Entrenatzaile eta Irakasleentzako FITXA DIDAKTIKOAK

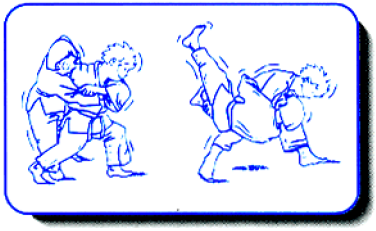
-Judoa-

Deba bailarako
Euskara eta
Kirol Zerbitzuak

Egilea: Amaia Goenaga

AURKIBIDEA

JUDO



AURKIBIDEA

- Judoaren historia
- Oinarrizko elementuak
- Berotze ariketak
  - Entrenamendu edo eskoletan
  - Konpetiziorako
- Txapelketetako oinarrizko arautegia
- Progresio didaktikoa:
  - Erorketak
  - Zutikako oinarrizko mugimenduak
  - Lurreko oinarrizko mugimenduak
- Progresio didaktikoaren adibide praktiko bat
- Judogirik gabeko oposizio jokoak
- Saio "eredu" bat
- Oinarrizko hiztegia
- Kredituak

JUDOAREN HISTORIA

AURKIBIDEA

JUDOAREN HISTORIA

Aurrekari historikoak

Gaur egun praktikatzen den Judo modernoa 1882.urtean jaio zen; hala eta guztiz, Judoa antzinako Japongo Jiujitsu-an oinarritua dago. Jiujitsua armatuta edo armatugabe dagoen aurkako bati armarik gabe egiten zaion eraso edo defentsa arteari deitzen zaio. Jiujitsuaren jatorria ez da ezagutzen, antzin aroan galdua dago, baina esan dezakegu Japongo literatura zaharrean ere aipamenak agertzen direla arte honi buruz. Hala ere, Jiujitsua arte sistemiko bezala XVI. mendearen azkeneko erdialdean garatu zela pentsatzen da, eta XIX. mende haseraraino garatzen jarraitu zuela.

Judo modernoaren sorrera

Judo Modernoa 1882. urtean sortu zuen Jigoro Kano maisuak Tokion "Kodokan" eskola sortu zuenean; horregatik, Judo Kodokan ere deitzen zaio.

Jigoro Kano 1860.urtean jaio zen Mikage herrian eta 1838. urtean hil zen, 78 urte zituela. Judo Kodokan-en sorrera azaltzeko beharrezkoa da garai hartako egoera soziala ezagutzea. Urte haietan Japonen aldaketa iraultzaile haundiak gertatu ziren. Feudalismoaren erorketarekin, herriak antzinako kultura eta instituzioak baztertu zituen eta Europa eta Ameriketako herrialde aurreratuenetara jo zuen. Honela, arte martzialetan Jiujitsua barne, beherapen nabarmena gertatu zen. Arte martzialetako eskolek aberats taldeen subentzioak jasotzeari utzi ziotenean, desagertzeko arriskuan geratu ziren.

JUDOAREN HISTORIA

Zer egin zuen Jigoro Kano gazteak ia hilik zegoen arte hau berpiztea lortzeko?

Erantzuna oso simplea da: Jigoro Kano fisikoki oso ahula zen, baina baita oso harroa ere, eta ezin zuen jasan beste kide indartsuagoen indarkeria. Horrela, Jiujitsuari buruz entzuna zuen metodo honi esker gizon ahul batek indartsu bat eraitsi eta menperatu zezakeela eta horregatik hasi zen arte hau ikasten. Baina Jigoro ez zen horrekin konformatu eta metodo hau ikertzen hasi zen eta pixkanaka bere metodo propioa sortu zuen eta Judo Kodokan deitu zion.

Zergatik deitu zion bere eskolari Judo eta ez Jiujitsu?

Berak irakasten zuena ez zelako borrokarako metodo bat bakarrik, baizik eta baita heziketa fisiko eta mentala garatzeko metodo bat ere. Hau da, ez zen "Jiujitsu"(arte edo praktika) bakarrik, baizik baita "Do"(bizitza edo printzipio morala) ere.

Laburbilduz, esan dezakegu Jiujitsu-ren helburua borroka irabaztea zela eta aldiz, Judoarena giza energiaren erabilera hobean oinarritutako bizitzeko era dela.

Honela, Judo hitzaren esanahia "malgutasunaren bidea" dela esaten da.

OINARRIZKO ELEMENTUAK

OINARRIZKO ELEMENTUAK

Judogi-a

Judogi edo kimonoa Judoa praktikatzeko jantzi tradizionala da. Jantzi hau praka zabal batzuk. txaketa batek eta gerrikoak osatzen dute. Gerrikoaren koloreak judokaren maila adierazten du, horrela, maila bajuenetik altueneraino gerriko hauek dauzkagu:

Gerriko zuria

Gerriko horia

Gerriko laranja

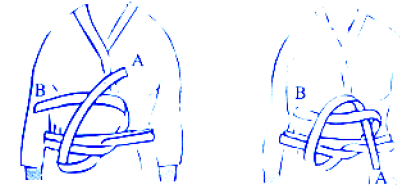
Gerriko berdea

Gerriko urdina

Gerriko marroia

Gerriko beltza

*Gerrikoa lotzeko modu egokia:



OINARRIZKO ELEMENTUAK

Dojo

Judoa praktikatzen den lekuari deitzen zaio horrela. Dojoa koltxoneta edo "tatamiz" osatua egoten da.

Rei (Agurrak)

Beti agurra egin behar da tatamira sartzean, klasea hastean eta amaitutakoan, eta baita kide batekin lanean hastean eta amaitzean ere.
Agurra kideekiko errespetua adierazteko bide bat da.
Garrantzitsua da jakitea judoko kidea ez dela aurkako bat, baizik eta lagun bat, izan ere, kirol hau praktikatzeko eta progresatzeko lagun horren beharra daukagu eta horregatik, errespetua zor diogu. Konpetizioan bertan ere irabazteko gogoak ez du errespetu eta zuzentasun hori ezkutatu behar.

