



JUDO

SESIONES COVID

DEL DESCUBRIMIENTO A LA FORMACIÓN

VICENTE CARRATALÁ DEVAL
EDUARDO GALÁN PALLA



La actual situación sanitaria hace que los trabajos de Judo sin compañero tengan mayor importancia en este momento, es necesario que aprovechemos para incidir en esta área tan importante en nuestro deporte.

Muchos entrenadores y federaciones están trabajando en esta dirección, sistematizando la práctica sin contacto, seguidamente tenéis un magnífico trabajo de Vicente Carratalá y Eduardo Galán, autores del libro del “Descubrimiento a la Formación” y que seguro os servirá de ayuda en vuestra tarea durante el tiempo en que la situación sanitaria aconseje el trabajo sin contacto.

Sin duda los entrenadores, clubes y las federaciones tenemos una ardua tarea para continuar la actividad del Judo hasta que llegue la situación en que podamos trabajar con total normalidad, en nuestro caso, además de la crisis sanitaria y la económica que sufrimos como todos los ciudadanos, añadimos al igual que algunos sectores, una crisis de confianza, nuestro deporte está mayoritariamente identificado con el contacto, por ello, es más importante en este momento incidir en aquellas áreas tan necesarias del Judo que no implican contacto y transmiten mayor seguridad y reducen el riesgo.

Agradecer a Eduardo Galán y Vicente Carratalá su esfuerzo para poner a disposición este trabajo, así como a la Federación Gallega la colaboración que como siempre está presente en nuestra relación.

Salvador Gómez Blanch.

PRESIDENTE FEDERACIÓN VALENCIANA DE JUDO

1. INTRODUCCIÓN

Debemos abordar las posibles adaptaciones de los contenidos, medios y métodos de la enseñanza y el entrenamiento básico del judo a las condiciones necesarias para garantizar una práctica segura y saludable para nuestros deportistas. Desde esta perspectiva y siguiendo las directrices de las autoridades sanitarias, desarrollaremos en las clases y entrenamientos básicos un programa de actividades basadas en los sistemas tradicionales del judo realizados de forma individual en una primera etapa, y posteriormente por parejas, en función de la evolución de la situación actual. Por lo que podríamos establecer dos fases de trabajo:



Primera fase.

Respetando las directrices establecidas por las autoridades sanitarias y que entendemos son restrictivas, no permitiéndose el contacto, y con un número limitado de deportistas por sesión manteniendo la distancia de seguridad. En esta fase podemos realizar la práctica del judo en dos posibles escenarios:

- Trabajo al aire libre. Un medio que nos permitirá disponer, tal vez, de mayores dimensiones de las áreas de trabajo en relación al tatami y desarrollar actividades con mayor carga funcional.
- Trabajo en el tatami. Trabajo más específico orientado a las habilidades técnicas de judo, en entrenamiento básico, los fundamentos y principios fundamentales, los educativos, los principios de aplicación de las técnicas en el kata, etc.

Los contenidos que expondremos en el desarrollo de las sesiones son opciones que proponemos para el trabajo de judo sin contacto.

Segunda fase.

Cuando se permita el contacto.

- Deberíamos centrar nuestro trabajo en actividades de aprendizaje y entrenamiento sin oposición total, evitando el randori en Ne-Waza.
- Trabajos de Geiko en cooperación y oposición en judo pie “Tachi-Waza”
- Aplicar trabajos dirigidos inicialmente al desarrollo de la capacidad aeróbica y fuerza
- Sin restricción pedagógica mientras las situaciones propuestas respetan las limitaciones de contacto.

