cintura para abajo; b) pierde aquel que primero suma 5 puntos.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Cuando se produce la entrada <i>Kata-guruma</i>, el oponente logra enganchar la pierna más próxima del adversario con la que pretende agarrar, suma un punto el atacante y la “liga” con el balón.					

K
A
T
A
-
G
U
R
U
M
A

Nombre “LA CONQUISTA DE LA MONTAÑA”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KATA-GURUMA
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	■		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Bancos	1 sueco por grupo
						
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de ocho en una “montaña” (banco sueco). Cuatro se suben encima del banco para defender la “montaña” y los otros cuatro tienen que conquistarla.</p> <p>Reglas: a) para defender la “montaña”, los que están encima del banco deben presionar el cuerpo del contrario hacia abajo retirando ambas piernas del banco; b) los que intentan conquistar la “montaña” pueden realizar tracciones agarrando el <i>judogui</i> de los que defienden la “montaña”; c) si los que defienden la “montaña” caen al suelo, los que la conquistan pueden ocupar su posición en el banco; d) suma un punto el equipo que logre conquistar la “montaña”.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">A la señal, se realiza el cambio de grupo y de “montaña”.					

Nombre “PICA A SEIS”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	KATA-GURUMA
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Picas 	1 por grupo
						
Desarrollo	Se divide la clase en grupos de 6 con una pica por equipo. Uno del grupo la “liga” con la pica. Para evitar ser tocado con ella, hay que buscar a un compañero y marcar la entrada <i>Kata-guruma</i> . Reglas: a) no se permite cargar dos veces al mismo compañero; b) si la pica roza el <i>judogui</i> , se cambia de roles.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Marcar la entrada <i>Kata-guruma</i> y elevarle encima de los hombros al compañero (técnica <i>Kata-guruma</i> sin proyección).					

K
A
T
A
-
G
U
R
U
M
A

Objetivo: Asimilación de los puntos relevantes en la ejecución de la técnica “OKURI-ASHI-BARAI”.

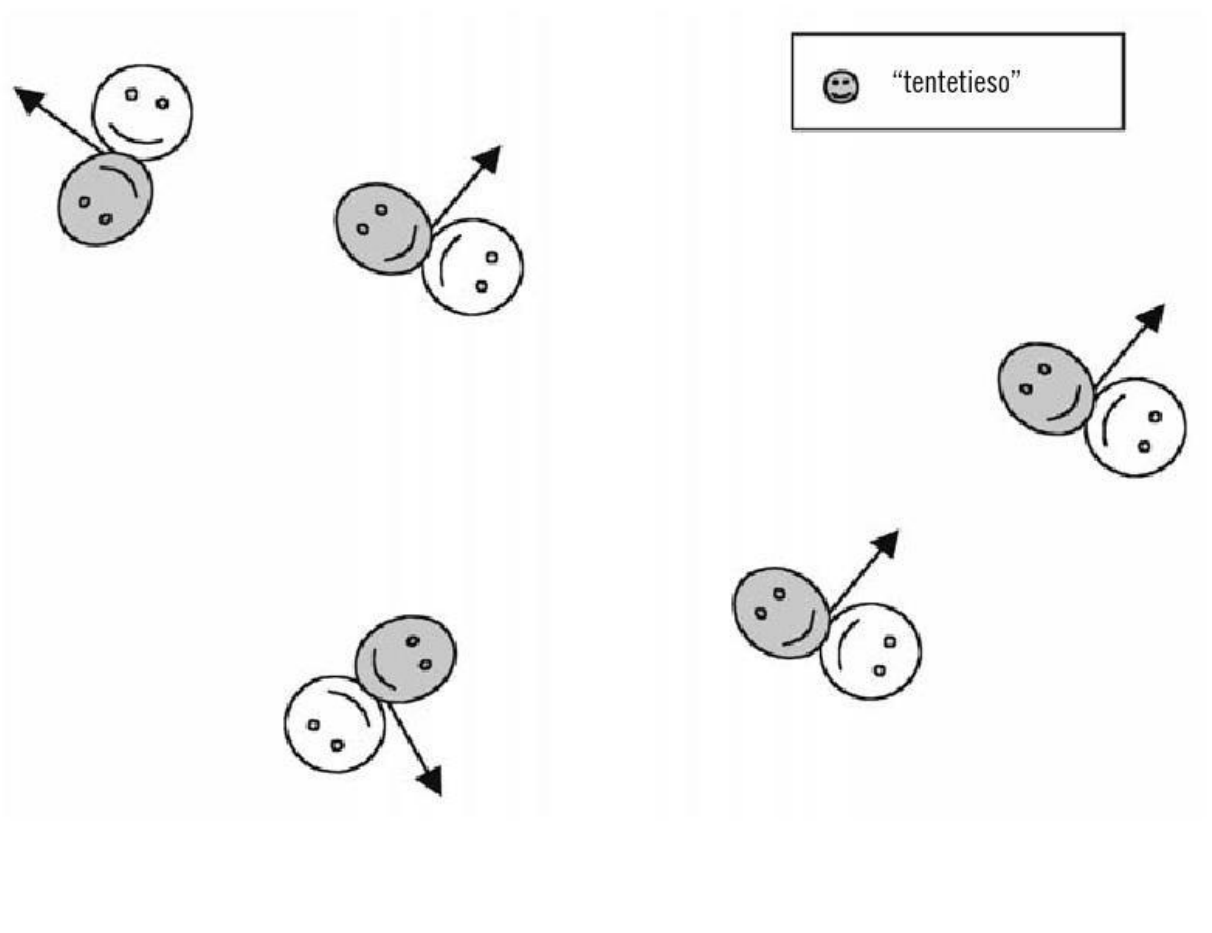


Puntos relevantes de la técnica para un judoca diestro:

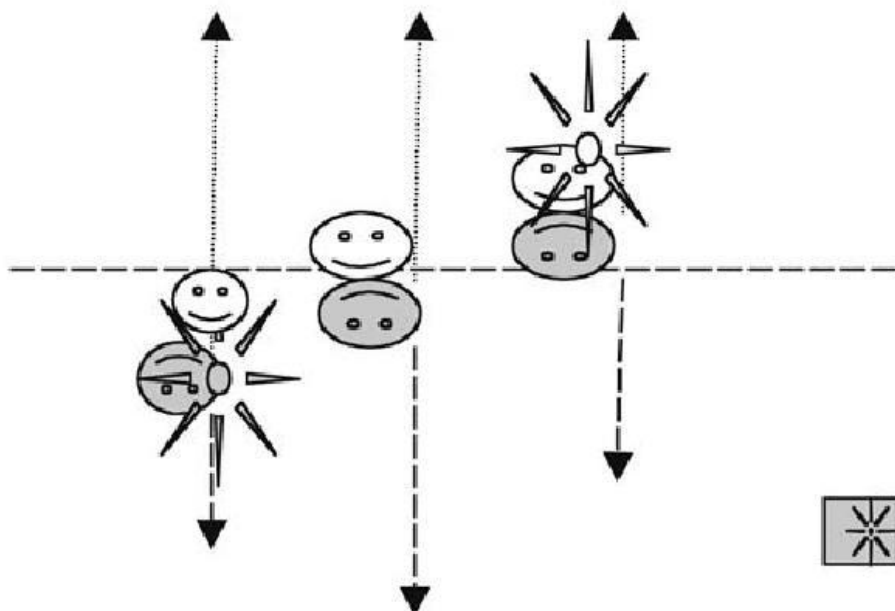

- La sincronización de las manos es fundamental: la mano izquierda describe una elipse de abajo arriba en diagonal y la otra se unirá a la acción de la mano izquierda.
- Es importante tener presente que en esta técnica se deben barrer los dos pies juntos.
- Si el barrido realizado se ejecuta cruzando el pie por delante del pie contrario, la técnica será DE-ASHI-BARAI.

Defensa:

- Son las mismas que en DE-ASHI-BARAI:
 - Levantar el pie que es atacado.
 - Trasladar el peso sobre el pie que se quiere barrer para aumentar la resistencia.
 - Trasladar el peso al pie contrario y procurar que el barrido sea poco eficaz.

Nombre “DESPLAZA AL TENTETIESO”			Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA OKURI-ASHI-BARAI
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
<div></div>					
Desarrollo	Se divide la clase por parejas. Uno de la pareja es el “tentetieso”, que opone resistencia al movimiento que marca el que lleva la iniciativa. Se trata de desplazar al “tentetieso” hacia la derecha agarrándole de forma natural. Reglas: a) el “tentetieso” opone un poco de resistencia al avance; b) cuando <i>tori</i> ha dado tres pasos, se cambia de roles.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Para desplazar a <i>uke</i>, si <i>tori</i> se desplaza hacia la derecha, eleva la mano de este lado y con la otra presiona el codo de <i>uke</i> hacia la derecha.• Hacer la misma acción anterior con la izquierda.				

OKURI-ASHI-BARAI

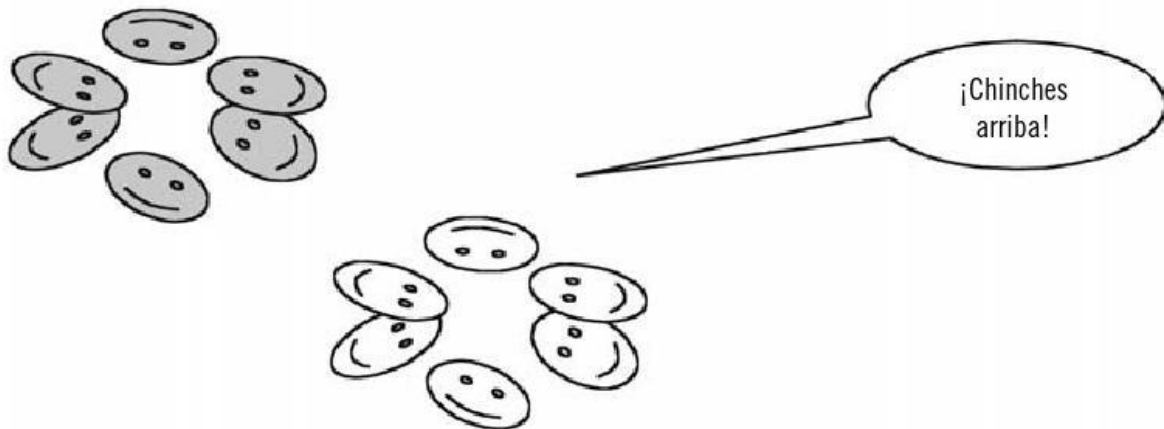
Nombre “POR LOS HOMBROS”			Cinturón	verde
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>
			TÉCNICA	
			OKURI-ASHI-BARAI	
<div></div> <div> Marcando <i>Okuri-ashi-barai</i></div>				
Desarrollo	<p>Se divide la clase por parejas. Se marca una línea en el tatami y se sitúan uno enfrente del otro a ambos lados de la línea cogidos por los hombros y con los brazos semiflexionados. El juego consiste en intentar que el compañero traspase la línea central y, justo en el momento en el que la rebase, marcar la técnica <i>Okuri-ashi-barai</i>.</p> <p>Reglas: a) sólo está permitido agarrar al contrario por los hombros; b) en ningún momento se puede abandonar el agarre; c) suma un punto quien proyecte a su oponente; d) gana el primer judoca que consiga 3 puntos antes de que el profesor indique el cambio de pareja.</p>			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Con el agarre natural, utilizar la misma técnica.• Introducir desplazamientos hacia adelante, atrás, derecha, izquierda y en diagonal.			