ZAREI (Lurreko agurra)

RITSUREI (Zutikako agurra)

OINARRIZKO ELEMENTUAK

Shisei (Postura)

Bi jarrera mota daude: SHIZEN-TAI (Jarrera normala) eta JIGO-TAI (Defentsako jarrera). Jarrera normala da judo egiten dugunean erabili behar duguna, horretarako egokiena baita eta, aldiz, defentsako jarrera aldizka erabiliko dugu. hau da, eraso baten aurrean defentsa moduan erabiliko dugu.

SHEEN-TAI

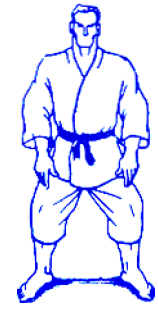
Deskribapena:

- Hankak sorbalden zabaleran zabalik
- Belaunak zertxobait flexionatuak
- Gorputza erlajatua

Abantailak

- Jarrera honetatik erantzuteko erraztasuna daukagu
- Mugitzeko erraztasuna
- Erraz alda dezakegu pisua hanka batetik bestera

JIGO-TAI



Deskribapena:

- Hankak zabalik
- Belaunak flexionatuak
- Gerria flexionatu gabe zuzen mantendu

Abantailak

- Jarrera hau oso ona da defentsa moduan erabiltzeko, baina bestalde, desabantaila ugari ekartzen du, abiadura galtzea adibidez: beraz, kasu konkretuetan eta beharrezkoa denean bakarrik erabili behar da.

OINARRIZKO ELEMENTUAK

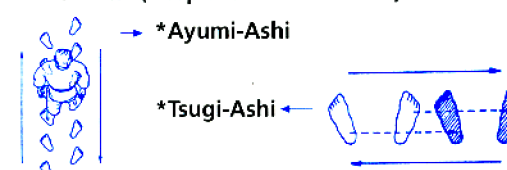
Kumikata (Aurkakoari eusteko era)

Ez dago derrigorrezko modu bat aurkakoari eusteko. Bakoitzak bere ezaugarriengatik gehien komeni zaion kumikata bereganatzen du; hala eta guztiz. badugu oinarrizko kumikata bat, tekniken garapenerako aholkatzen dena.
Oinarrizko kumikata honetan eskuineko eskuak paparrari heltzen dio bular inguruan eta ezkerrekoak kimonoa heltzen du eskuineko ukondoaren mailan (hau oinarrizko eskuineko kumikatan gertatzen da; ezkerrekoa bada, juxtu alderantziz izango da).

Shintai eta Tai-Sabaki (Desplazamenduak)

Hauek dira Judoan erabiltzen diren desplazamenduak. Ibiltzeko modu seguruena, modu naturalena da, hau da, oinak sorbalden zabaleran zabalik eta gorputza egoera normalean. Judoko desplazamenduetan kontuan eduki behar da hankak gehiegi ez zabaltzea eta batez ere hankak lurretik ez altxatzea. Kalean ibiltzen garenean beti bi hanketako bat airean dugu; hau ez da inoiz egin behar Judoan. Judoan hanka puntak ez dira inoiz lurretik altxatzen; orpoak altxatzen dira soilik.
Judoko oinarrizko desplazamenduak honako hauek dira:

Shintai (Desplazamendu lineala)



Tai-Sabaki (Giroak)

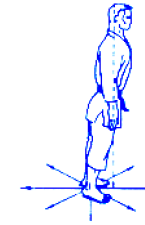
OINARRIZKO ELEMENTUAK

Tori (Erasotzailea), eta Uke (Erasoa jasaten duena):

Tori izango da akzioa burutzen duena eta Uke aldiz akzio hori jasaten duena. Adibidez, zutik uchi-komi-ak egitean mugimendua egiten ari dena da Tori. Lurrean ere berdin, Tori beti bentajan dagoena izango da, hau da, inmobilizazio batean Tori inmobilizazioa egiten ari dena izango da eta Uke inmobilizatua.

Kuzushi (Desoreka), Tsukuri (Prestakunka), Kake (Lurreratzea)

Kuzushi: Desorekaren bidez gu baino indartsuago edo astunagoa den aurkako bat lurrera bota dezakegu, desoreka posizioan bere erresistentzia guztia anulatzen baitugu. Oinarrizko 8 desoreka daude: aurreruntz, atzeruntz, eskubiruntz, ezkerreruntz eta diagonalak, baina gero hauen barianteak kontaezinak dira.

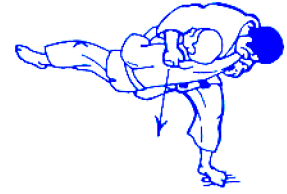


Tsukuri: Uke (erasoa jasaten duena) desorekatua dagoenean, bai honen gorputza eta bai Torirena (erasotzailearena) ere teknika burutzean posizio egokienean jartzen dira. Honi prestakuntza deitzen zaio.

Kake: Aurreko bi pausoak ondo eman ondoren, azkenik Uke lurreratzea bakarrik falta da.

KUZUSHI

TSUKURI



KAKE

OINARRIZKO ELEMENTUAK

Uchi-Komi (Teknika bat errepikatzea, Uke lurreratu gabe)

Garrantzitsua da teknika bat egiteko era errepikatzea behin eta berriz Uke lurreratu gabe, teknika hori menperatzea lortzeko. Haseran teknika ondo egitea bilatzen da, eta gero pixkanaka-pixkanaka abiadura handiagoa bilatzen da. Garrantzitsua da Ukek erresistentziarik ez jartzea Toriren lana errazteko.
Lan hau geldian nahiz desplazamenduan egin daiteke.

Nague-Komi (Teknika errepikatzea, uke lurreratuz)

Nague-Komi-a teknika bat errepikatzean datza, aldi bakoitzean Uke lurreratuz. Modu desberdin asko daude lan hau egiteko, adibidez: geldian. desplazamenduan, teknika bakar batekin, teknika desberdinekin,...)

Kakari-Geiko (Erasoa eta defentsa)

Borroka egoera da, baina bi rol desberdintzen dira: erasotzailearena eta defendatzailearena; hau da, judoka batek eraso egiten du eta bestea soilik defendatu egiten da. Maila desberdinak egin daitezke, bai erasotzaileari eta bai defendatzaileari jartzen zaizkien arauen arabera.

