

JUEGOS APLICADOS A JUDO

Indicados para niños/as de 5 a 13 años. Son muy útiles en el calentamiento o para complementarlo. Estos son algunos ejemplos.

TRABAJAR DESPLAZAMIENTOS

- Estimulación del niño en función de la posición del compañero. Seguir al compañero repitiendo todos los gestos y movimientos que éste haga (Juego del espejo)
- Trabajar con el niño por medio de audiovisuales y dáciles: Correr hacia el lado que el profesor señala con la mano, con el pie, etc., o hacia el lado que va indicando con las palabras.
- Mezclar las dos señales (visual y sonora) y decir que una de las dos predomine sobre la otra
- Todos se atan el cinturón por detrás y corretean, intentando pisar el cinturón que cuelga de otro compañero, cada vez que pise uno, le hace un movimiento de Judo y siguen jugando.

TRABAJAR DESPLAZAMIENTOS CON OPOSICIÓN

- ✓ Trabajo con oposición del compañero en un sitio reducido (Colchoneta), tanto de fuera hacia dentro (tirar) como de dentro hacia fuera (empujar).
- ✓ En diferentes posiciones: de frente, de espaldas, con las dos manos, con una sola mano, sin manos, agarrando solo al cinto, utilizando solamente los pies, etc. Cada vez que uno consiga sacar o meter al compañero (dependiendo del juego) hará un movimiento de Judo y continuará hasta que termine el tiempo estipulado para este juego.
- ✓ Empujar al compañero hacia cualquiera de las cuatro paredes: En diferentes posiciones; por delante, por detrás, de lado, etc.

TRABAJAR CON OPOSICIÓN

- Uno tumbado boca abajo agarra la pierna del compañero que se encuentra de pie a su lado: El que está de pie intenta soltarse la pierna como sea y el otro no lo permite.

- La misma posición que antes; Ahora el de abajo intenta tirara al suelo al compañero que está en pie. El compañero no se deja.
- Uno a cuatro patas o tumbado boca abajo, intenta levantarse del suelo. El otro no se deja.

DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA

- De cuatro en cuatro, ver que equipo consigue hacer primero lo que el profesor le vaya diciendo: o tres llevan a uno / uno lleva a tres / cuatro piernas y cinco brazos / dos llevan a dos / seis piernas y un brazo / sin ningún brazo y sin ninguna pierna (?) ...
- Dividir la clase en grupos: Formar figuras: Cuadrado, círculo, casa ..., o escenas: una corrida de toros, una boda, un penalti...El equipo que consiga la figura o escena mejor representada y en el mejor tiempo, ganará un punto.
- Cada grupo tendrá que hacer algo para que el profesor adivine lo que es. El equipo que consiga hacer que lo adivine antes, se llevará los puntos del premio.

BAJO EN SUELO

- Los dos en el suelo:
 - Intentar agarrar las orejas al compañero. Cada vez que lo consiga se le dará 1 punto.
 - Intentar quitar el cinturón al compañero.
 - Con los cinturones en la mano, intentar atar los pies del compañero.
 - Esconder el cinturón en el propio cuerpo. El otro tiene que buscar e intentar quitárselo.

JUEGOS EN GRUPOS: DESARROLLO DEL AGARRE

- Dos equipos, cada uno en un lado del tatami. Uno de ellos intenta llevar a los del otro equipo a su terreno. Esto se puede hacer desde varias posiciones:
- - Los dos equipos miran a la pared
 - Los dos a cuatro patas

- Los dos sentados
- Un equipo se tumba boca arriba. El otro los arrastra hasta su terreno. El equipo que está tumbado pone un poco de oposición.
- Un equipo está sentado. El otro intenta arrastrarle a su sitio. El equipo que está sentado pone oposición agarrándose entre ellos etc.
- Un equipo en su sitio y el otro en medio del tatami. A la voz de ya, el equipo que está en medio tiene que intentar llegar al otro extremo antes de que el otro equipo les toque. El equipo se llevará puntos por cada uno que consiga atrapar. Se puede hacer desde distintas posiciones: Sentados, tumbados, de lado, de frente...
- Los dos equipos en el medio (uno será el equipo uno y el otro será el equipo dos). Cuando se nombre el número de su equipo, todos correrán hacia su casa y el otro equipo intentará pillarles. Se puede hacer desde varias posiciones: De frente, de espaldas, de lado.
- Los dos equipos. Uno tiene que intentar pillar al capitán del otro equipo y el otro equipo tendrá que defender a su capitán y no dejar que lleguen hasta él.

DESARROLLO DE LA FUERZA

- ❖ Uno tumbado boca arriba. El otro de rodillas delante de su cabeza, se agarran de la mano y el de abajo se acerca al de arriba.
- ❖ Igual que antes pero tumbado boca abajo.
- ❖ Uno tumbado boca arriba. El otro por detrás apoya los brazos en los brazos del compañero, hace planchas y el de abajo pone fuerza.
- ❖ Uno sentado con los codos apoyados en las rodillas, el otro detrás de él empuja los brazos. El que está sentado hace fuerza.
- ❖ Un tumbado boca arriba, el otro encima y en sentido contrario, el de abajo le coge por las piernas y le sube y baja con los brazos
- ❖ Uno tumbado boca arriba con las piernas flexionadas. El otro encima y en sentido contrario apoya sus brazos en las rodillas del compañero, el de abajo le coge por las piernas y le sube, el de abajo hace planchas flexionando y estirando los brazos encima de las rodillas del compañero.

- ❖ Uno tumbado boca arriba con los brazos en cruz, el otro le sujeta los brazos. El de abajo intenta levantarlos y luego intenta bajarlos. El otro hace fuerza.
- ❖ Uno tumbado boca arriba, el otro de pies detrás de su cabeza, el de abajo intenta levantarse agarrando de las solapas del compañero y manteniendo su cuerpo recto.
- ❖ Uno sentado enfrente del otro. Uno intenta abrir las piernas y el otro pone resistencia sirviéndose de sus brazos