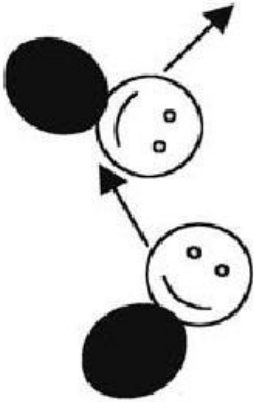
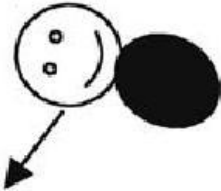
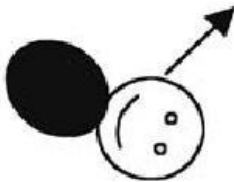
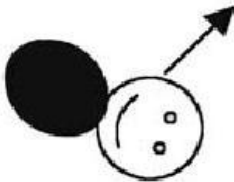
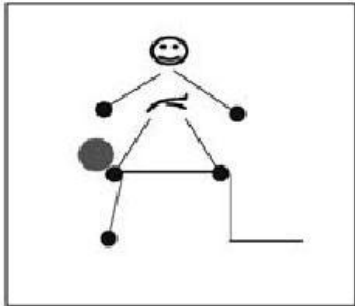
Nombre “PIES ARRIBA”			Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA OKURI-ASHI-BARAI
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	



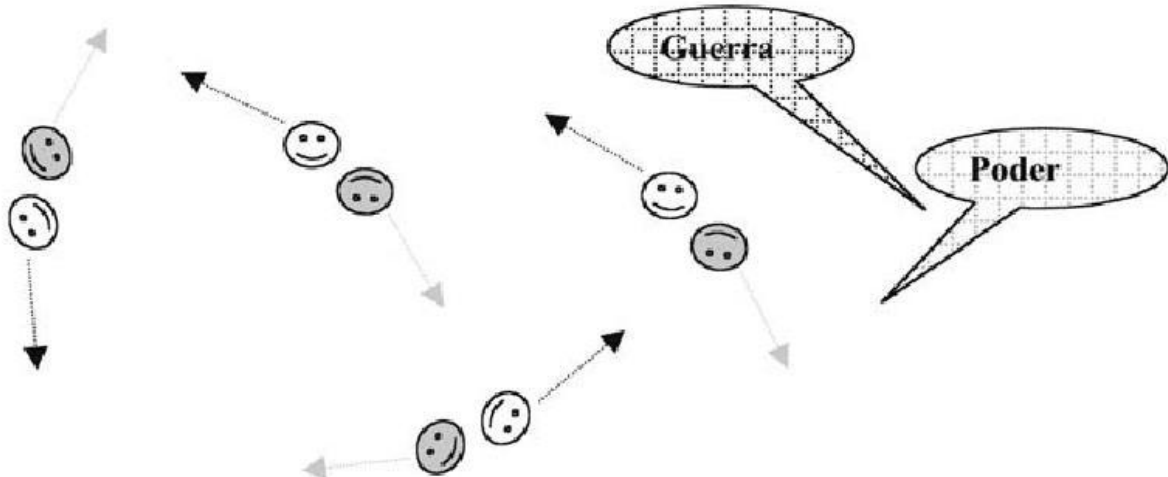
Desarrollo	<p>Se divide la clase por parejas y se sitúan uno detrás de otro. El que está detrás pasa sus brazos por debajo de los brazos del compañero de modo que el primero pueda elevar los pies del tatami. El juego consiste en dar vueltas con el compañero, siempre y cuando éste tenga las piernas en el aire y extendidas.</p> <p>Reglas: de la pareja, gana un punto el que más vueltas dé. Luego se cambia de roles.</p>
Variantes	<ul style="list-style-type: none">El que tiene los pies en el aire se agarra de modo que pueda elevar los pies lateralmente a la derecha y a la izquierda como si le hubieran barrido utilizando la técnica <i>Okuri-ashi-barai</i>.

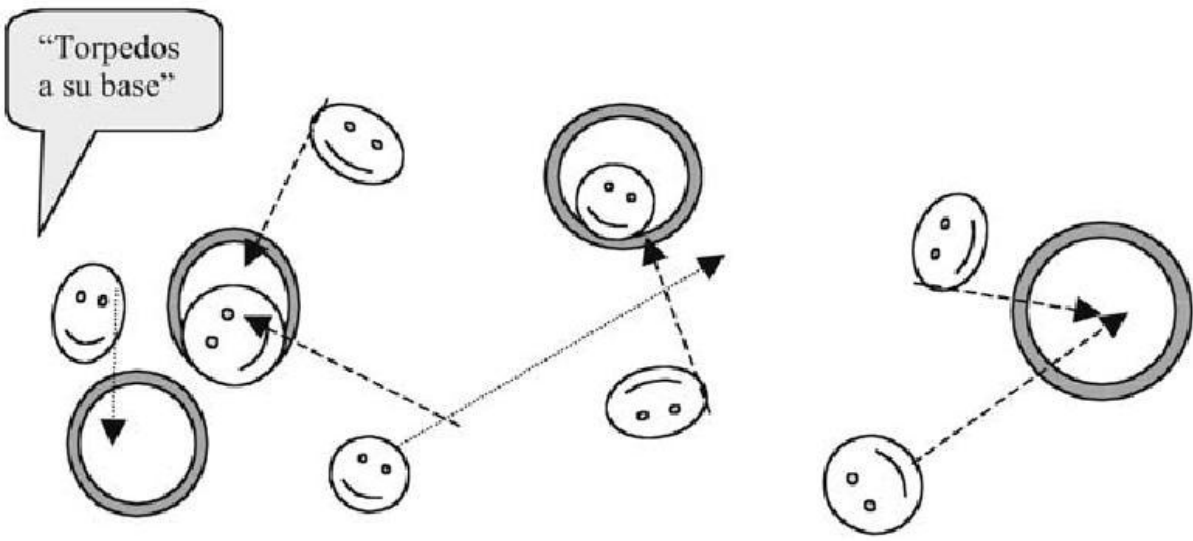
O
K
U
R
I
-
A
S
H
I
-
B
A
R
A
I

Nombre “CHINCHES ARRIBA”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	OKURI-ASHI-BARAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
						
Desarrollo		Se divide la clase en grupos de 6 y, cogidos de los codos, se sientan en el tatami espalda con espalda. Se trata de intentar caminar todos juntos hacia adelante, atrás, derecha e izquierda como los “chinches”. Cuando el profesor diga “chinches arriba”, hay que ponerse de pie y realizar un <i>randori</i> donde sólo está permitido marcar en el compañero la entrada <i>Okuri-ashi-barai</i> , para obtener un punto. Cuando se vuelva a oír la señal, todo el grupo se sienta de nuevo en el tatami. Reglas: a) cada vez que se escuche “chinches arriba” hay que realizar el <i>randori</i> con un compañero del grupo distinto; b) gana aquel miembro del grupo que tenga más puntos después de haberse enfrentado contra todos sus compañeros.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Centrar la atención en la defensa: levantar el pie que es atacado; trasladar el peso sobre el pie que se quiere barrer o al pie contrario para procurar que el barrido sea poco eficaz.				

Nombre “LUCHA DE CABALLEROS”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA OKURI-ASHI-BARAI
	Coordinación Dinámica-General	■		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■		Fuerza-Velocidad	■	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
<div></div>						
Desarrollo	<p>Se divide la clase por parejas. Uno de la pareja hace de “caballo” y se sitúa en cuadrupedia y el otro de “caballero” y se sitúa de pie sobre el “caballo” (con un pie a la altura de los hombros y el otro en la región lumbosacra). El juego consiste en luchar contra otro “caballero” y desplazarle hacia la derecha mediante un agarre natural, donde <i>tori</i> eleva la mano derecha y presiona el codo con la otra.</p> <p>Reglas: a) si el “caballero” cae por la derecha, <i>tori</i> suma un punto; b) si el “caballero” cae por otro lado, <i>uke</i> suma un punto; c) gana el que más puntos tenga antes de que el profesor indique el cambio de roles.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Una vez que se ha desequilibrado a los jinetes, la lucha sigue en el suelo y se gana un punto por “caballero” proyectado con la técnica <i>Okuri-ashi-barai</i>.					

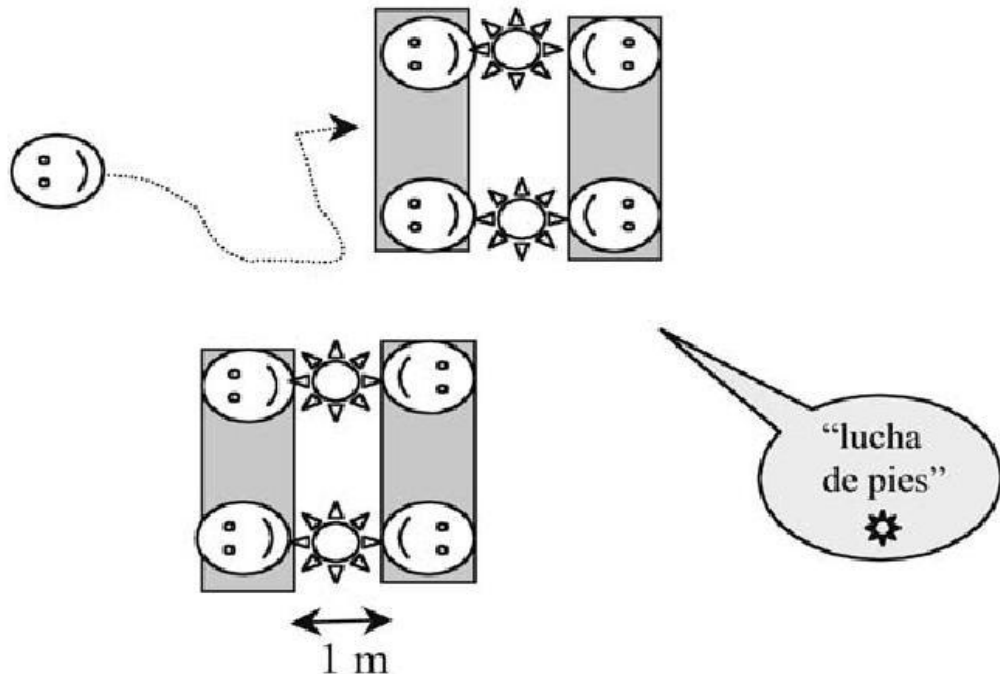
OKURI-ASHI-BARAI

Nombre “PODER Y GUERRA”			Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA OKURI-ASHI-BARAI
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
		Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
					
Desarrollo	<p>Se divide el grupo en dos equipos. Cuando el profesor diga “poder”, cada grupo tiene que intentar sacar del tatami a los miembros del otro equipo mediante tracciones. Cuando el profesor diga “guerra”, cada grupo lucha uno contra otro para derribar al contrario con la técnica <i>Okuri-ashi-barai</i>.</p> <p>Reglas: a) en “poder o guerra” sólo está permitido formar parejas de bandos contrarios; b) no existen judocas eliminados; c) no se puede enfrentar uno de cada bando dos veces seguidas; d) se suma un punto por judoca que se saca del tatami en “poder” y un punto por cada proyección en “guerra”.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Centrar la atención en la defensa: levantar el pie que es atacado; trasladar el peso sobre el pie que se quiere barrer o al pie contrario para procurar que el barrido sea poco eficaz.Centrar la atención en el contraataque.				