Randori (Entrenamendu librea)

Randori da Judon gehien erabiltzen den sistema. Randori batean bi judokak elkar lurreratzea (zutikako Randoria) edo inmobilizatzea (lurreko Randoria) bilatzen dute. Randori osoa ere egin daiteke, hau da, zutikako Randoria lurreko Randoriarekin konbinatuz.

Yaku-Soku Geiko

Randoriaren antzeko lana da, baina hemen arau gehigarri batzuk daude, adibidez: atakeak ezin dira blokeatu, ezin da Kumikatagatik borrokatu,...
Arau hauek askatasuna eta oposizio mailak mugatzen dituzte, baina aldi berean Judo dinamikoago bat lortzen da.

BEROTZE ARIKETAK

BEROTZE ARIKETAK

Entrenamendu edo eskoletan

Ondoren planteatzen ditugun ariketa eta jolasak adibideak besterik ez dira eta beste hainbat erabil daitezke hauen ordez. Beroketaren helburua judoko entrenamenduan parte hartzeko prest egotea da eta bere iraupena hogei bat minutukoa izango da.

1- SARRERA

Joko eremua: Edonon.

Antolaketa: Banaka.

Azalpen praktikoa: Korrika modu edo era desberdinetan (atzera, alboraka,...)

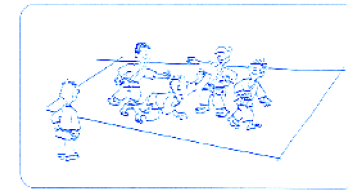
Berezitasunak: Aukeratzen diren korrika erak eta bakoitzaren iraupena partaideen mailaren, ezaugarrien eta lanerako dugun denboraren arabera egokitu beharko ditugu.

2- JOKOA: IZURRITEA LAU HANKETARA

Joko eremua: Edonon.

Antolaketa: Partaide guztiak joko eremu mugatu batean zehar sakabanaturik.

Azalpen praktikoa: Jokalari denak zutik, bat izan ezik; hau lau hankatan egongo da. Denak joko eremu barruan egongo dira. Lau hankatan dagoen jokalaria, lau hanketan bakarrik mugitu daiteke eta beste jokalari guztiak harrapatzen saiatu behar da, eta hauek ihes egiten. Harrapatzen duen jokalaria, lau hankatan jartzen da eta besteak harrapatzen saiatu behar da hau ere. Jokalari denak lau hankatan daudenean amaitzen da jokoa.



Taldekako txapelketa: Bi talde, zuriak eta gorriak. Zurien taldeko jokalari batek, gorriak harrapatu behar ditu, eta gorrien taldeko jokalari batek berriz, zuriak. Harrapatutako jokalariak, joko eremuz kanpora kokatuko dira. Denbora mugatu bat ezartzen da eta denbora hori amaitzean, zutik geratzen diren jokalariak kontatuko dira. Jokalari gehien duen taldeak irabazten du.

BEROTZE ARIKETAK

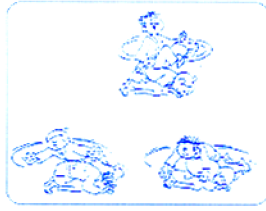
Entrenamendu edo eskoletan

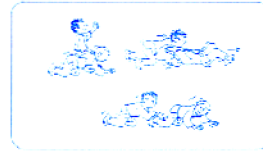
3- GIHARRAK INDARTZEKO ARIKETAK

Joko eremua: Edonon.

Antolaketa: Binaka.

Azalpen praktikoa: Binaka ondo banatuak eremu guztian ariketa desberdinak egin. Lehenik bikoteko batek egiten du ariketa, eta gero, irakasleak adieraztean, besteak. Ariketaren iraupena irakasleak erabakiko du, partaideen mailaren arabera.





4- GIHARRAK LUZATZEA ETA MUGIKORTASUN ARIKETAK

Bost edo hamar minututan banaka gorputzeko atal guztiak landu behar dira.

BEROTZE ARIKETAK

Konpetiziorako

Entrenamendu aurreko beroketan bezala judoko ondorengo ekintzetarako prestatzea da gure helburua. Baina kasu honetan oraindik ere garrantzi handiagoa du beroketak, konpetizioak hasiera-hasieratik fisikoki asko esigitzen baitu. Ondoren azaltzen dugun beroketa adibide orokor bat besterik ez da eta judoka bakoitzaren ezaugarrietara egokitu beharra dago.

1- BEROKETA OROKORRA

Joko eremua: Edonon.

Antolaketa: Banaka.

Azalpen praktikoa:

-Korrikaldi normala (5 min.)

-Korrika era desberdinetan (3 min.)

-Indartze ariketak (4 min.)

-Giharrak luzatzea (5 min.)

2- BEROKETA ESPEZIFIKOA

Joko eremua: Tatamia.

Antolaketa: Binaka.

Azalpen praktikoa:

-Randori[1] lurrean baina indarrik egin gabe. Lagunarekin jolasean (3 min.)

-Zutik uchi-komiak[2] geldian eta desplazamenduan (3 min.), judoka bakoitzak gehien egiten dituen 3 edo 4 teknika eginez.

[1] RANDORI: Entrenamendu librea. (Begiratu "oinarrizko elementuak").

[2] UCHI-KOMI: Teknika bat errepikatzea Uke (erasoa jasaten duena) lurreratu gabe.

*OHARRA: Garrantzitsua da konpetizioa amaitu ondoren gihar luzaketa batzuk egitea 10-15 minutuan. errekuperazioan asko lagunduko baitu.

TXAPELKETETAKO OINARRIZKO ARAUTEGIA

AURKIBIDEA

TXAPELKETETAKO OINARRIZKO ARAUTEGIA

Txapelketak banaka edo taldeka izan daitezke. Txapelketetan kategoria desberdinak daude, adinaren, pisuaren eta batzuetan gerrikoaren arabera.

Konpetiziorako tatamia laukia da eta lerro gorri zabal batez inguratua dago: hemendik ezin dute irten judokek, bestela arbitroak penalizatu egiten ditu.

Lehiakideak zutik jartzen dira aurrez-aurre, metro batzutako tartearekin, eta agurra egiten dute konbatea hastean eta amaitzean. Konbatea arbitro batek eta 2 epailek zuzenduko dute.