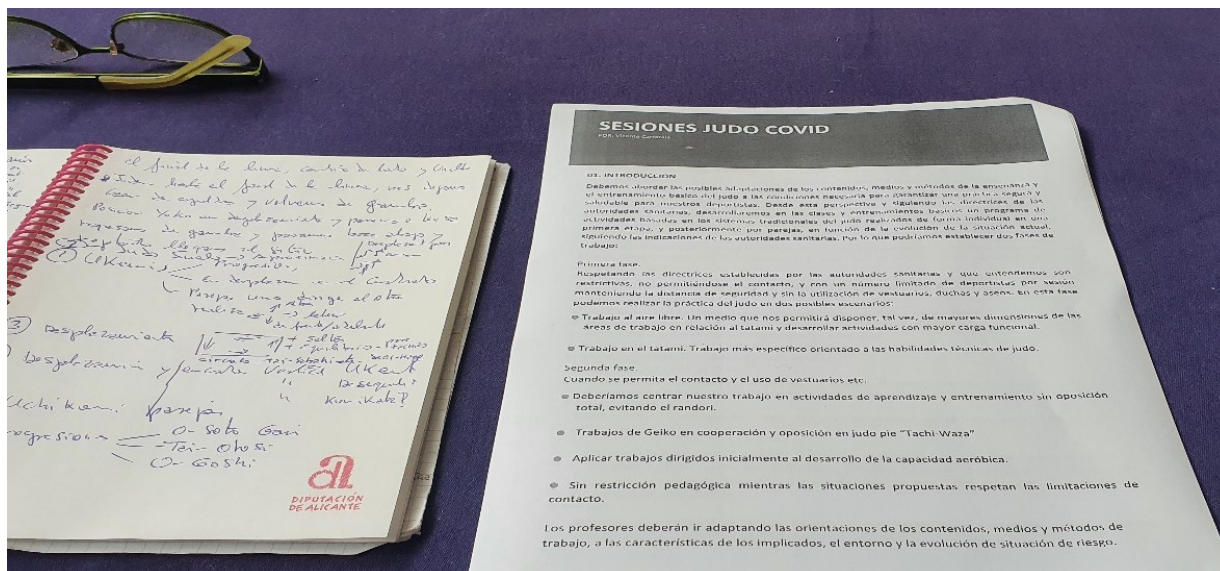


“ Los profesores deberán ir adaptando las orientaciones de los contenidos, medios y métodos de trabajo, a las características de los implicados, el entorno y la evolución de situación de riesgo.”

2. DIRECTRICES DE LOS CONTENIDOS

Es un buen momento para recordar y poner en práctica los aspectos elementales de la clase, el orden, la disciplina, el respeto, el saludo, etc, y retomar y profundizar en los fundamentos, las bases y los valores del judo, el vocabulario, los katas, etc., dado que son parte fundamental del contenido que podemos trabajar en este momento. Debemos ser capaces de desarrollar, crear, construir y sistematizar contenidos y actividades para la mejora de las habilidades motrices básicas y las habilidades técnicas básicas y específicas. Es el momento del “estudio y entrenamiento solo” de la “visualización” del estudio de la aplicación técnica, del entrenamiento y del adversario.

Es un buen momento para aplicar una amplia progresión metodológica de las técnicas, incluidas las más complejas, dado que las realizamos sin compañero, con Ukes o elementos artificiales, el límite lo marcará la capacidad de ejecución de cada uno o la edad de los judokas, o la creatividad del profesor.



2.1 ORIENTACIÓN DE LOS TRABAJOS A REALIZAR DE FORMA INDIVIDUAL

- Vocabulario Judo
 - Habilidades motrices fundamentales. Desplazamientos, saltos, giros, equilibrio, como actividades de carácter general.
 - Habilidades motrices fundamentales aplicadas al Tachi-Waza, basadas en las actividades específicas para la progresión y desarrollo de la técnica.
 - Habilidades motrices fundamentales aplicadas al Ne-Waza,
 - Habilidades técnicas fundamentales en Tachi-Waza
 - Habilidades técnicas fundamentales en Ne-Waza
 - Práctica y mejora de los Ukemi
 - Tandoku-renshu. Existen diversas formas de trabajar el tandoku renshu, de pie, en suelo, con desplazamiento limitado, en desplazamiento, con apoyos en la pared, con elásticos, con muñeco, con conos, balones, etc...
- Todos conocemos este tipo de trabajo, que podemos ampliar con variedad de ejemplos desarrollados por profesores de judo y muchos de ellos expuestos en internet.

- Trabajo de progresiones técnicas. Desarrollar y aplicar de forma dinámica la progresión de las técnicas de judo suelo y pie, desde las más básicas a las más complejas (Yoko-tomoe). Kata-guruma. Sumi gaeshi. Sode-Tsuri komi goshi. Morote reverso, etc, estas últimas, como base de los futuros aprendizajes.
- Perfeccionamiento de la técnica. Estudio en profundidad de los contenidos de las técnicas especiales, kumikata, desplazamientos, oportunidades, contraataque, etc.

3. ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

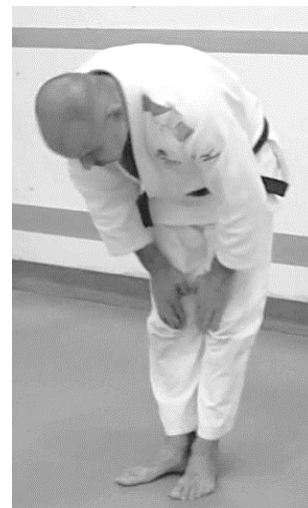
En la primera sesión haremos hincapié en el tipo de actividad que vamos a desarrollar debido a la situación especial, la importancia de aprovechar el momento para mejorar las bases y fundamentos del judo, resaltando las premisas clave: responsabilidad, disciplina cooperación, ceremonial, higiene, vestimenta, etc., insistiendo en la responsabilidad personal ante la situación actual del COVID y sus posibles consecuencias.



3.1 INTRODUCCIÓN DE LA SESIÓN

En cada una de las sesiones centraremos la atención en alguno de los siguientes aspectos.