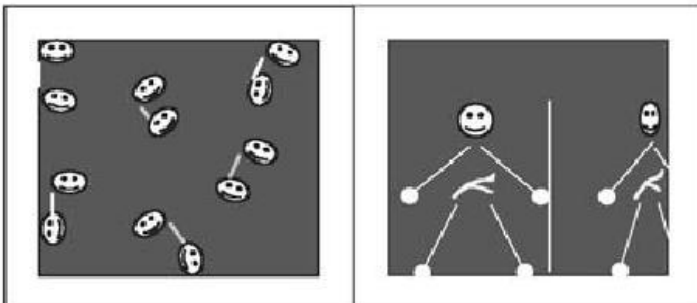
Nombre “TORPEDOS A SU BASE”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	OKURI-ASHI-BARAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Aros	La mitad que judocas	
						
Desarrollo		<p>Se distribuyen aros al azar por el tatami (la mitad que judocas). Todos los judocas se desplazan por el espacio, pero cuando el profesor diga “torpedos a su base”, tienen que intentar meterse en un aro. Aquellos que no tengan aro deben intentar sacar al “torpedo” de su base para ocupar el aro.</p> <p>Reglas: a) el “torpedo” sólo puede defenderse barriendo los dos pies a la vez del contrario; b) el que intenta sacar el “torpedo” de su aro tiene que desplazar al contrario para sacarle traccionando; c) si no se consigue sacar al “torpedo” de su aro porque el “torpedo” ha barrido al contrario, el “torpedo” gana un punto y dicho contrario va a buscar otro “torpedo” al que sacar de su aro; d) si el contrario saca mediante tracciones al “torpedo” de su aro, suma un punto y se cambia de roles; e) gana el primero que llegue a 5 puntos.</p>				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Centrar la atención en la defensa: levantar el pie que es atacado; trasladar el peso sobre el pie que se quiere barrer o al pie contrario para procurar que el barrido sea poco eficaz.				

OKURI-ASHI-BARAI

Nombre “ROBO Y CONTRARROBO”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	OKURI-ASHI-BARAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Balones	1 por persona
Desarrollo	<p>Cada judoca bota un balón por el tatami. Al oír la señal, hay que coger el balón para robar el balón del contrario sin que nos roben el nuestro.</p> <p>Reglas: a) el judoca que se quede sin balón marca individualmente la técnica de <i>Okuri-ashi-barai</i> tantas veces como le sea posible hasta que algún compañero le dé un balón para introducirse de nuevo en el juego; b) gana el judoca que más balones sea capaz de llevar encima cuando se acabe la actividad.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Descomponer el movimiento de la técnica en diferentes partes para que los judocas presten atención al movimiento específico, por ejemplo: la sincronización de las manos (la mano izquierda describe una elipse de abajo arriba en diagonal y la otra mano al aire a la acción de la mano izquierda); el tronco con las manos; la acción de las piernas.Variar el ritmo de ejecución.					

Nombre “LUCHA DE PIES”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	OKURI-ASHI-BARAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	■		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	■	
				Velocidad de Reacción	■	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Bancos	Tantos como podamos
<div></div>						
Desarrollo	Se distribuyen bancos suecos al azar por el espacio, uno enfrente de otro a 1 m de distancia. Todos los judocas saltan por encima de los bancos. Al oír la señal “lucha de pies”, todos se sientan en los bancos y buscan una pareja que esté sentada en el banco de enfrente para barrerle los dos pies a la vez. Cuando se dé de nuevo la señal, se sigue saltando los bancos. Reglas: a) se suma un punto por cada vez que se barren los dos pies a la vez; b) no está permitido levantarse del banco para realizar el barrido; c) gana el que más barridos haya hecho cuando se termine la actividad.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Separar la distancia de los bancos y tan sólo permitir perder el contacto con el banco con alguna parte del cuerpo.					

OKURI-ASHI-BARAI

Nombre “EL BASTÓN”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	OKURI-ASHI-BARAI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					<u>Picas</u>	1 por pareja
<div></div>						
Desarrollo	<p>Se divide la clase por parejas con una pica. Uno de la pareja va andando por el tatami con la pica a modo de “bastón”. El otro ha de coordinar su movimiento para barrer la pica del compañero realizando la técnica <i>Okuri-ashi-barai</i>. Cuando se han producido tres barridos a la pica, se cambia de rol.</p> <p>Reglas: a) no está permitido soltar la pica hasta que el pie la haya tocado; b) cada vez que se barra el “bastón” con la técnica correcta, se suma un punto; c) gana el que más puntos tenga cuando termine la actividad.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Se puede mover el “bastón” cuando el contrario intente barrerlo sin levantarlo del suelo, hacia la derecha o hacia la izquierda.El que realiza la técnica cuenta con tres intentos para barrer el “bastón” y conseguir así un punto.					

Objetivo: Asimilación de los puntos relevantes en la ejecución de la técnica “TAI-OTOSHI”.



Puntos relevantes de la técnica para un judoca diestro:

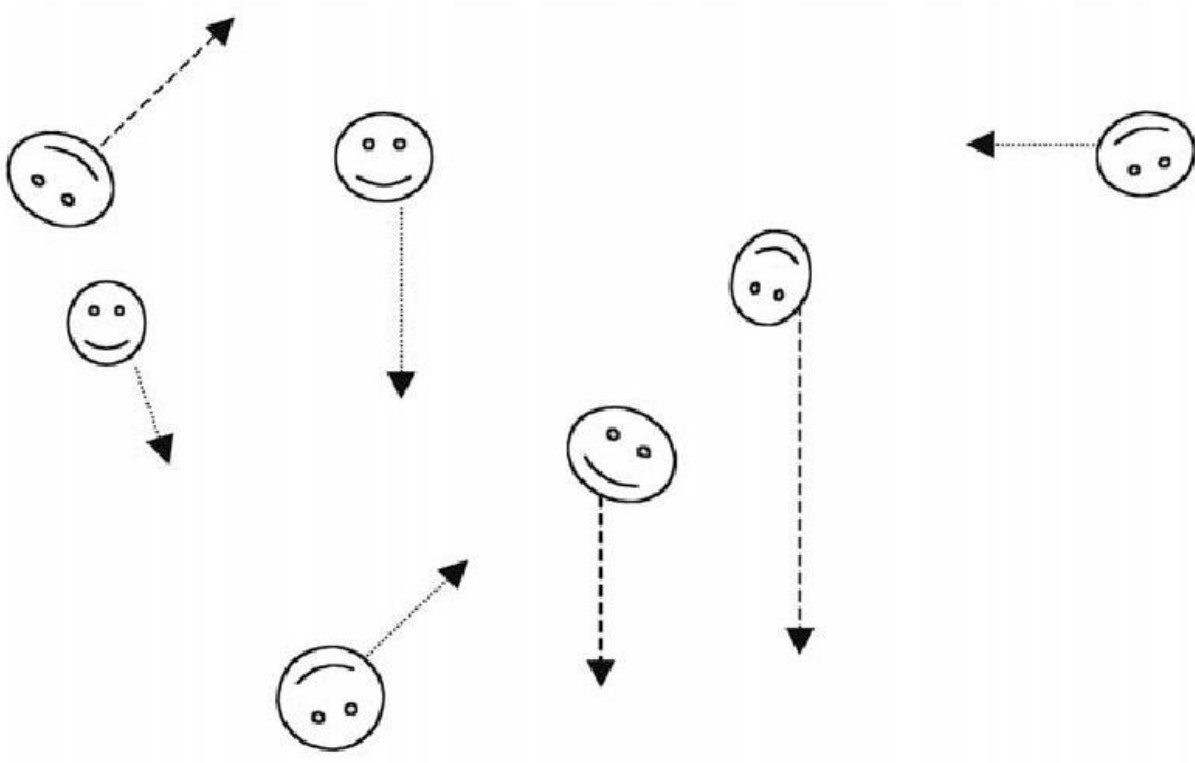
- Consiste en bloquear el pie que permite la marcha hacia una determinada dirección y proyectar al compañero.
- La dirección en la que ha de desequilibrar y proyectar está indicada por la línea de prolongación de los pies del judoca al que se desequilibra.
- El desequilibrio se debe realizar hacia adelante y hacia arriba, variando la dirección de las manos de forma repentina.
- Debe evitarse el movimiento circular de las manos en el cambio.

Defensa:

- Adoptar la posición ZIGO-TAI y bloquearle con ambas manos.
- Ante el MIGUI-TAI-OTOSHI, saltar con el pie derecho hacia adelante.
- Si el compañero ataca con MIGUI-TAI-OTOSHI y al mismo tiempo saca la cadera izquierda hacia adelante, girar el cuerpo a la derecha y soltar enérgicamente el agarre ejercido por éste.