Konbate baten helburuak hauek izango dira:

-Aurkakoa indar eta abiaduraz lurreratzea bere bizkarraren gainean.

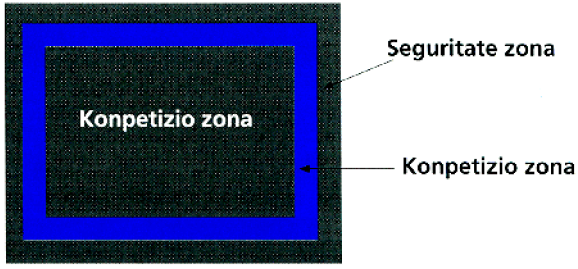
-Aurkakoa inmobilizatzea 30 segundutan.

-Aurkakoa amore ematera behartzea, estrangulazio eta luxazio baten ondorioz (14 urtetik gorakoak)

Tatamiaren erregelamenduzko neurriak

-Gutxieneko neurria; 14 m x 14 m

Gehienezkoa; 16 m x 16 m



Pisu ofizialak:

-Emakumeetan; -48:-52:-57:-63:-70:-78:+78.

-Gizonezkoetan; -60:-66:-73:-81:-90:-100:+100.

Konbateko denborak

-Emakumezkoetan: 4 minutu.

-Gizonezkoetan; 5 minutu.

TXAPELKETETAKO OINARRIZKO ARAUTEGIA

Puntuazioa:

Ippon: 10 puntu.
Waza-Ari: 7 puntu.
Yuko: 5 puntu.
Koka: 3 puntu.

-Puntuazioa ez da batugarria, hau da, beti puntuazio altuenak irabazten du. Adibidez: nik 4 Koka dauzkat, baina aurkakoak Yuko bat markatzen badit, berak irabazten du.
-Ippon markatzeak irabaztea dakar zuzenean.

Penalizazioak:

Shido: 3 puntu aurka.
Chui: 5 puntu aurka.
Kaikoku: 7 puntu aurka.
Hansoku Make: 10 puntu aurka.

Konbatea amaitzeko moduak:

1. Denbora amaitzea.
2. Ippon bat markatzea.
3. Judoka bat lesionatzea.
4. Judoka bat deskalifikatua izatea.

Puntuazioa lortzeko modu desberdinak daude:

1. Proiekzio baten bidez: proiekzioaren abiadura eta perfekzio mailaren arabera puntuazio gehiago edo gutxiago izango du. Honda. Ippon, Waza-Ari, Yuko edo Koka izan daiteke.

TXAPELKETETAKO OINARRIZKO ARAUTEGIA

2. Inmobilizazio baten bidez; Inmobilizazioa: Torik (erasotzaileak) Uke (erasoa jasaten duena) menperatzen duenean, azkeneko hau lurrean etzanda buruz gora dagoela eta posizio horretatik aldegin ezin duenean.

Inmobilizazio denboraren arabera puntuazioa horrela izango da:

30": Ippon = 10 puntu.
25-29": Waza-Ari = 7 puntu.
20-24": Yuko = 5 puntu.
10-19": Koka = 3 puntu.

3. Estrangulazio baten bidez:

Judoan estrangulazioak baimenduta daude, eta beraz, konbate batean norbait estrangulatzen denean, komenigarria da amore ematea (eskuekin edo hankekin lurra joaz), konortea galdu aurretik. Judoka batek estrangulatua izatean, amore eman edo konortea galtzen badu, beste judokari Ippon ematen diote eta, beraz, konbatea irabazten du.

4. Luxazio baten bidez:

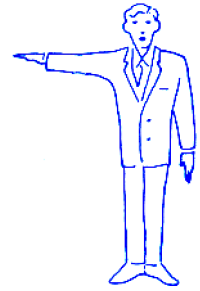
Judoan ukondoko luxazioak bakarrik daude baimenduta, eta hemen ere estrangulazioekin gertatzen den gauza bera gertatzen da.

Arbitraiko hitz garrantzitsuenak:

Hajime: Hasi.
Matte: Geratu.
Sore Made: Denbora bukatu da.
Osaekomi: Inmobilizazioa.
Toketa: Inmobilizazioa puskatu da.

TXAPELKETETAKO OINARRIZKO ARAUTEGIA

IPPON



WAZA-ARI

YUKO

KOKA

OSAEKOMI

TOKETA

MATTE

IRABAZLEA

PROGRESIO DIDAKTIKOA

PROGRESIO DIDAKTIKOA

Erorketak

Judoan aurrera egiteko eta lesioak ebitatzeko beharrezkoa da, erorketak menperatzea. Erorketei "ukemi" deitzen zaie eta lau mota daude: atzeruntz, albo bateruntz, aurreruntz eta aurreruntz bueltaka.

Atzeruntz (Ushiro-Ukemi)

1- PROGRESIOA

Posizioa: Lurrean etzanda buruz gora. Hankak pixkat flexionaturik eta oinak lurrean. Burua pixkat altxatuta.

Ekintza: Besoak jaso eta gero erortzen utzi tatamia indarrez joaz.

2- PROGRESIOA

Posizioa: Lurrean eserita. Hankak luzatuta eta elkartuta. Besoak aurreruntz luzatuta.

Ekintza: Atzeruntz erortzen gara hankak elkartuta mantenduz eta gorputzarekin 90ºko angelua osatuz. Omoplatoekin lurra ukitzean besoekin tatamia joko dugu. Denbora guztian gerrikoari begiratuko diogu, buruarekin lurra ez jotzeko.

3- PROGRESIOA

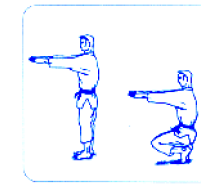
Posizioa: Kokoriko posiziotik, besoak aurreruntz luzatuak.

Ekintza: Atzeruntz eroriko gara orpoetatik ahal den hurbilena eseriz eta hankak angelu zuzenean igoz. Eskuekin, lurra joko dugu, aurreko ariketan bezala.

4- PROGRESIOA

Posizioa: Zutik. Besoak aurreruntz luzatuak

Ekintza: Hankak flexionatu kokoriko posiziora pasatuz eta ondoren erorketa egin, aurreko ariketan bezala.