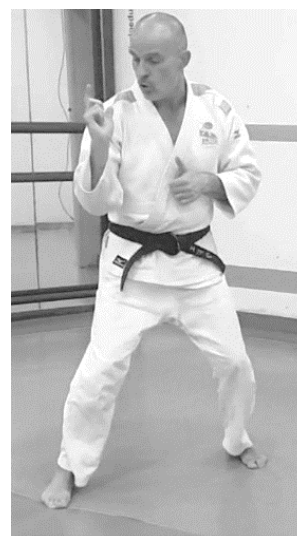
- ✓ Preliminares. Saludo al inicio de la sesión. Anudar cinturón, poner judogi, etc.
- ✓ Centrarse y prepararse para el saludo, (de pie, de rodillas, silencio, etc).
- ✓ Saludar a la voz del profesor “Rei”
- ✓ Ayudar a los demás a situarse lo más rápido para el inicio, intentando establecer lugares predeterminados para cada uno de los alumnos de clase y para todas las sesiones, lo que facilitará la organización y control y la seguridad del grupo
- ✓ Saludar al compañero al inicio y fin de cada actividad.
- ✓ Recordar el trabajo de la semana anterior.
- ✓ Introducir y trabajar el vocabulario Judo en toda su amplitud, así como el del arbitraje. Ejemplo los conceptos de “Hajime” y “Mate” y aplicarlos para el inicio y fin de la actividad.
- ✓ Hacer hincapié en la importancia de su concienciación sobre la responsabilidad personal y social y la participación y colaboración en las actividades de forma segura y saludable.



3.2 CALENTAMIENTO

En general, desarrollaremos un trabajo basado en las **habilidades motrices fundamentales** más utilizadas en el judo, con el objetivo de desarrollar un contenido integrado con las acciones específicas de judo a desarrollar a lo largo del aprendizaje. Los trabajos a desarrollar deben estar basados en:

- ✓ El reforzamiento de la lateralidad.
- ✓ Toma de conciencia de los segmentos corporales.
- ✓ Movilidad de la columna vertebral y la articulación de la cadera.
- ✓ Trabajo de movilidad en suelo.
- ✓ Desplazamientos solos y frente al compañero de la otra área de trabajo, cada uno en su área.
- ✓ Trabajos de equilibrio-desequilibrio.
- ✓ Control postural.
- ✓ Reforzamiento del sistema muscular de la espalda y abdomen.
- ✓ Trabajos de agarre, prensión, etc
- ✓ Trabajos con pequeña carga funcional aeróbica y muscular
- ✓ Movimientos educativos en pie y suelo.



3.2.1.- ALGUNOS EJEMPLOS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES

3.2.1.1.- DESPLAZAMIENTOS, SALTOS Y GIROS

Desplazamientos adelante, atrás y lateral, siguiendo su lados y diagonales.



Desplazamiento de un extremo a otro pisando la línea y realizando giro a modo de seoi nage.



“ La idea es realizar los giros de aplicación de las técnicas, guiándose por las líneas del tatami y realizar este trabajo de forma continua.”

Desplazamientos mediante saltos con uno y dos pies, siguiendo sus lados y diagonales.



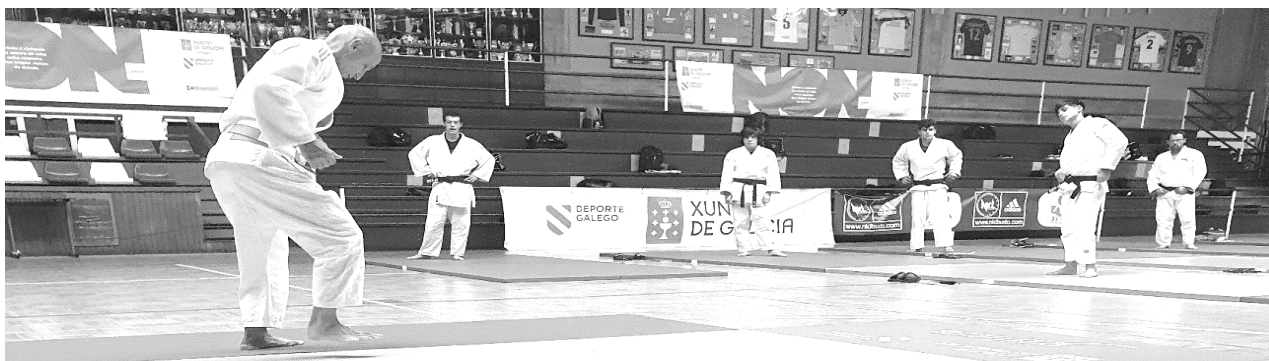
Desplazándonos realizamos de forma correcta el apoyo del pie izquierdo sobre la línea y a continuación con acción de O soto otoshi y O soto gari.



Desplazándose de un extremo al otro de la superficie de trabajo y al llegar a la línea realizamos de forma correcta giros para la aplicación de Seoi nage, O goshi, etc.



Frente a frente cada uno dentro de su espacio de trabajo, realizamos todo tipo de desplazamientos, con kumikata, como si estuviésemos agarrados al compañero. Tori dirige y Uke le sigue.



3.2.1.2.- TRABAJO SOBRE EL EQUILIBRIO

1º Desplazamiento por la zona de trabajo y dando un pequeño salto, intentar mantener unos segundos esa posición. Realizar el trabajo con el pie derecho e izquierdo.

2º Pequeños saltos, de frente, de lado y de espaldas con una sola pierna sobre las líneas del área de trabajo, manteniendo la posición estable en cada uno de los vértices del área de trabajo.

3º Saltos a uno y otro lado de las líneas de la zona de trabajo.



“ **S**on muchos los trabajos que se pueden realizar utilizando el espacio de trabajo y las líneas que lo delimitan.”