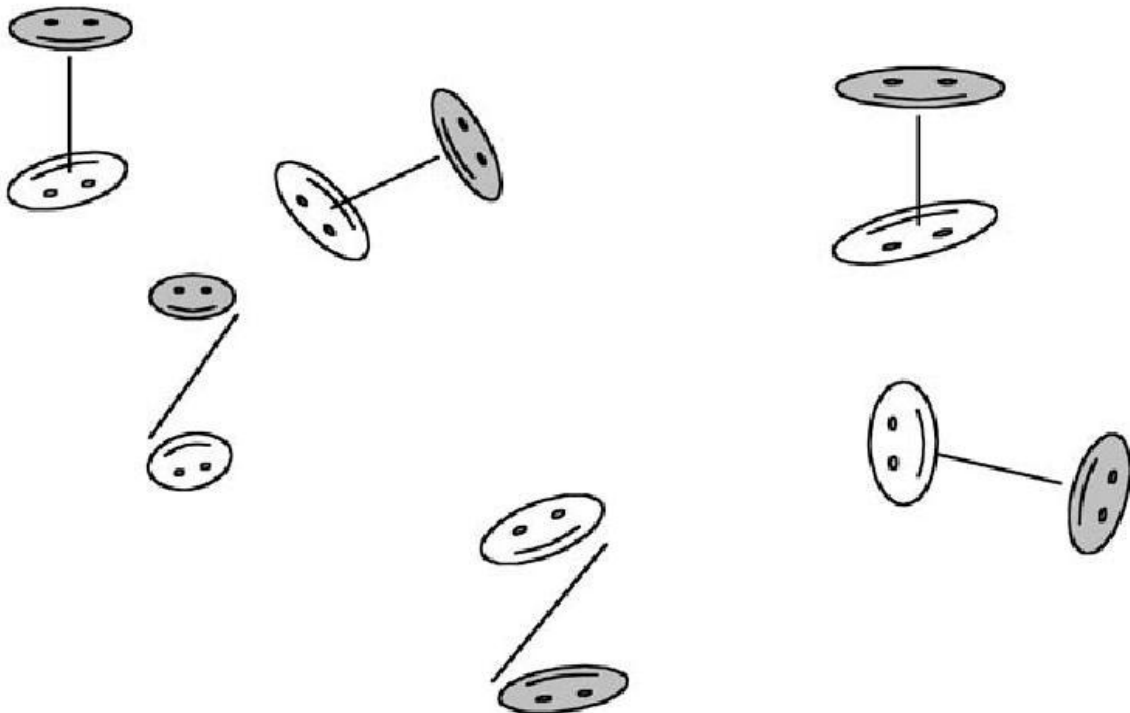
Juegos para la comprensión de las técnicas específicas de los cinturones: amarillo, naranja y verde

293

Nombre “PESCA PIES”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TAI-OTOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	■		Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	■		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
						
Desarrollo	Todos corren por el tatami realizando diferentes trayectorias. Al oír la señal, hay que intentar bloquear cualquier pie de otro compañero e interrumpir la dirección de su marcha. Al oír de nuevo la señal, todos corren por el tatami. Reglas: a) se suma un punto por bloqueo bien realizado; b) gana el judoca que más puntos consiga al término del juego.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Introducir conos por el tatami y, cuando se dé la señal, bloquear el pie del compañero con el que ataca el pivote.					

Nombre “ESQUIVAR EL AGARRE”			Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA <

T
A
I
-
O
T
O
S
H
I

Nombre “TOC-TOC”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TAI-OTOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	■		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	■	
				Velocidad de Reacción	■	
						
Desarrollo	Se divide el grupo por parejas y se agarran de las manos. Ambos luchan por tocar el tobillo del compañero y evitan que toquen el suyo. Reglas: sólo se permite tocar el tobillo derecho con el pie derecho y viceversa, hecho que obligará a dar la espalda al compañero.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Modificar el agarre: una mano en la manga y la otra en la solapa.					

Nombre “OBSTÁCULO A DISCRECIÓN”			Cinturón	verde
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>
		Desarrollo físico	TÉCNICA	
TAI-OTOSHI				
Desarrollo	Una vez dividido el grupo en dos, un grupo la “liga” y trata de obstaculizar a los compañeros del otro grupo, que corren por el espacio. Reglas: a) sólo se permite obstaculizar de espaldas; b) el que opone resistencia debe estar en movimiento; c) los que la “ligan” deben ir sin su cinturón para que sea fácil diferenciarlos.			
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Marcar la pierna con la que se obstaculiza.• Introducir material que dificulte los desplazamientos.• Modificar el tipo de desplazamiento.			

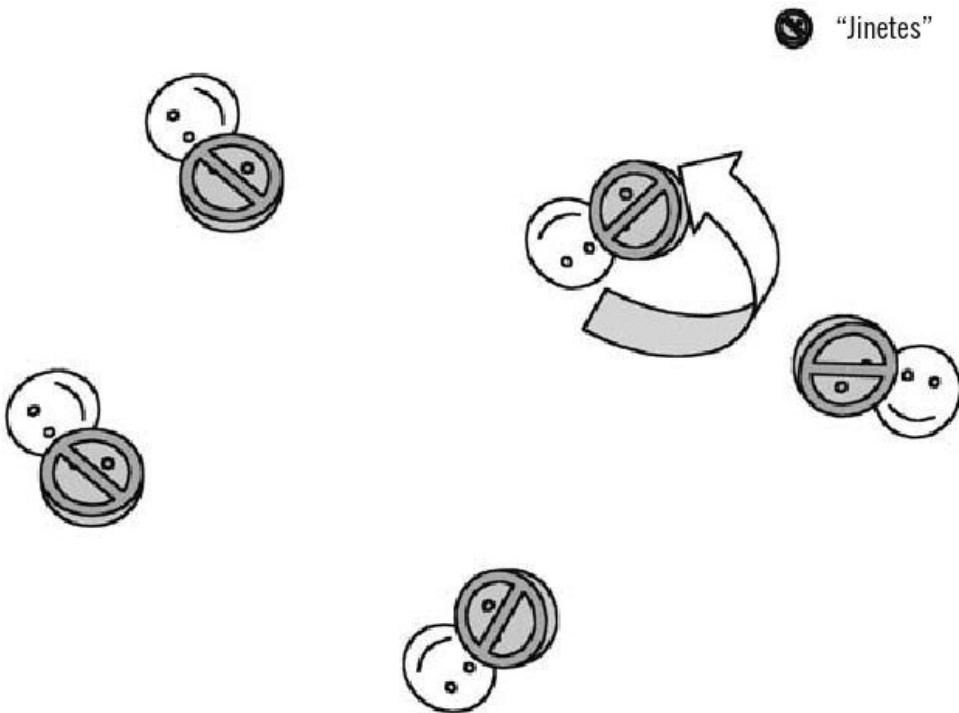
T
A
I
-
O
T
O
S
H
I

Nombre “PALOMAS Y GAVILANES”			Cinturón	verde
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>
Desarrollo físico			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>
	TÉCNICA			
	TAI-OTOSHI			

“Palomas”
 “Gavilanes”


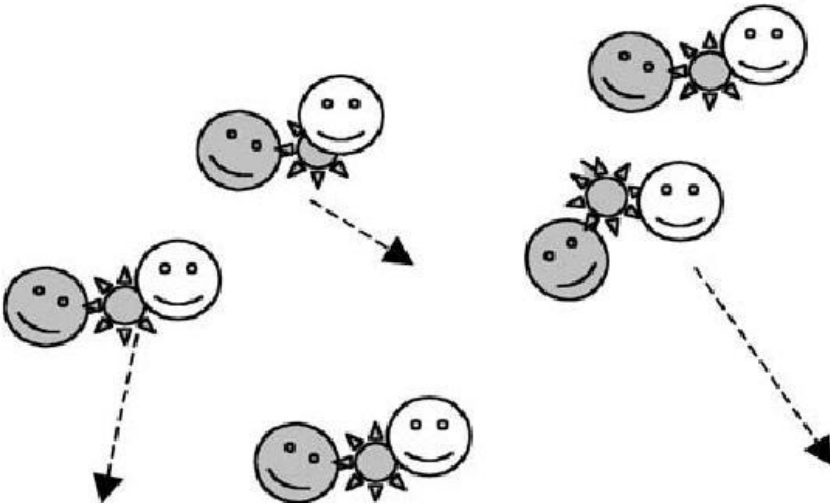
¡quítale uno!

Desarrollo	Se divide la clase en grupos de 10. Cinco son “palomas” y 5 son “gavilanes”. Las “palomas” se sitúan en un extremo del tatami y los “gavilanes” enfrente de ellas en el otro extremo. Se trata de ir corriendo hasta el lado opuesto del tatami e intentar tocar a alguien del otro grupo antes de ser tocado. En cada ronda los judocas que toquen primero a alguien adquieren el derecho a marcar la entrada de <i>Tai-otoshi</i> a su adversario 5 veces sin proyectar. Reglas: a) no está permitido que dos miembros se toquen simultáneamente; siempre uno tiene que tocar antes que el otro para marcar la técnica; b) el judoca tocado pasa a formar parte del grupo contrario después de que el adversario le marque la técnica al adversario; c) pierde el equipo que se quede sin miembros.
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Marcar la técnica y proyectar.• Marcar caída de frente o de espaldas.

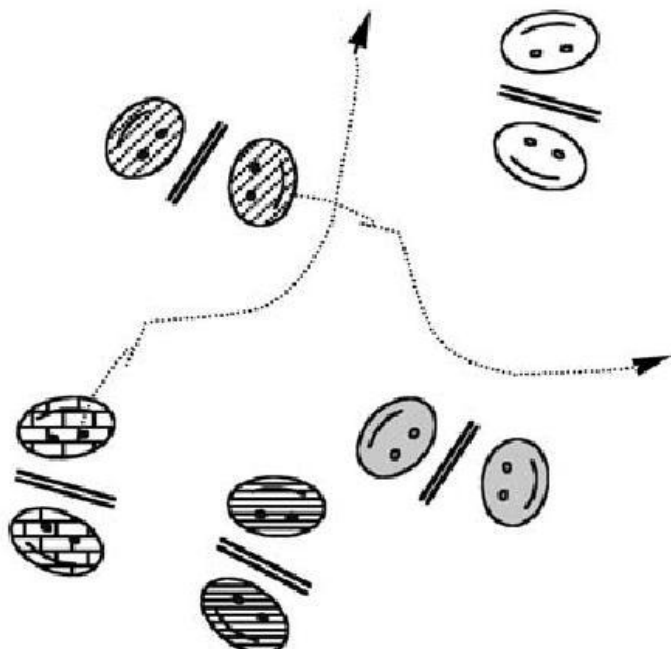
Nombre “LA VUELTA”			Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TAI-OTOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	■	
		Desarrollo físico	Velocidad de Reacción	■	
					
Desarrollo	<p>Se divide el grupo por parejas y <i>uke</i> se sube a horcajadas sobre <i>tori</i>. El juego consiste en dar vueltas, en el menor tiempo posible, sobre el cuerpo de <i>tori</i> sin tocar con los pies el tatami.</p> <p>Reglas: a) <i>tori</i> debe adoptar una posición equilibrada y estable de <i>Tai-otoshi</i> y no puede mover los pies del suelo; b) <i>tori</i> puede ayudar a <i>uke</i> a dar la vuelta completa; c) gana la pareja que antes consiga dar la vuelta uno sobre otro. Después se cambia de roles.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Realizar el juego en grupos de 4. Gana el equipo que antes termine de dar una vuelta sobre cada uno de los participantes.<i>Tori</i> no ayuda a <i>uke</i> a dar la vuelta.				