PROGRESIO DIDAKTIKOA

Erorketak

Albo bateruntz (Yoko-Ukemi)

Erorketa hau eskuineruntz zein ezkerreruntz egin daiteke.

1- PROGRESIOA

Posizioa: Lurrean eserita marrazkiak agertzen duen bezala.

Ekintza: Gorputzari albo bateruntz erortzen utzi eta albo horretako besoarekin lurra jo.

2- PROGRESIOA

Posizioa: Kokoniko posizioan, marrazkian agertzen den bezala.

Ekintza: Albo bateruntz erortzen utzi eta aurreko ariketan bezalako erorketa egin.

3- PROGRESIOA

Posizioa: Zutik hasi.

Ekintza: Kokoriko posiziora pasa eta hortik erorketa egin.

Aurreruntz (Mae-Ukemi)

1- PROGRESIOA

Posizioa: Belauniko.

Ekintza: Gorputzari aurreruntz erortzen utzi eta lurra besoaurreekin eta eskuekin soilik jo, besoek alderantzizko "v" bat osatzen dutelarik. Hankak zabalik mantentzen dira eta gorputza tinko.

2- PROGRESIOA

Posizioa: Zutik.

Ekintza: Aurreko ariketako bera.

PROGRESIO DIDAKTIKOA

Erorketak

Aurreruntz bueltaka (Zenpo-Kanten-Ukemi)

Erorketa hau eskuineruntz nahiz ezkerreruntz egin daiteke.

1- PROGRESIOA

Posizioa: Zutik.

Ekintza: Hanka eskuina aurreratu erorketa eskuinera bada, eta ondoren, marrazkietan agertzen den ekintza egin.

2- PUNTU GARRANTZITSUAK:

-Haserako jarreran hankak pixkat flexionatuak egon behar dira.

-Besoak ez dira tolestu behar bueltaka joatean.

-Eskuak hankartean kokatu behar dira.

-Burua ez da inoiz lurrean apoiatu behar.

-Erorketa egitean indarrez jo behar da lurra, kolpearen indarrarekin zutik geratu ahal izateko.

-Erortzean hankak ez dira gurutzatu behar.

Ukemiak menperatzeko jokoak

Jokoa: "Oilar borroka"

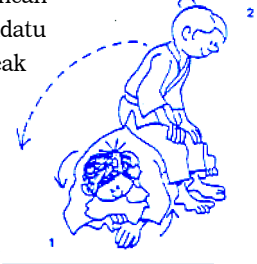
Antolaketa: Binaka.

Azalpena: Kokoriko bata bestearen aurrean, eta esku ahurrak aurreruntz zuzenduak. Bata bestea lurrera botatzen saiatu behar dute, esku ahurretan bultzadak emanez. Erortzen dena "ushiro-ukemi" bat eginez eroriko da.

Jokoa: "Hutsunera erorketa"

Antolaketa: Binaka.

Azalpena: Bat lau hankatan jartzen da eta bestea gainean esertzen da. Gainekoak "ushiro-ukemi" egiten du eta berriro gainean esertzen da. Bost erorketa egin ondoren, aldatu egiten dira. Lehen amaitzen duen bikoteak irabazten du.



PROGRESIO DIDAKTIKOA

Erorketak

Jokoa: "Zenbakiak"

Antolaketa: Banaka.

Azalpena: Denak lerrotan kokatzen dira aurreruntz begira. Irakaslea zenbakiak esaten joango da eta zenbakien arabera ukemi mota bat egin beharko da. Gaizki egiten duenari "prenda" bat jarriko diote beste guztiek.

Zenbakiak	**Ukemia**
1	Ushiro-Ukemi
2	Yoko-Ukemi
3	Mae-Ukemi
4	Zenpo-Konten-Ukemi

Jokoa: "Erorketa lasterketa"

Antolaketa: Bi taldetan, talde bakoitzean bat bestearen atzean kokatuak egongo dira.

Azalpena: Erreleboka egiten den lasterketa da. Eremu jakin batean bakoitzak joan-etorri bat egin behar du eta ondoren, hurrengoak berdin egingo du. Lehen amaitzen duen taldeak irabaziko du. Joatean, bidean hiru marra egongo dira: lehengo marran ushiro-ukemi bat egin beharko da; bigarrenean, yoko-ukemi bat eta azkenik, hirugarrenean zenpo-kanten-ukemi. Bueltako bidea korrika egin beharko dute.

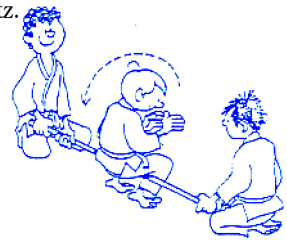
PROGRESIO DIDAKTIKOA

Erorketak

Jokoa: "Ushiro-ukemi makilarekin"

Antolaketa: Hirunaka.

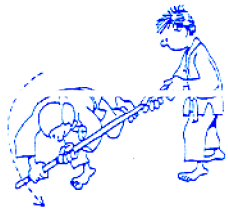
Azalpena: Biren artean makila eusten dute eta hirugarrenak, gainean eseriz erorketa egingo du atzeruntz.



Jokoa: "Zenpo-kanten-ukemi makilarekin"

Antolaketa: Binaka.

Azalpena: Batek makila bat eusten du diagonalki lurrean apoiatuz. Besteak makila helduz bi eskuekin aurreruntz erorketa egingo du.



Jokoa: "Gorri ala zuri"

Antolaketa: Binaka.

Azalpena: Binaka (bat gorria eta bestea zuria) bizkarra bizkarrarekin eta hankak flexionaturik dituztela. Irakasleak "gorriak" esaten badu, hauek albo bateruntz okertzen dira eta horrela zuriek erorketa egiten dute atzeruntz. Irakasleak "zuriak" esaten badu, alderantziz egingo dute.

Jokoa: "Kidearen laguntzaz Zenpo-kanten-ukemi"

Antolaketa: Binaka.

Azalpena: Bata lau hankatan, bestea bere alboan belauniko. Belauniko dagoenak eskua bestearen azpitik pasaz honen gerrikoa helduko du. Lau hankatan dagoenak bere besoa goikoaren lepoan jarriko du eta erorketa egitera behartuko du hau

PROGRESIO DIDAKTIKOA

Zutikako oinarrizko mugimenduak

Sailkapena

Judoko zutikako teknika guztiak 4 taldetan banatzen dira: Hankazko teknikak, besozko teknikak. gerriko teknikak eta sakrifizioko teknikak.