Frente a frente cada uno dentro de su espacio de trabajo, adoptamos posiciones de equilibrio con kumikata, como si estuviésemos agarrados al compañero y Uke debe seguirnos.



3.3 LA PARTE PRINCIPAL

En ella se abordarán los contenidos específicos del judo, los ukemis, el judo suelo, el kumikata, el judo pie/suelo, el judo pie, etc.



Ejemplos de trabajos a desarrollar:

Judo Ne-Waza.

“El trabajo lo realizará cada uno en su zona, realizar un trabajo coordinado de acciones propuestas a modo de estudio solo, asumiendo de forma alternativa el papel de Tori- Uke.”

Aproximación a Yoko Shio Gatame.

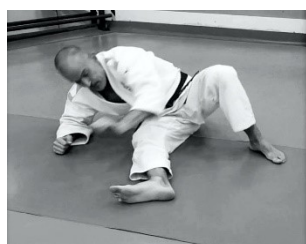
- 1º Tori en cuadrupedia y Uke tumbado bocar arriba.
- 2º Tori se desplaza y Uke le sigue rodando, con gamba.
- 3º Tori aplica Yoko de vez en cuando. Cambio de papel.



- 4º Uke tumbado boca arriba se desplaza con gamba. Tori en posición le sigue con desplazamientos en plancha, gamba, reptar, etc., y va aplicando Yoko Shio Gatame.
- 5º Ambos de pie en desplazamiento libre, Uke se tumba en el suelo. Tori aplica Yoko Shio Gatame.

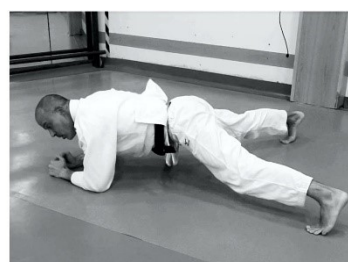
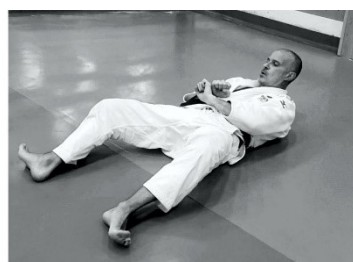
Aproximación Kuzure Kesa Gatame.

- 1º En posición de Kesa nos desplazamos solos por el tatami.
- 2º Encadenar ejercicios de habilidades motrices básicas con Kuzure Kesa Gatame.
- 3º Uke boca arriba se desplaza con gamba, Tori se desplaza en posición de Kesa y a la palmada del profesor o al llegar al límite de la zona aplicamos la inmovilización, etc.
- 4º Desde la posición de kuzure, Uke se desplaza con gamba y Tori se desplaza en Kesa para recuperar la posición
- 5º Uke tumbado boca arriba va cambiando de posición cada vez que Tori aplica la inmovilización. Tori deberá desplazarse con la posición Kesa en la dirección correcta para aplicar la inmovilización.
- 6º Ambos de pie en desplazamiento libre, cuando Uke se tumba en el suelo. Tori aplica Kuzure Kesa.



Trabajo en cuadrupedia.

- 1º Situación de estudio "imaginando a Uke a cuatro patas", practicamos las formas de volcar y aplicamos de forma alternativa ambas inmovilizaciones.
- 2º Misma acción y tras el volteo encadenamos ambas inmovilizaciones.
- 3º Aplicamos las formas de volcar, encadenar con inmovilización. Nos inmoviliza y escapamos.



- 4º De pie, en desplazamiento realizamos uchikomi, proyectamos y Uke se pone a cuatro patas y le damos la vuelta e inmovilizamos.
- 5º Ambos en cuadrupedia, y practicamos las formas de pasar de cuatro patas a la posición de coger a Uke entre las piernas.

Ukemis.

- 1º Utilizando el mismo principio de los desplazamientos en la zona de trabajo aplicaremos ukemis sobre cada una de las líneas límite de la zona de trabajo.
- 2º Aplicaremos los ukemis más indicados en función del desplazamiento.
- 3º Desplazamiento lateral, caída lateral al llegar a la línea.



- 4º Desplazamiento atrás, caída atrás al llegar a la línea.
- 5º Nos desplazamos de frente de un extremo a otro de la zona, dando, al final, un pequeño salto para caer sobre la línea y realizar caída atrás.
- 6º Nos desplazamos de frente de un extremo a otro de la zona, realizando un giro sobre la línea, a modo de seoi nage, y realizar caída a delante.
- 7º Frente al compañero de otra área de trabajo nos desplazamos y realizamos un Ukemi, el compañero le sigue. Cambio de papel.

Judo Tachi-Waza

“El trabajo lo realizará cada uno en su zona, realizar un trabajo coordinado de acciones propuestas a modo de estudio solo asumiendo el papel de Tori.”

•Progresión de O Soto Gari / O Soto Otoshi en estático y en desplazamiento.

1º Desde un extremo al otro del cuadrado para apoyar el pie izquierdo sobre la línea y a continuación el otro a modo de O Soto Otoshi, para quedar con los dos pies sobre la línea.

2º Utilizar el perímetro de las cochonetas 2x2 mts para desplazarnos en todas direcciones y aplicar el desequilibrio y la técnica en cada uno de los vértices.