T
A
I
-
O
T
O
S
H
I

Nombre “DELANTE Y ARRIBA”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TAI-OTOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Aros	2 menos que judocas	
Desarrollo	Se distribuyen aros al azar por el tatami, dos menos que judocas. Todos los judocas se sitúan dentro de un aro menos los dos que no tienen aro, de los cuales uno la “liga” y el otro debe correr para que no le atrapen. El juego consiste en intentar meterse dentro de un aro realizando un desequilibrio hacia adelante y hacia arriba variando la dirección de las manos de forma repentina a cualquiera de los que estén dentro de un aro. Si la acción se realiza correctamente, el ejecutor cambia de roles con el que estaba dentro del aro y el que la “liga” persigue al que acaba de salir del aro. Si el que la “liga” toca al que corre por el tatami, se cambia de roles. Reglas: los que están dentro de los aros colaboran.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Realizar la técnica completa. El que la “liga” no puede coger a un judoca si previamente ha realizado un desequilibrio hacia adelante y hacia arriba variando la dirección de las manos. Una vez realizada la técnica, el que la “liga” cuenta hasta tres para salir corriendo a perseguir.					

Nombre “PELOTA-CABEZA”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TAI-OTOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Balones	1 por pareja
						
						
Desarrollo	<p>Se divide el grupo por parejas con un balón. El juego consiste en sujetar entre los dos el balón con la cabeza y realizar el desplazamiento adecuado para que cuando suene la señal <i>tori</i> bloquee el pie que permite la marcha de <i>uke</i> hacia una determinada dirección sin proyectarle.</p> <p>Reglas: a) no se puede caer el balón al suelo; b) cada vez realiza uno la acción de bloqueo del pie; c) suma un punto aquella pareja que pierda el balón en el desplazamiento; d) pierde la primera pareja que llegue a 5 puntos.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Realizar la proyección.					

Nombre “EL PAÑUELO EN BANCO”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TAI-OTOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
			MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes	
				Bancos	1 por cada dos grupos	
Desarrollo	Se divide la clase en grupos de 5, y los miembros se enumeran del 1 al 5. Un grupo se sitúa en un extremo del tatami y otro en el otro. Se coloca un banco en el centro. El profesor dice un número y aquellos que tengan dicho número tienen que salir corriendo para sentarse en el banco. El primero que se sienta marca la técnica a su oponente y suma un punto. Reglas: a) el oponente colabora con su contrario; b) gana el equipo que antes llegue a 8 puntos.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Uke opone resistencia y suma un punto el equipo en el que el judoca consiga proyectar a su adversario.					

Nombre “ENFRENTADOS”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TAI-OTOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Picas	1 por pareja
						
Desarrollo	<p>Se divide el grupo por parejas con una pica cada una. La pareja se desplaza por el tatami espalda con espalda sujetando la pica con los brazos. Al oír la señal, los judocas se dan la vuelta, sujetan con los brazos semiflexionados la pica a la altura del pecho y realizan el desplazamiento, según la dirección que proponga el profesor, para marcar el bloqueo del pie que permite la marcha hacia esa determinada dirección. Luego se cambia de roles.</p> <p>Reglas: a) no está permitido proyectar al oponente; b) la pareja que pierda la pica suma un punto; c) la pareja que en la realización del juego dé a otra pareja con la pica suma un punto; d) pierde la pareja que antes llegue a 3 puntos.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">El oponente anticipa el bloqueo del contrario y salta con el pie derecho.					

Objetivo: Asimilación de los puntos relevantes en la ejecución de la técnica “TOMOE-NAGUE”.



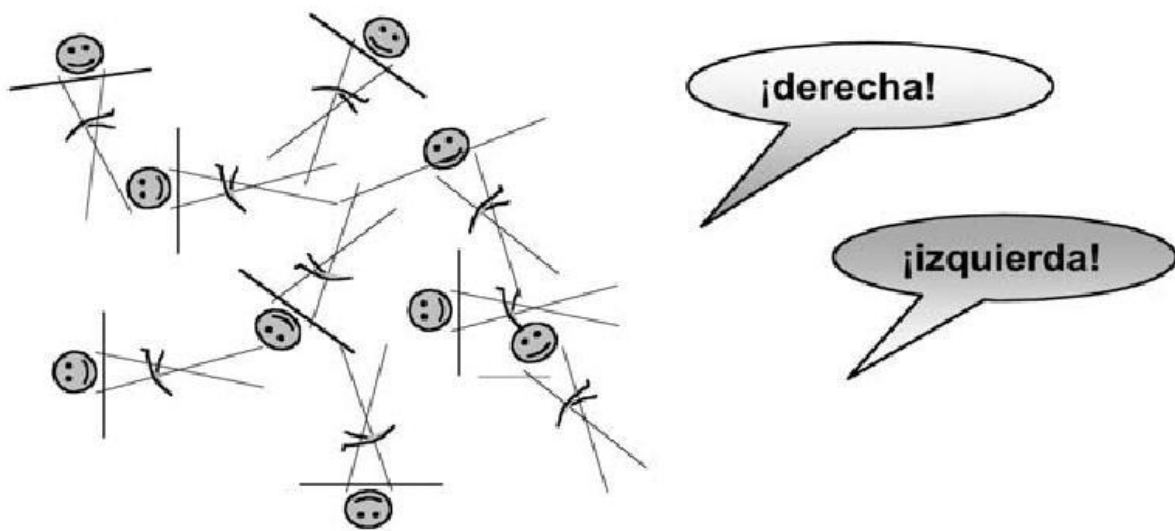
Puntos relevantes de la técnica para un judoca diestro:

- Los glúteos deben colocarse muy próximos al talón del pie de apoyo.
- Las manos deben tirar en la dirección de la cabeza y después, en el momento de endurecer la rodilla, modificarla hacia los propios hombros.
- La planta del pie se coloca en la parte baja del vientre, con la punta dirigida hacia arriba.
- Desde la acción de TSUKURI a KAKE, tendrá que mantener la espalda en flexión (agrupado).

Defensa:

- Esquivar el pie al mismo tiempo que se gira el cuerpo.
- Con la mano libre quitar el pie que intenta colocar en el vientre.
- Avanzar un paso largo y bajar la cadera al mismo tiempo.
- Echar el tórax hacia atrás al mismo tiempo que se baja la cadera.

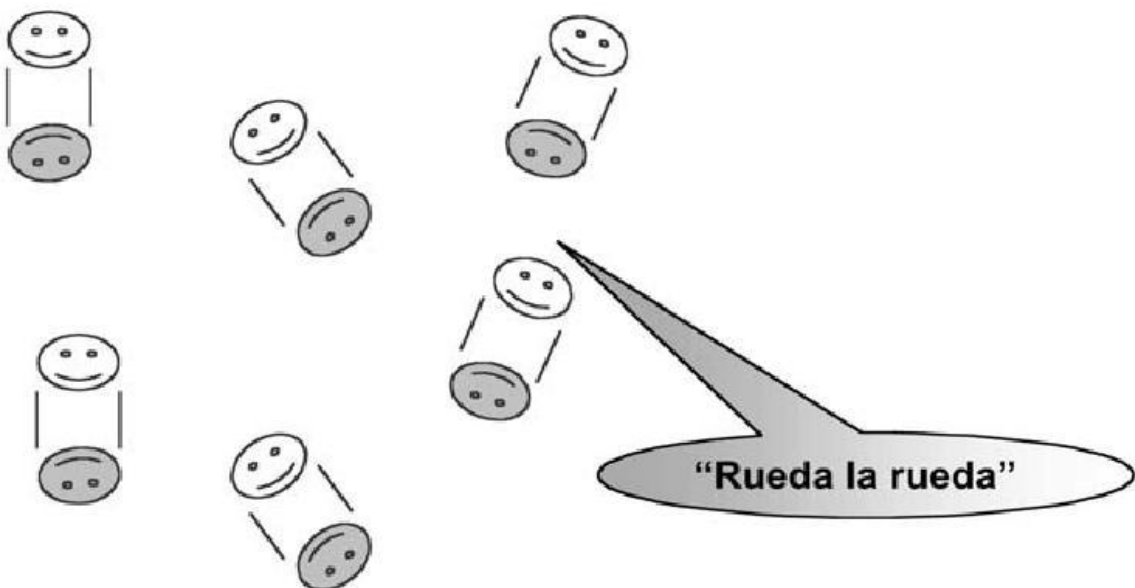
Nombre “EL TRAPECISTA”			Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA TOMOE-NAGUE
	Coordinación Dinámica-General	■	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	



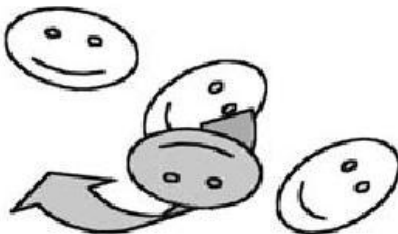
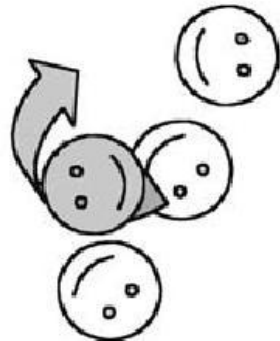
Desarrollo	<p>Se divide el grupo por parejas. Uno se tumba en el tatami en posición supina y sujeta a su compañero por las manos y por la cadera poniéndole los pies en ella. El juego consiste en mantener al compañero en equilibrio y girarle a la derecha o a la izquierda como indique el profesor.</p> <p>Reglas: a) el judoca que una vez colocado en el trapecio toque el suelo con alguna parte del cuerpo suma un punto; b) gana la pareja que menos puntos tenga cuando se termine la actividad tras realizar el cambio de roles varias veces.</p>
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Adoptar diferentes posturas en el trapecio sin perder la posición en el giro. La pareja que adopte una posición original gana un punto y toda la clase la imita.

T
O
M
O
E
-
N
A
G
U
E

Nombre “EL ASCENSOR”			Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	■	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TOMOE-NAGUE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
Desarrollo		<p>Se divide la clase por parejas, que se desplazan de la mano corriendo por el tatami. Cuando el profesor diga “ascensor”, uno de la pareja se tumba en el suelo en posición supina y el otro coloca su cadera en los pies del compañero y se agarra de sus manos. El profesor, cuando vea a todas las parejas en la posición adecuada, dirá: “el ascensor sube al quinto” (el que está tumbado en el suelo extiende lo máximo posible sus piernas); “el ascensor baja al sótano” (el que está tumbado flexiona del todo sus piernas); etc.; luego se cambia de roles.</p> <p>Reglas: a) el judoca que una vez subido en el ascensor (su compañero) toque el suelo con alguna parte del cuerpo suma un punto; b) gana la pareja que menos puntos tenga cuando se termine el juego tras realizar el cambio de roles varias veces.</p>			
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Adoptar diferentes posturas en el ascensor. La pareja que adopte una posición original gana un punto y toda la clase la imita.			