1- HANKAZKO TEKNIKAK (Ashi-Waza)

O-Soto-Gari

O-Uchi-Gari

De-Ashi-Barai

Sasaé-Tsuri-komi-Ashi

Okuri-Ashi-Barai

Hiza-Guruma

Ko-Uchi-Gari

Ko-Soto-Gake

Ko-Soto-Gari

Uchi-Mata

Ashi-Guruma

2- BESOZKO TEKNIKAK (Te-Waza)

Ippon-Seoi-Nagé

Morote-Seoi-Nagé

Eri-Seoi-Nagé

Tai-Otoshi

Kata-Guruma

Uki-Otoshi

PROGRESIO DIDAKTIKOA

Zutikako oinarrizko mugimenduak

3- GERRIKO TEKNIKAK (Koshi-Waza)

Uki-Goshi

O-Goshi

Koshi-Guruma

Harai-Goshi

O-Guruma

Tsuri-Goshi

Tsuri-Komi-Gashi

Sode-Tsuri-Komi-Goshi

Ushiro-Goshi

Hane-Goshi

Utsuri-Goshi

4- SAKRIFIZIOKO TEKNIKAK (Sutemi-Waza)

Tomoé-Nagé

Yoko-Tomoé-Nagé

Uki-Otoshi

Tani-Otoshi

Sumi-Gaeshi

Yoko-Gake

Ura-Nage

Soto-Makikomi

PROGRESIO DIDAKTIKOA

Zutikako oinarrizko mugimenduak

Teknikak menperatzea lortzeko progresioa

Bide progresibo bat jarraituko dugu teknika desberdinak menperatzeko, egoera itxi batetik hasiz (Adibidez: Uchi-Komi) benetako borroka egoerara heldu arte (Adibidez: randori). Beharrezkoa da haseran egoera erratetan teknika menperatzea, gero eta egoera zailagoetara pasatzeko. Beraz, progresioan 3 maila desberdinduko ditugu:

1- UCHI-KOMI[1] ETA NAGUE-KOMI[2]:

- Beroketarako Uchi-Komi.
- Lasaitasunera itzultzeko Uchi-Komi.
- Ohizko Uchi-Komi.
- Abiadurazko Uchi-Komi.
- Bi judokek alternatua egiten dituzten sarrerak.
- Teknika bat3 alditan egitea: lehena altxatu gabe; bigarrena, altxatuz hirugarrena, lurreratuz.
- Oreka desberdina duten bi teknika egitea jarraian Uchi-Komia-n.
- Uchi-Komi 40 Nague-Komi desplazamenduan.
- Sei desplazamendu desberdinetan ahalik eta teknika gehien egitea. Uchi-Komi edo Nague-Komi modua egin daiteke.
- Potentziako Uchi-Komiak.
- Koltxoi bigunaren gainean egiten diren erorketak.
- Alternatuz lurreratzea, teknika aldatuz.
- Lurreratu eta lurreko teknika batekin lotu.
- Nague-Komi judogirik gabe.

(1) Uchi-Komi: Teknika bat errepikatzea, Uke lurreratu gabe (Begiratu oinarrizko elementuak).
(2) Nague-komi: Teknika bat errepikatzea, Uke lurreratuz (Begiratu oinarrizko elementuak).
(3) Kakari-geiko: Erasoa eta defentsa (Begiratu oinarrizko elementuak).

2- KAKARI-GEIKO[3]:

- Torik eraso egiten du eta Ukek soilik:
  - Toriren erasoari ihes egiten dio.
  - Eraso horiei aurre egiten die Tai-Sabaki-aren bidez.
- Torik eraso egiten du eta Uke defendatu egin daiteke:
  - ihes eginez, saltatuz,...
  - Tai-Sabaki-a eginez
  - Tori, berarentzat deseroso diren norabideetara desplazatuz
- Torik eraso egiten du eta Uke-k ondorengo defentsak erabil ditzake:
  - Ihes egitea, saltoa
  - Tai-Sabaki
  - Tori desplazatzea
  - Kumi-Kata-ren bidez Toriren erasoak zailtzea.
- Torik eraso egitendu eta Uke defendatu daiteke randorian balio duten elementu tekniko guztien bidez, zuzeneko erasoaz izan ezik
  - Ihes egin. saltatu,...
  - Tai-Sabaki
  - Tori desplazatu
  - Bere Kumi-Kata inposatu
  - Kontrako teknikak erabili
  - Ne-Waza-n jarraitu Tori-ren hutsegite baten ondoren

PROGRESIO DIDAKTIKOA

Zutikako oinarrizko mugimenduak

3- YAKU-SOKU-GEIKO[1] ETA RANDORIA[2]:

- Randori zutik.
- Randori osoa (Zutik hasi eta lurrean jarraitu).
- Yaku-Soku-Geiko randori moduan bina:
  - Kumi-Kata eskuratzeko borroka ekidinez
  - Jigo-Tai posizioa ekidinez
  - Kontraerasoa oposiziorik gabe
- Yaku-Soku-Geiko:
  - Ez da baimentzen kumikata lortzeko borroka
  - Ez da baimentzen defentsa posiziorik
  - Belaunak lurrean apoiatzea debekatua dago

(1) Yaku-Soku-Geiko: Randori modukoa, baina oposizio maila mugatuz (Begiratu oinarrizko elementuak).