3º Mismo trabajo y llevamos en la mano derecha una pica o el cinturón extendido, al llegar a la línea apoyamos un extremo en la misma y hacemos la acción de siega con la pierna derecha. O soto gari.



4º Nos desplazamos de lado sobre la línea del cuadrado, acentuando el cambio de dirección en cada vértice simulando el movimiento de tai sabaki.

5º Frente a frente cada uno en su zona realizan Uchikomi a modo de pareja

6º Proyectar “de forma imaginaria” de O Soto Gari y encadenar con Yoko Shio Gatame.

7º Realizar acciones de cambios de control ante la acción/reacción del adversario.

Progresión de O Goshi en estático y en desplazamiento.

1º Desplazamiento libre para realizar un pequeño salto para caer con los dos pies en posición correcta para aplicar O Goshi.

2º Nos desplazamos de un extremo al otro del cuadrado para realizar el giro para la aplicación de O Goshi manteniendo los dos pies sobre la línea y piernas ligeramente flexionadas.

3º Frente a frente cada uno en su zona realizan Uchikomi a modo de pareja.



4º Proyectar “de forma imaginaria” de O Goshi y encadenar con Kesa Gatame.

5º Trabajo en desplazamiento aplicando ambas técnicas en función de la dirección, al llegar a las líneas del cuadrado. O goshi cuando Tori camina hacia atrás. O Soto Gari cuando Tori camina hacia delante.

6º Combinar desplazamientos y técnicas proyectando a Uke sobre la línea y encadenar con una de las inmovilizaciones estudiadas

Progresión de Tai Otoshi, en estático y en desplazamiento.

1º Desplazamiento libre para realizar un pequeño salto para caer con los dos pies en posición correcta, piernas abiertas, para aplicar Tai Otoshi.

2º Nos desplazamos con pequeños saltos de una a otra línea abriendo y cerrando piernas, cayendo en cada apoyo a modo de Seoi Nage y Tai Otoshi, alternativamente.

3º Frente a la línea apoyamos el pie derecho sobre ella, después el izquierdo y abrimos el derecho para quedar en la posición de Tai Otoshi

4º En desplazamiento de una línea a otra realizando en ambas la acción de Tai Otoshi.



5º Frente a frente cada uno en su zona realizan Uchikomi a modo de pareja

6º Proyectar “de forma imaginaria” de Tai Otoshi y encadenar con inmovilización.

7º Trabajo en desplazamiento aplicando técnicas en función de la dirección, al llegar a las líneas del cuadrado.

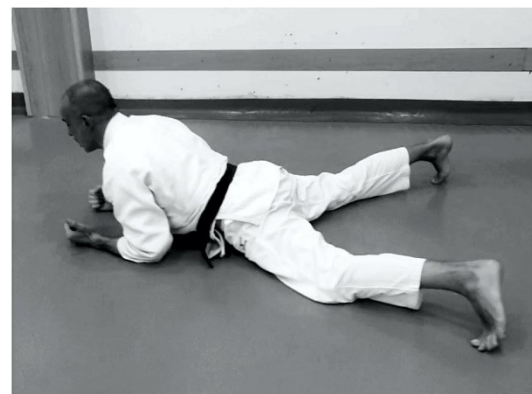
8º Desplazamiento sobre las líneas del cuadrado y aplicamos una técnica en cada vértice.

9º Combinar desplazamientos y técnicas proyectando a Uke sobre la línea y encadenar con una de las inmovilizaciones estudiadas.

Randori.

“ **R**ealizamos randori imaginario durante unos minutos.
El profesor puede ir dando algunas presmisas para dinamizar las acciones del randori.”

Ejemplo. Hajime: Desplazamiento, lucha de Kumikata, ataques con mayor o menor intensidad, proyectar, continuar en el suelo, etc.



3.4 VUELTA A LA CALMA

Pese al corto tiempo disponible, en esta parte de la clase, realizaremos una puesta en común sobre lo aprendido en la sesión, para invitarles a reflexionar sobre la acción y darles la palabra para que puedan expresar lo aprendido. También, lanzaremos mensajes sobre la importancia de los hábitos saludables y la higiene, la buena alimentación y sus posibles beneficios y la necesidad de responsabilidad social ante la situación del COVID.

Nota: En el desarrollo de la ficha de cada una de las sesiones, haremos solo, referencia a los contenidos a desarrollar en la parte principal de la sesión, dando por sentado que las demás partes se fundamentarán en los contenidos expuestos en esta estructura.

4. DESARROLLO DE LAS SESIONES

Quedarán establecidos de FORMA GENÉRICA Y PROGRESIVA los contenidos inherentes a los apartados de introducción de la sesión “saludo y valores”, del calentamiento a través de las “habilidades motrices fundamentales y específicas de judo” y la vuelta a la calma, por lo que, a la hora de plasmar las directrices de las sesiones en el siguiente esquema, expondremos solo los contenidos de la parte principal.