Nombre “LA RUEDA”			Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
		Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
<div></div>					
Desarrollo	Se divide el grupo por parejas. Todos corren por el espacio realizando los mismos gestos que el compañero. Cuando el profesor dice “rueda la rueda”, uno de la pareja se tumba en el tatami en posición supina para realizar <i>Tomoe-nague</i> sobre su compañero y luego se cambian de roles. Reglas: a) la pareja que antes termina obtiene un punto si realiza la técnica correctamente; b) gana la pareja que antes consiga 4 puntos.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Al oír la señal las ruedas tienen que girar en el tatami pasando por todos los ejes. Luego se cambia de roles.				

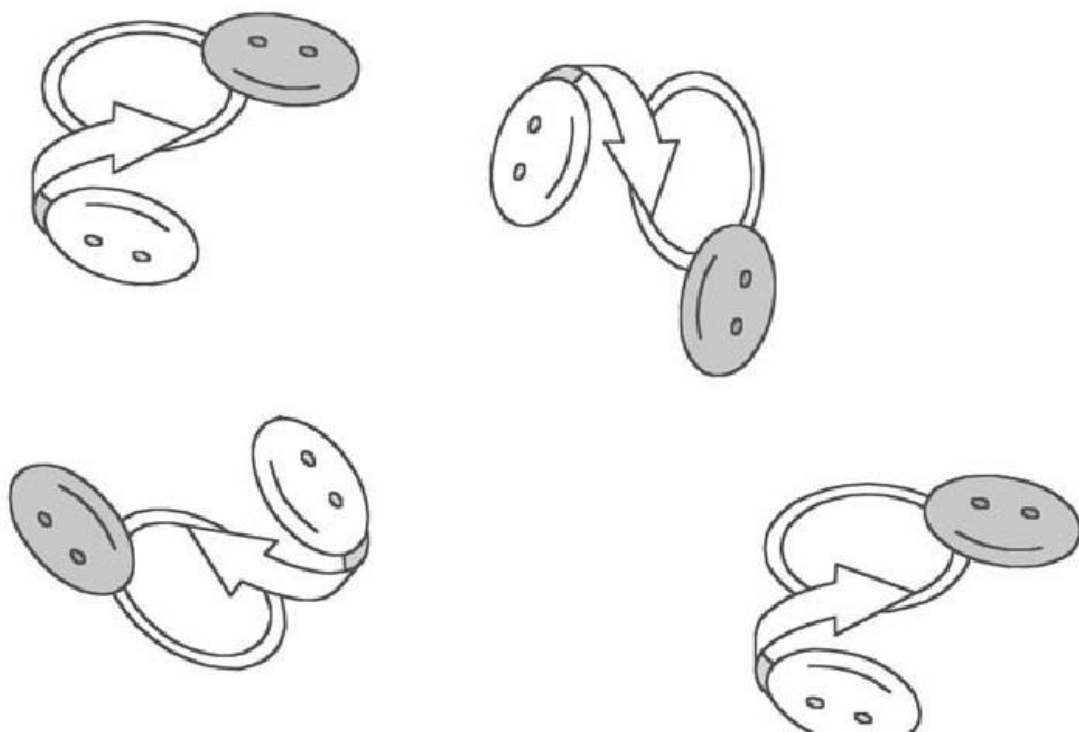
T
O
M
O
E
-
N
A
G
U
E

Nombre “EL ENGRANAJE DE PIEZAS”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TOMOE-NAGUE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
<div><div>“La ligan”</div></div>						
Desarrollo	Se divide la clase en grupos de 4. Tres forman las “piezas rodantes” y el que queda libre es el que tiene que girar y sobrepasar a las “piezas rodantes” dando una voltereta sobre ellas. Reglas: a) es obligatorio que las “piezas rodantes” estén una al lado de la otra y tumbadas en el suelo; b) las “piezas rodantes” pueden rodar hacia el lado que quieran; c) cada vez que se realiza una voltereta sobre las “piezas rodantes” se cambia de roles.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Las “piezas rodantes” pueden adoptar la posición que deseen y el compañero tiene que sobrepasarlas rodando en el tatami.					

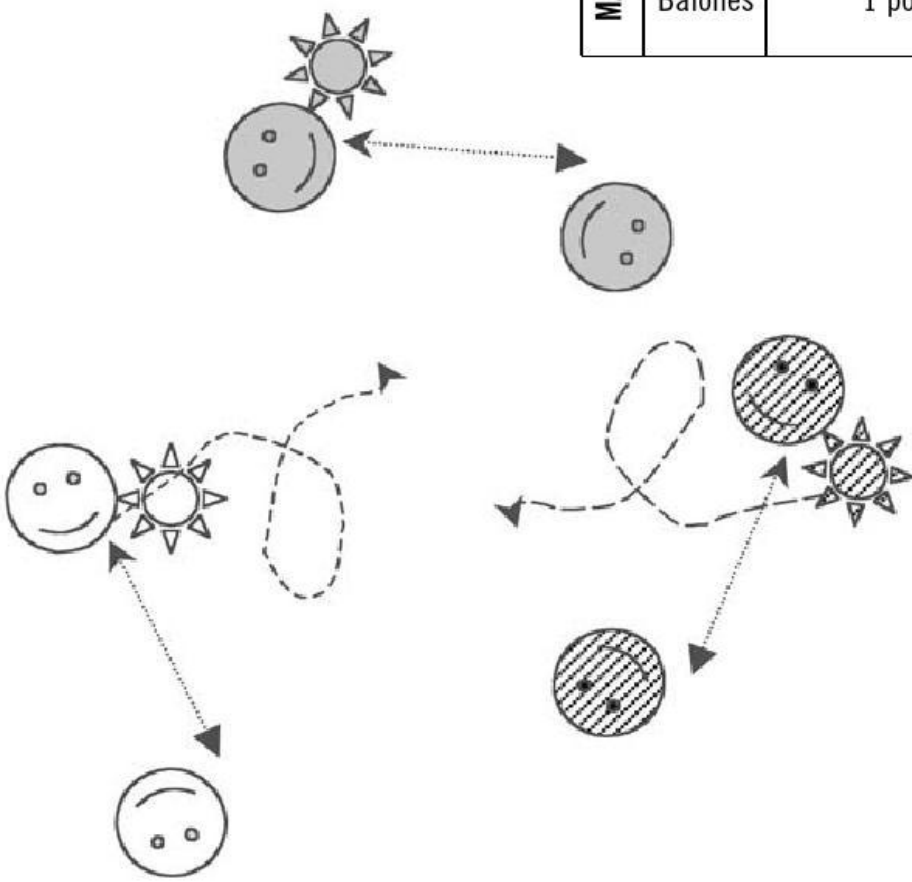
Nombre “EL PUENTE RODANTE”			Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	■	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA TOMOE-NAGUE
	Coordinación Dinámica-General	■	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	■	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	■	
		Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 7. Seis forman un “puente” y para ello apoyan las manos en el suelo y los pies en los hombros del compañero. El que queda libre se tiene que desplazar por el puente en cuadrupedia y al final del “puente” tiene que rodar en el tatami.</p> <p>Reglas: a) cada vez que uno pasa el “puente” y rueda ocupa la primera posición del “puente” y el turno pasa al último de la fila; b) si alguno del “puente” se mueve cuando su compañero está pasando por él y se cae al suelo, suma un punto; c) pierde el miembro del grupo que más puntos suma.</p>				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">El “puente” se vuelve un poco inestable al permitir ligeros movimientos.				

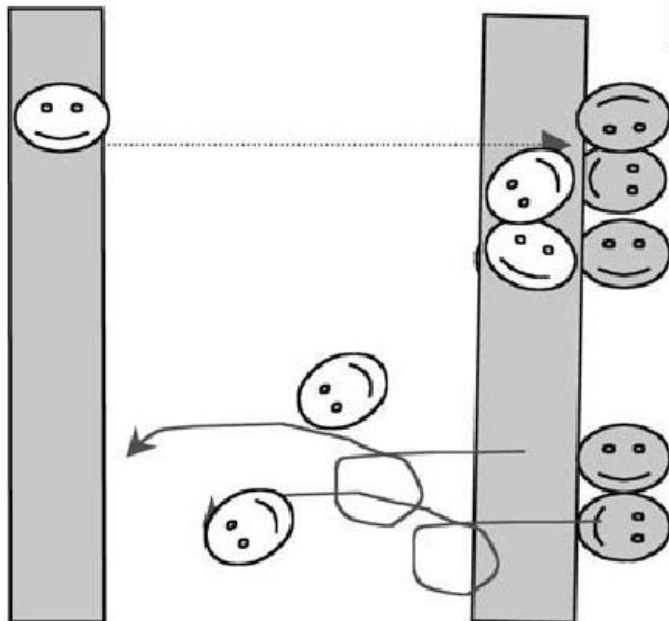
T
O
M
O
E
-
N
A
G
U
E

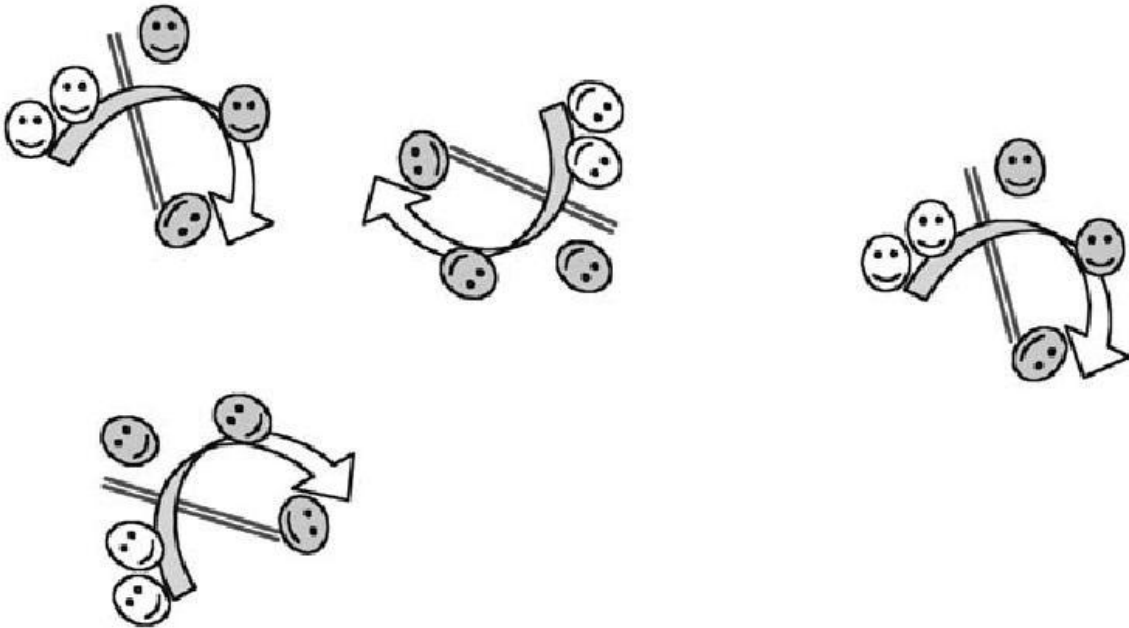
Nombre “EL MAREO”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TOMOE-NAGUE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
Desarrollo	<p>Se divide la clase por parejas. Uno es “azul” y otro “rojo”. El profesor tararea un vals y la pareja se desplaza al ritmo de la música. Al oír, por ejemplo, “mareo-azul”, el que es “azul” se tumba en el suelo y marca <i>Tomoe-nague</i> a su compañero y a continuación se sientan juntos espalda con espalda.</p> <p>Reglas: a) la pareja que sea la última en sentarse espalda con espalda después de realizar la técnica suma un punto; b) pierde la pareja que más puntos suma cuando se termine el juego.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Está permitido ofrecer resistencia cuando el profesor dé la señal. Por tanto, la pareja que más tarde en proyectar a su contrario y en sentarse espalda con espalda en el tatami suma un punto.					