(2) Randori: Entrenamendu librea (Begiratu oinarrizko elementuak)

PROGRESIO DIDAKTIKOA

Lurreko oinarrizko mugimenduak

Sailkapena

1- INMOBILIZAZIOAK (Katame-Wasa): Inmobilizazioak bi taldetan banatzen dira: "Kesa" taldea eta "Shio" taldea. Kesa taldeko inmobilizazioetan kontrola hiru puntutan ematen da, hau da, triangelu modura; "Shio" taldean aldiz, kontrola paraleloki lau puntutan ematen da.

a. "Kesa" lurrera

Hon-Kesa-Gatame

Kata-Gatame

Kuzure-Kesa-Gatame

Ushiro-Kesa-Gatame

Makura-Kesa-Gatame

b. "Shio" jarrera

Kami-Shio-Gatame

Kuzure-Kami-Shio-Gatame

Tate-Shio-Gatame

Yoko-Shio-Gatame

Kuzure-Yoko-Shio-Gatame

Kesa Jarrera *Shio Jarrera*

PROGRESIO DIDAKTIKOA

Lurreko oinarrizko mugimenduak

Sailkapena

2- ESTRANGULAZIOAK (Shime-Waxa)

Kata-Juji-Jime

Gyaku-Juji-Jime

Nami-Juji-Jime

Hadaka-Jime

Okuri-Eri-Jime

Kata-Ha-Jime

Hadaka-Ha-Jime

Tsukomi-Jime

Eri-Jime

3- LUXAZIOAK (Kantsesu-Waza)

Juji-Gatame

Ude-Garami

Ude-Gatame

Hiza-Gatame

Waki-Gatame

PROGRESIO DIDAKTIKOA

Lurreko oinarrizko mugimenduak

Teknikak menperatzea lortzeko progresioa

1 -Teknikak egitea Ukeren oposiziorik gabe.

2 - Teknika bategiten saiatu eta Ukeren oposizioa 3 maila desberdinekoa izan daiteke:

- Ukek oso erresistentzia gutxi jartzen du
- Ukek erdizkako erresistentzia jartzen du
- Ukek ia gehienezko erresistentzia jartzen du

3 - Nague- Komi bat Katama-Waza-rekin jarraituz.
Torik Uke lurreratzen du eta jarraian kontrolik galdu gabe lurreko teknika batekin lotzen du.

4 - Torik Uke inmobilizatzen du eta irakaslearen seinalea entzutean, 30 segundutan, Uke inmobilizaziotik ateratzen saiatu behar da eta Tori aldiz inmobilizazioa mantentzen.

5 - Tori-k Uke inmobilizatzen du eta irakaslearen seinalea entzutean:

- Uke inmobilizaziotik ihes egiten saiatzen da
- Tori beste inmobilizazio batera pasatu behar da

30 segundu pasa ondoren Ukek ihes egitea lortzen badu, edo Torik inmobilizazioa aldatu ez badu, Ukek irabazten du.
30 segundutan Torik beste teknika baten bidez Uke inmobilizatzen jarraitzen badu, Torik irabazten du.

6 -Torik Uke inmobilizatzen du eta seinalea entzutean:

- Uke inmobilizaziotik ateratzen saiatzen da
- Tori estrangulazio edo luxazio batekin lotzen saiatzen da

30 segundu pasa ondoren Torik estrangulazio edo luxazio bat egitea lortu ez badu, Ukek irabazten du. Lortzen badu, aldiz, Torik irabazten du.

7 - Lurreko borroka, erasotzaile eta defendatzaile errolak ondo defendituz. Judoka batek erasotzen du eta besteak bere burua defendatu bakarrik egiten du. Zutikako Kakari-Geikoren antzeko planteamendua da.

8 - Randori Ne Waza-n.

9 - Randori Ne Waza-n Nague Waza-n hasiz.
Judoka batek bestea lurreratzen du eta lurrera erortzen den momentuan lurreko randoria hasten da.

10 -Randori Ne Waza-n Osae-Komi batekin hasiz.

11 -Randori osoa, hau da, Nague Waza-n eta Ne Waza-n.

*Uke: Erasoa jasaten duena.
*Tori: Erasotzailea.

PROGRESIO DIDAKTIKOAREN ADIBIDE PRAKTIKO BAT

AURKIBIDEA

PROGRESIO DIDAKTIKOAREN ADIBIDE PRAKTIKOA

O-Soto-Gari irakasteko progresio didaktikoa

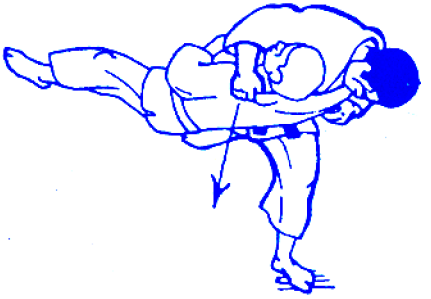
1. Irakasleak mugimendu osoa egiten du puntu garrantzitsuenak aipatuz.

Kuzushi

Desoreka Ukeren eskuineko alboruntz eta atzeruntz.

Tsukuri

Torik ezkerreko hanka Ukeren eskuineko hankaren alboan jartzen du, horrekiko paralelo. Eskuina altxatuz Ukeren eskuineko hankako belaunaren atzeko aldean kokatzen du. Beso ezkerrarekin ezkerreruntz tiratzen du, eta eskuinarekin bultzatu egiten du.



Kake

Hanka eskuinarekin eta gorputz guztia aurreruntz botaz, hanka "barritzen" du besoekin tiratzen jarraituz.

2. Estatikoan O-Soto-Gari egingo dute Uke lurreratuz. Irakasleak zuzenketa garrantzitsuenak egingo ditu, ikasle denek mugimenduaren globaltasuna barneratu arte.

3. Estatikoan bakoitzak 10 Uchi-Komi (Teknika baten errepikatzea Uke lurreratu gabe) egingo ditu, irakaslearen erritmora eta 10.ean Uke lurreratuko dute.

4. Desplazamendu desberdinetan O-Soto-Gari egiten saiatuko dira; lehenik batek egingo du lan, eta gero besteak.

5. Irakasleak desplazamenduan O-Soto-Gari egiteko momentu egokienak azalduko ditu. Adibidez:
   -Uke atzeruntz desplazatzean juxtu hanka atzean apoiatzen duenean.
   -Tori-k Uke beregana ekartzeko keinua egiten du eta horrela Ukek erantzun bezala pausu bat ematen du atzeruntz Tori-rengandik urrundu nahian. Horrela lortzen dugu Uke guk nahi dugun posizioan jartzea.

6. Uchi-Komia-ak desplazamendu guztietan:
   -10 Uchi-Komi Tori aurreruntz desplazatzen denean.
   -10 Uchi-Komi Tori atzeruntz desplazatzen denean.
   -10 Uchi-Komi Tori eskubiruntz desplazatzen denean.
   -10 Uchi-Komi Tori ezkerreruntz desplazatzen denean.
   -10 Uchi-Komi Tori zirkularraren eskuin aldetik desplazatzen denean.
   -10 Uchi-Komi Tori zirkularraren ezkerreruntz desplazatzen denean.