4.1 ESQUEMA GENERAL

SESIONES	Estructura general de las sesiones
SALUDO	SALUDO: Al inicio de la clase, a sus compañeros y al final de la clase. INTRODUCIR progresivamente los diferentes tipos de saludo, así como las pautas generales de comportamiento, respeto, cooperación, etc.
CALENTAMIENTO. HABILIDADES MOTRICES FUNDAMENTALES	Aprendizaje de anudar el cinturón. Movilidad judo: desplazamientos en suelo, boca abajo y sobre la espalda. Pasar de una posición a otra. Rodar por el tatami. Trabajo de las posiciones fundamentales. Desplazamientos de pie, diferentes formas (Ayumi, Tsugi ashi...), en todas las direcciones posibles. Iniciación o perfeccionamiento de las caídas (atrás, lateral y adelante).
TÉCNICA NE WAZA	Trabajos y estudio de las posiciones básicas de judo suelo. Trabajos de movilidad en judo suelo utilizando los desplazamientos básicos del judo y ampliando su gama con variación y creatividad. Encadenamientos de unos movimientos con otros. Estudio solo encadenando todas las inmovilizaciones.
TÉCNICA TACHI WAZA	Trabajos y estudio de las posiciones básicas de judo pie. Tandoku-renshu. Diversas formas de trabajar el tandoku renshu, de pie, en suelo, con desplazamiento limitado, en desplazamiento, con apoyos en la pared, con elásticos, con muñeco, con conos, balones, etc...
VUELTA A LA CALMA. CONSEJOS	Trabajo centrado en la participación de la clase para hacer balance de lo aprendido y concretar los mensajes recibidos sobre valores, trabajo en equipo y hábitos saludables e higiénicos.

4.2 CONTENIDO DE LAS SESIONES

CALENTAMIENTO Y PARTE PRINCIPAL HABILIDADES UKEMIS

SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5, 6,7,8...
01. Actividades de desplazamientos • En suelo, boca abajo, sobre la espalda, en cuadrupedia, etc. • Pasar de una posición a otra. • Rodar por el tatami • Reptar, gamba adelante, atrás, de lado, etc • De pie, diferentes formas de desplazamiento (Ayumi, Tsugi ashi...), en todas direcciones, solos, con el compañero de otra área a modo de espejo Tori dirige Uke le sigue. Con diferentes apoyos. 02. Actividades de equilibrio/desequilibrio/salto. Combinar con los desplazamientos, saltos y giros. 03. Actividades de Kumikata 04. Posiciones básicas de judo suelo. Pasar de una a otra 05. Trabajo de las acciones de barai y gari a modo de estudio solo 06. Actividades lúdicas				
Amplia progresión, en busca de la seguridad y la confianza en el aprendizaje o perfeccionamiento de la caída atrás.	Práctica de la caída atrás utilizando el desplazamiento dentro de la zona de trabajo.	Aprendizaje o perfeccionamiento de la caída lateral. Utilizar una amplia progresión en cada uno de los Ukemis.	Práctica de la caída lateral utilizando el desplazamiento dentro de la zona de trabajo. Ejemplo me desplazo de lado siguiendo las líneas del espacio de trabajo y realizo una caída lateral en cada uno de los vértices de la zona de trabajo.	Aprendizaje o perfeccionamiento de la caída a delante. Ejemplo al final de la progresión puedo encadenar una técnica adelante en cada una de las líneas de la zona de trabajo con la caída adelante.

4.2 CONTENIDO DE LAS SESIONES

PARTE PRINCIPAL NE WAZA

SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5, 6,7,8...
Trabajos de aproximación a Yoko Shio Gatame.	Aproximación Kuzure Kesa Gatame.	1) Situación de estudio “imaginando a Uke a cuatro patas”, practicamos las formas de volcar y aplicamos de forma alternativa ambas inmovilizaciones.	Trabajos de aproximación a Tate Shio Gatame.	Trabajo de progresiones técnicas en judo suelo.
1) Uke tumbado bocar arriba, entre los brazos y piernas de Tori que está en cuadrupedia. Tori se desplaza y Uke le sigue y al revés. De vez en cuando Tori aplica Yoko.	1) En posición de Kesa nos desplazamos solos por el tatami.	2) Misma acción y tras el volteo encadenamos ambas inmovilizaciones.	1) Ponemos la chaqueta a un metro nos desplazamos en cuadrupedia y aplicamos Tate Shio Gatame, vuelve al sitio desplazándose hacia atrás en cuadrupedia y comienza de nuevo.	Desarrollar y aplicar de forma dinámica la progresión de las técnicas de judo suelos, desde las más básicas a las más complejas, utilizando elementos básicos de aplicación para llegar a la posición de judo suelo y desarrollar y aplicar “mini-encadenamientos” que nos hagan trabajar el proceso de forma real y completa.
2) Encadenar ejercicios con Yoko. Ejemplo Uke tumbado boca arriba se desplaza con gamba. Tori en posición de plancha se desplaza lateral, frontal, gamba, reptar, etc., y Yoko.	2) Encadenar ejercicios de habilidades motrices básicas con Kuzure Kesa Gatame. Ejemplo Uke tumbado boca arriba se desplaza con gamba, Tori se desplaza en posición de Kesa y a la palmada del profesor o al llegar al límite de la zona aplicamos la inmovilización, etc.	3) Aplicamos las formas de volcar y encadenamos con una inmovilización. Imaginamos que Uke realiza la salida, nos inmoviliza y aplicamos la forma de escapar y le inmovilizamos	3) En posición de Tate Tori se desplaza y Uke le sigue y al revés.	
3) Desde la posición de Yoko, Uke realiza gamba lateral y Tori mediante la tracción de brazos recupera la posición. Cambio de papel al llegar a la línea.	3) Desde la posición de kuzure, ambos Uke realiza gamba y Tori se desplaza para recuperar la posición			