Nombre “EL SALTO DEL LEÓN”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TOMOE-NAGUE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>		
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Aros	1 por pareja
						
Desarrollo	Se divide el grupo por parejas con un aro. Uno de la pareja lleva el aro en una mano; el otro ha de pasar por dentro del aro y hacer el salto del león (una voltereta en el tatami). Reglas: a) al realizar cada salto del león, se cambia de roles; b) no está permitido mover el aro cuando el león ha comenzado el desplazamiento para entrar por el aro; c) suma un punto cada león que realice bien su salto.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Ir aumentando la altura del aro para hacer el salto del león.• Desplazarse por el tatami trotando para que el león realice los saltos.					

T
O
M
O
E
-
N
A
G
U
E

Nombre “VOLTEOS CON BOL”				Cinturón	verde	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TOMOE-NAGUE
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Balones	1 por pareja
Desarrollo		Se divide la clase por parejas con un balón cada una. El juego consiste en desplazarse por el espacio pasándose el balón con las manos. Al oír la señal, aquel que tenga el balón debe hacer una voltereta hacia adelante protegiendo el balón con las manos y luego realizar un cambio de rol. Reglas: a) la espalda siempre se mantiene en flexión; b) nunca se pierde la tensión de la acción; c) si el judoca no flexiona la espalda lo suficiente, suma un punto; d) pierde el judoca que antes suma 4 puntos.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Realizar los pases con el pie.Realizar combinaciones de pases y desplazamientos.				

Nombre “LANZADERAS DE COHETES”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TOMOE-NAGUE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Bancos	Una hilera en el centro del tatami
Desarrollo		<p>Se divide la clase en dos grupos. Se dispone una hilera de bancos en el centro del tatami. Un grupo –los “cohetes”– se sitúa en el extremo del tatami detrás de los bancos y el otro grupo –las “lanzaderas”– en el centro del tatami, detrás de los bancos y en posición supina. Cuando el profesor dé la señal, todos los “cohetes” salen corriendo y se suben encima del banco. Las “lanzaderas” proyectan a los “cohetes” hacia adelante, que deben caer realizando una voltereta.</p> <p>Reglas: a) no está permitido relajarse cuando la “lanzadera” está proyectando al “cohete”; b) cada vez que se produce un lanzamiento de “cohetes”, se cambia de roles; c) gana el “cohete” que describa una buena trayectoria en el aire y tome bien tierra.</p>				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Los “cohetes” se sitúan detrás del banco antes de ser proyectados.Las “lanzaderas” se colocan de pie y el cohete encima del banco. Pueden quitar el pie que le intenta colocar la “lanzadera” en el vientre.				

Nombre “ALTURITAS”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TOMOE-NAGUE
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Picas	1 por grupo
						
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 5 con una pica. Dos se colocan de pie sujetando la pica por cada extremo y los demás se sitúan de frente a la pica. El juego consiste en pasar la pica por encima sin tocarla y hacer una voltereta en el tatami.</p> <p>Reglas: a) la primera altura a la que se pone la pica es a 10 cm del suelo y desde ahí se va subiendo; b) cuando todos hayan pasado la pica, los dos últimos del grupo cambian el rol con los que sujetan la pica; c) cuando la altura sea más compleja de pasar, si alguno de los judocas toca la pica, se cambia de roles; d) gana el judoca que consiga pasar la altura más alta.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">La pica se mueve de adelante a atrás con una cadencia lenta.La pica se mueve de arriba abajo con una cadencia lenta.					

Objetivo: Asimilación de los puntos relevantes en la ejecución de la técnica “TSURI-GOSHI”.



Puntos relevantes de la técnica para un judoca diestro:

- Se agarra con la mano derecha el cinturón del adversario por la parte posterior (espalda) y con la acción de “pesca” cargamos su cuerpo sobre nuestra cadera. Existen dos posibles técnicas:
 - O-TSURI-GOSHI: se agarra el cinturón del adversario pasando el brazo derecho por encima del hombro o del brazo izquierdo del adversario.
 - KO-TSURI-GOSHI: se agarra el cinturón del adversario pasando el brazo derecho por debajo de la axila izquierda del adversario.

Defensa:

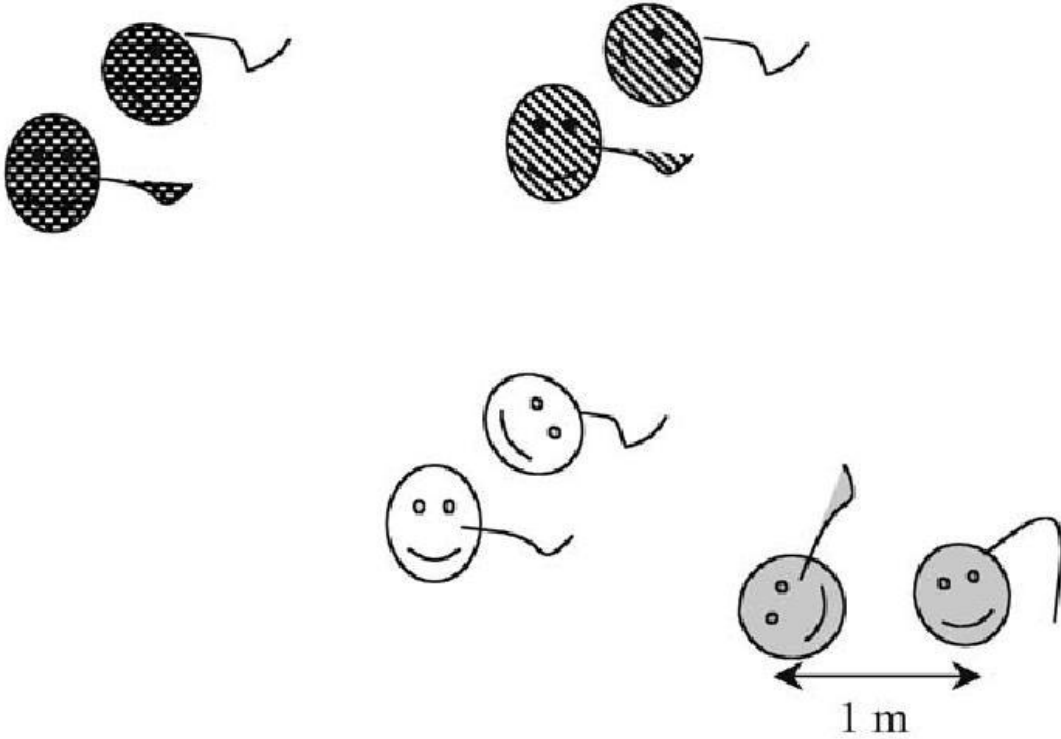
La misma que en O-GOSHI:

- Bajar la cadera.
- Saltar hacia adelante.
- En el momento en el que el adversario intenta meter su brazo debajo de nuestra axila, nos alejaremos y mantendremos la distancia.
- Bloquear con la pierna, es decir, enganchar con una de nuestras piernas la misma del adversario (derecha con derecha e izquierda con izquierda) por su exterior.

La misma que en UKI-GOSHI.

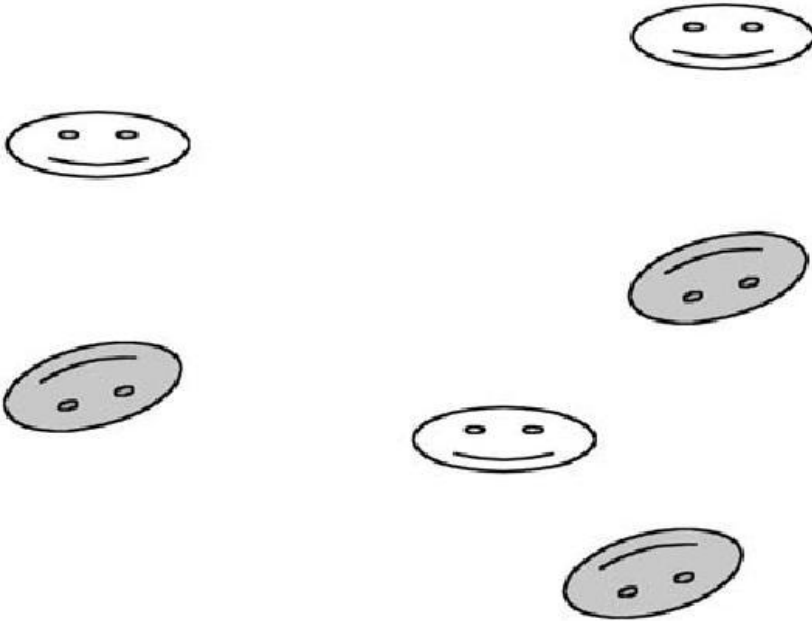
Juegos para la comprensión de las técnicas específicas de los cinturones: amarillo, naranja y verde

315

Nombre “COGE EL PAÑUELO”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TSURI-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Pañuelos	1 por alumno
						
Desarrollo		Se divide la clase por parejas y se coloca un miembro delante del otro a 1 m de distancia. Todos los alumnos se cuelgan un pañuelo en los glúteos. El juego consiste en tratar de coger el pañuelo del compañero sin que nos cojan el nuestro. Reglas: se consigue un punto cada vez que se coge el pañuelo del compañero.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">Realizar el juego en grupos de 4, 6 u 8 participantes e intentar coger el mayor número de pañuelos posibles.				

Nombre “TSURI”			Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA TSURI-GOSHI
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
Desarrollo	La clase se desplaza libremente por el tatami. A la voz de “ <i>tsuri</i> ”, se trata de buscar pareja, hacer el agarre <i>Tsuru-goshi</i> y, por la acción de “pesca”, cargar el cuerpo de <i>uke</i> sobre la cadera dándole una vuelta por el tatami; todo ello lo más rápido posible. La pareja que primero termine se sienta en el suelo y recibe un punto. Reglas: gana la pareja que antes consiga llegar a cinco puntos.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Agarre <i>Ko-tsuru-goshi</i>.• La pareja opone resistencia.				