4.2 CONTENIDO DE LAS SESIONES

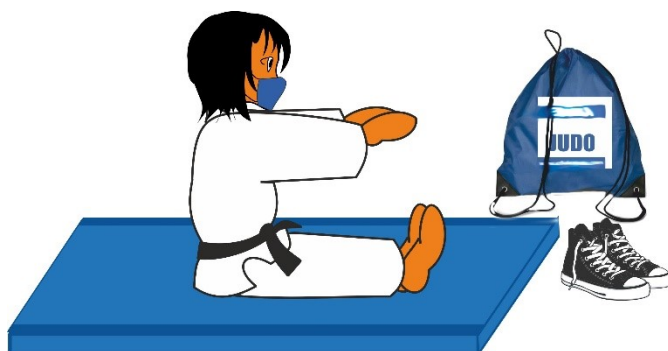
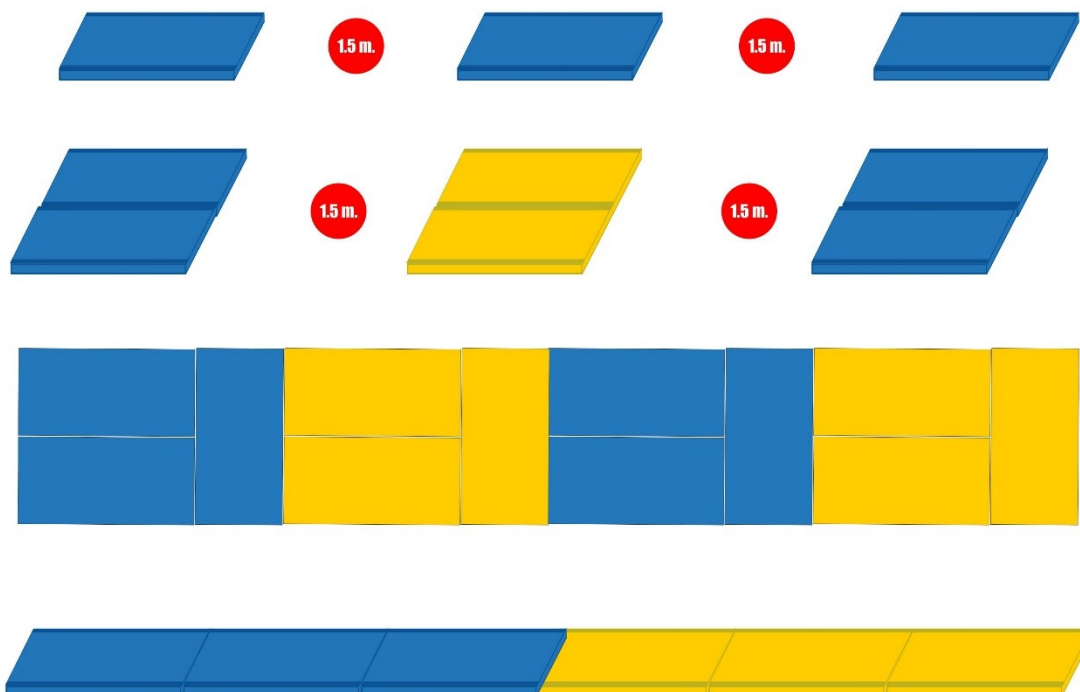
PARTE PRINCIPAL TACHI WAZA

SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5, 6,7,8...
·Amplia progresión de O Soto Gari en estático y en desplazamiento. Utilizar el perímetro, los lados, etc., de las cochonetas 2x2 mts para desplazarnos en todas direcciones y aplicar el desequilibrio y la técnica en cada uno de los vértices. Aplicar tai sabaki Proyectar “de forma imaginaria” de O Soto Gari y encadenar con Yoko Shio Gatame. Realizar acciones de cambios de control ante la acción/reacción del adversario.	· Amplia progresión de O Goshi en estático y en desplazamiento. · Trabajo en desplazamiento aplicando ambas técnicas. Ejemplo aplicar O goshi cuando Tori camina hacia atrás. Aplicar O Soto Gari cuando Tori camina hacia delante. - Aplicar las técnicas al llegar a las líneas límite de la zona de trabajo. · Combinar desplazamientos y técnicas proyectando a Uke sobre la línea y encadenar con una de las inmovilizaciones estudiadas	· Utilizando los cuatro lados de la zona de trabajo nos desplazamos, adelante, lateral, atrás, lateral (por el otro lado) y vamos aplicando las técnicas aprendidas, en cada vértice, en función de la oportunidad del desplazamiento. ·Combinar desplazamientos y técnicas proyectando a Uke sobre la línea y encadenar con una de las inmovilizaciones estudiadas ·Uke al ser proyectado gira y se sitúa boca abajo, Tori le da la vuelta y le inmoviliza.	· Amplia progresión de Tai Otoshi en estático y en desplazamiento. ·Amplia progresión de Seoi nage en estático y en desplazamiento. ·Amplia progresión de O Uchi Gari en estático y en desplazamiento. ·Amplia progresión de Ko Uchi Gari en estático y en desplazamiento.	· Trabajo de progresiones técnicas. Desarrollar y aplicar de forma dinámica la progresión de las técnicas de judo pie, desde las más básicas a las más complejas (Yoko Tomoe). Kata-guruma. Sumi gaeshi. Sode-Tsuri komi goshi. Morote reverso, etc, estas últimas, como base de los futuros aprendizajes. ·Perfeccionamiento de la técnica. Estudio en profundidad de los contenidos de la/las técnicas especiales, kumikata, desplazamientos, oportunidades, contraataque, etc.

5. DISTRIBUCIÓN DE TATAMIS

“ Debido a una de las premisas del momento Covid-19, como es la distancia social, la distribución de los tatamis variará en función del espacio, ratio de alumnos y cantidad de colchonetas con que contemos.”

DISTRIBUCIÓN DE COLCHONETAS ZONAS DE TRABAJO EN CASO DE TATAMI FIJO.



6. MATERIALES DE APOYO

“ Otra de las premisas en este momento, es el no compartir material, o bien la desinfección concienzuda del mismo tras su utilización, por lo tanto, lo más cómodo y práctico en este caso, sería usar el material individual propio de cada alumno”.

ALMOHADA
CINTURÓN
CHAQUETA

ELEMENTOS DE ENTRENAMIENTO CHAQUETA, CINTURÓN Y ALMOHADA.



CINTURÓN



CHAQUETA



UKE
PERSONALIZADO



ALMOHADA



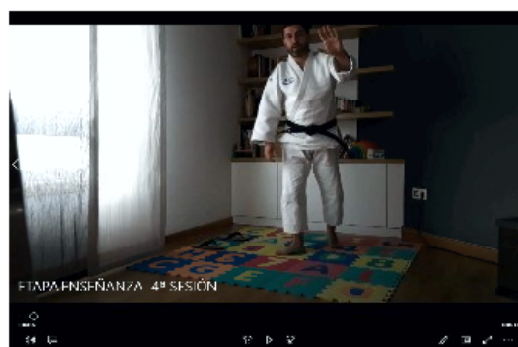
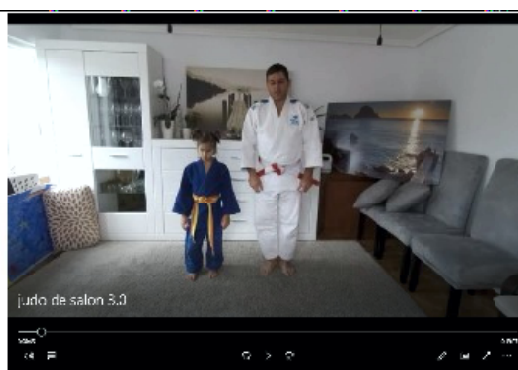
7. APOYO CLASES ONLINE.

“**R**ecomendamos a los profesores, la necesidad de tener grabadas sesiones online, en caso de que surjan futuras interrupciones de las clases”.

En dichas sesiones, debemos tener contempladas, las variables de espacio de trabajo en casa por parte de los practicantes, material que puedan usar, así como la tutela de los padres para acceder a los contenidos.

Estudiar apropiadamente el contenido de las sesiones y planificar estas como una continuación de las clases, teniendo en cuenta, que deben ser de menor duración, debido a los muchos contenidos online del propio entorno docente del alumno.

En resumen, los diferentes condicionantes nos obligarán a ser racionales en la carga de las sesiones online. No pretendiendo ser los que más espacio ocupemos, ya que podría ser contraproducente, pero si, manteniéndonos presentes en la rutina del alumno.



El documento es una aportación para los profesores de judo, siendo conscientes de que son profesionales titulados y tienen conocimientos más que suficientes para interpretar, desarrollar y adaptar los contenidos propuestos a las características del grupo, del entorno social, de las instalaciones y desarrollar y aplicar un conocimiento abierto y creativo.



Pretende servir de guía para el cumplimiento de la normativa oficial sobre el Protocolo básico de actuación para la vuelta a la práctica del judo y deportes asociados, supeditado siempre a las instrucciones y normativas emanadas por los Organismos oficiales y Autoridades competentes, así como a la evolución de la crisis sanitaria provocada por el COVID-19.



Carratalá, V. y Galán E. (2018). Judo.
Del descubrimiento a la formación. FGJUDO. Segunda Edición.

Carratalá, V. (2017). Judo en la escuela.
Unidad didáctica desarrollada para el programa de Esport a l'Escola de la Generalitat Valenciana.

Galán, E. (2012). Programa Xogade Judo.
Unidad didáctica para el programa de Xogade Lúdicas de la Secretaría Xeral para o Deporte Galego.

RFEJYDA (2020)- I Foro Nacional de Profesores de Judo y DD.AA.