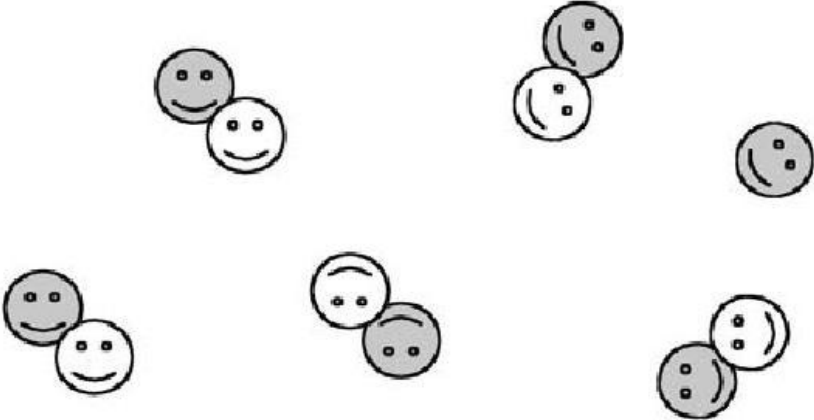
T
S
U
R
I
-
G
O
S
H
I

Nombre “EL APESTADO”				Cinturón	verde	
Aspectos informativos	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TSURI-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
						
Desarrollo	La clase se desplaza por parejas por el tatami: uno es el “apestado”, que va en contacto con su compañero evitando ser desplazado, y el compañero evita que el “apestado” se acerque a él. A la señal del profesor, el “apestado” intentará meter el brazo debajo de la axila del compañero y éste tratará de alejarse manteniendo la distancia. Luego se cambia de roles. Reglas: a) no se permite correr a ninguno de los dos; b) se suma un punto cada vez que el “apestado” introduzca su brazo debajo de la axila del compañero; c) gana el que primero llegue a 5 puntos.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Cuando el “apestado” inicie el gesto hay que alejarse y mantener la distancia, además de enganchar con una de nuestras piernas la misma pierna del adversario para bloquearla.					

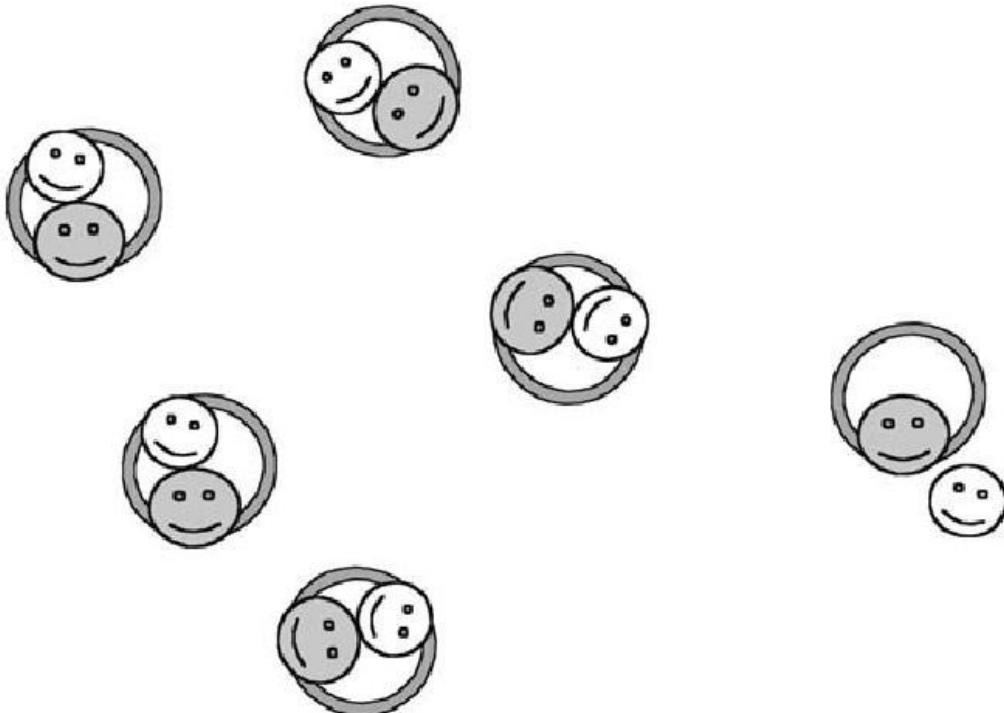
Nombre “LÁZARO”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TSURI-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>		
Desarrollo		Se divide la clase por parejas. Tumbados intentan inmovilizar al compañero de forma alternativa, pero a la voz de “Lázaro”, los dos se pondrán de pie lo mas rápidamente posible. El que antes lo logre, deberá intentar proyectar a su compañero con la técnica <i>Tsuri-goshi</i> . Reglas: no se permite ningún movimiento antes de oír la señal.				
Variantes		<ul style="list-style-type: none">• Variar la forma de inmovilización.				

T
S
U
R
I
-
G
O
S
H
I

Nombre “PESCA POR ENCIMA”			Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TSURI-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input checked="" type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
Desarrollo	Todo el grupo se desplaza por el tatami según indique el profesor. A la voz de “pesca por encima” hay que intentar agarrar el cinturón del compañero pasando la mano por encima del hombro (<i>O-tsuri-goshi</i>) y evitar que nos agarren el nuestro. Por cada compañero al que le agarremos del cinturón obtenemos un punto. Al oír de nuevo la señal, se siguen las instrucciones que marque el profesor. Reglas: a) no se permite pescar por encima dos veces al mismo compañero; b) gana el que más puntos consiga al terminar el juego.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">Pescar por abajo, es decir, al oír la señal se agarra el cinturón de <i>uke</i> pasando la mano por debajo de su axila (<i>Ko-tsuri-goshi</i>).				

Nombre “EL REJONEADOR”			Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA TSURI-GOSHI
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>	Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>	Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>	Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
			Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
<div><div><div> “Rejoneador”</div><div> “Caballo”</div></div><div></div></div>					
Desarrollo	Se divide la clase por parejas. Uno de la pareja hace de “caballo” y el otro de “rejoneador”. A la señal del profesor, se trata de desestabilizar al “rejoneador” contrario realizando la técnica <i>O-tsuri-goshi</i> . Al oír de nuevo la señal, se cambia de roles. Reglas: a) suma un punto la pareja que consiga realizar la técnica al contrario y le haga caer de su “caballo”; b) gana la pareja que más rejoneadores haya desestabilizado.				
Variantes	<ul style="list-style-type: none">La misma propuesta pero utilizando <i>Ko-tsuri-goshi</i>.				

T
S
U
R
I
-
G
O
S
H
I

Nombre “PÉSCALE”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TSURI-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	■		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	■	
	Kinestésico-Táctil	■		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Aros	1 por pareja
						
Desarrollo	Se divide la clase por parejas y se colocan en un aro. Se trata de agarrar con la mano derecha el cinturón del adversario por la parte posterior para intentar cargar al compañero y sacarle del aro. Reglas: a) consigue un punto el que saca al compañero del aro; b) cuando un judoca suma tres puntos puede proyectar al compañero; c) cuando hayan hecho la proyección, se cambian las parejas y los que hayan realizado la proyección formarán una pareja nueva.					
Variantes	• Antes de marcar la técnica, desplazar al compañero en todas las direcciones.					

Nombre “PESCABOL”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TSURI-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Balones	1 para todo el grupo
Desarrollo	Se divide la clase por parejas con un único balón para todo el grupo. A su vez, el total de las parejas se divide por dos, de modo que un equipo juega contra otro. Se trata de meter gol en la portería contraria; uno de la pareja deberá ir suspendido en el aire agarrado con la técnica <i>O-Tsuri-goshi</i> . Reglas: a) cada tres pasos hay que cambiar de rol con el compañero; b) si alguno da más de tres pasos con o sin balón, su equipo pierde la posesión del esférico; c) gana el equipo que más goles consiga.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Cambiar el agarre por <i>Ko-tsuri-goshi</i>.					

T
S
U
R
I
-
G
O
S
H
I

Nombre “CADERA EN ALTO”				Cinturón verde		
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input checked="" type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TSURI-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					Bancos	Tantos como sea posible
Desarrollo	Se distribuyen por el tatami tantos bancos como sea posible. Se divide la clase en grupos de 7 y uno del grupo la “liga”. Se trata de ir a coger a cualquiera del grupo que no esté encima del banco con un compañero agarrado con la técnica <i>O-tsuri-goshi</i> . Reglas: a) está permitido agarrar a cualquiera de la pareja si <i>uke</i> no tiene los pies en el aire; b) no se puede marcar la técnica dos veces al mismo compañero y en el mismo banco; si es así el que la “liga” puede coger a cualquiera de la pareja.					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Cambiar el agarre por <i>Ko-tsuri-goshi</i>.					

Nombre “SALTA QUE PASA”				Cinturón	verde	
Aspectos informacionales	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	Desarrollo físico	Resistencia Aeróbica	<input type="checkbox"/>	TÉCNICA
	Coordinación Dinámica-General	<input type="checkbox"/>		Resistencia Anaeróbica	<input type="checkbox"/>	TSURI-GOSHI
	Coordinación Óculo-Manual	<input type="checkbox"/>		Flexibilidad	<input type="checkbox"/>	
	Coordinación Óculo-Pédica	<input checked="" type="checkbox"/>		Fuerza-Resistencia	<input type="checkbox"/>	
	Kinestésico-Táctil	<input type="checkbox"/>		Fuerza-Velocidad	<input type="checkbox"/>	
				Velocidad de Ejecución	<input checked="" type="checkbox"/>	
				Velocidad de Reacción	<input checked="" type="checkbox"/>	
				MATERIAL	TIPO	Cantidad por nº de participantes
					<u>Picas</u>	1 por grupo
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 11 y a su vez dicho grupo forma parejas. Todas las parejas se sitúan en dos filas, una detrás de otra, menos uno, que es el que lleva la pica. El juego consiste en pasar la pica por todas las parejas a la altura del tobillo. Éstas deben saltar la pica y marcar <i>tsuri-goshi</i> sin proyectar a uno de los compañeros que ocupan la primera posición. Rápidamente se cambia de roles.</p> <p>Reglas: a) la pica describe un movimiento de derecha a izquierda. Si en su recorrido toca algún pie, éste cambia de roles con el que lleva la pica; b) si alguno no realiza la técnica como se ha propuesto, cambia de roles con el de la pica; c) sin contar con el que inicia el juego con la pica, gana el judoca que nunca haya portado la pica.</p>					
Variantes	<ul style="list-style-type: none">• Variar los agarres <i>O-tsuri-goshi</i> o <i>Ko-tsuri-goshi</i>.					