7. 10 Nague-Komiak (Teknika baten errepikatzea Uke lurreratuz) estatikoan. Lehenik batek eta gero besteak.

8. Nague-Komiak desplazamenduan txandatuz, hau da, aldi bakoitzean batek egiten du proiekzioa.

9. Kakari-Geiko (Erasoa eta defentsa): Tori O-Soto-Gari egiten saiatzen da eta Uke erasoari ihes eginez edo Tai-Sabaki eginez soilik defenda daiteke.

PROGRESIO DIDAKTIKOAREN ADIBIDE PRAKTIKOA

- Toriren haserako mugimendua: O-Soto-Gari
  Ukeren erreakzioa: hanka eskuinera atzeratu
  Toriren erantzuna: O-Uchi-Gari

- -O-Soto-Gari-z lurreratuz lurreko beste teknika batekin lotu:
  - O-Soto-Gari: Hon-Kesa-Gatama (Inmobilizazioa)
  - O-Soto-Gari: Ude-Gatame (Luxazioa)

O-Soto-Gari

Hon-Kesa-Gatame

O-Soto-Gari

Ude-Gatama

10. Yaku-Soku-Geiko (Randori modukoa, baina oposizio maila mugatuz) baina O-Soto-Gari mugimendua eginez bakarrik.

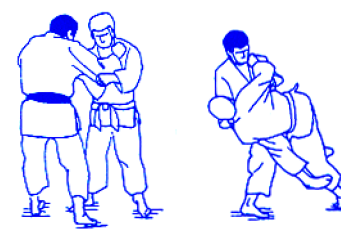
11. Randori zutik (Entrenamendu librea). Mugimendu guztiak erabil daitezke.

* Mugimendua ondo ikasia dagoenean, mugimendu desberdinen konbinaketa landuko dugu:

- Beste mugimendu batetik hasiz Ukeren erreakzioa aprobetxatuz O-Soto-Gari-rekin amaitu. Adibidez:
  - Toriren hasierako mugimendua: Ko-Uchi-Gari
    Ukeren erreakzioa: Hanka eskuinera atzeratu
    Toriren erantzuna: O-Soto-Gari

  - Toriren hasierako mugimendua: De-Ashi-Barai
    Ukeren erreakzioa: Toriren barridoa saihestu eta hanka atzean apoiatu
    Toriren erantzuna: O-Soto-Gari

- O-Soto-Gari egiten salatzen gara baina Ukek erreakzionatu egiten du eta ezin dugu O-Soto-Gariz lurreratu, beraz, teknikaz aldatzen dugu Uke lurreratzea lortzeko:
  - Toriren haserako mugimendua: O-Soto-Gari
    Ukeren erreakzioa: erresistitu egiten du gorputza pixkat aurreruntz okertuz
    Toriren erantzuna: Hiza-Guruma



PROGRESIO DIDAKTIKOAREN ADIBIDE PRAKTIKOA

Ippon-Seoi-Nage irakasteko progresio didaktikoa

1. Irakasleak mugimendu osoa egiten du puntu garrantzitsuenak aipa

Kuzushi (Desoreka)
Desoreka aurreruntz. Uke hanka-puntetan jarri behar da.

Tsukuri (Prestakuntza)
Torik ezkerreko hanka atzeruntz eramaten du, horrela Ukerengan desoreka sortuz. Eskuineko hanka Ukeren eskuineko hankaren alde berean baina pixkat aurrerago kokatzen du. Hankak flexionaturik eduki behar ditu. Aldi berean Torik bere eskuineko besoa Ukeren besapean sartzen du eta ezkerrak aldiz beregana eta lurreruntz tira egiten du.

Kake (Lurreratzea)
Besoekin tiratzen jarraituz Torik gorputza flexionatzen du burua bere ezkerreko belauneruntz jaitsiz eta aldi berean gerria pixkat eskuineruntz aterata, Ukeren izterrean bultzatuz eta ondorioz, erortzera derrigortuz.

2. Geldian Ippon-Seoi-Nage egingo dute Uke lurreratuz. irakasleak zuzenketa garrantzitsuenak egingo ditu ikasle denek mugimenduaren globaltasuna barneratu arte.

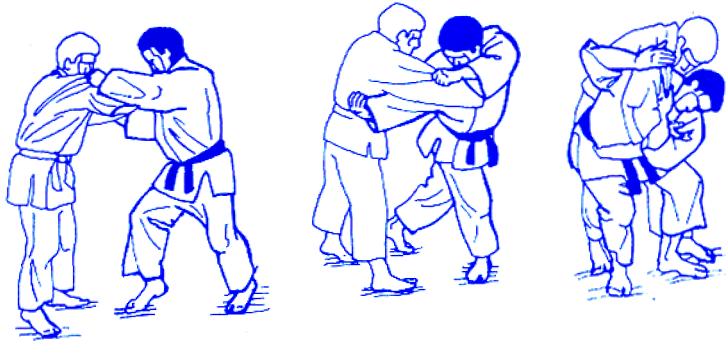
3. Geldian bakoitzak 10 Uchi-Komi (Teknika bat errepikatzea Uke lurreratu gabe) egingo ditu irakaslearen erritmora eta 10.enean Uke lurreratuko dute.

4. Desplazamendu desberdinetan Ippon-Seoi-Nage egiten saiatuko dira. Lehenik batek egingo du eta gero besteak.

5. irakasleak Ippon-Seoi-Nage desplazamenduan egiteko momentu gehienak azalduko ditu,

Adi bidez:

- Tori aurreruntz doanean eta Uke atzeruntz. Torik eskuineko hanka aurreruntz mugitu behar duenean gurutzatu egiten du eta Ukeren eskuineko hankaren parean jartzen du, eskuekin tiratzen duen bitartean. Ondoren ezkerreko hanka atzeruntz biratzen du, eskuineko besoa Ukeren besapean sartzen duen bitartean.



PROGRESIO DIDAKTIKOAREN ADIBIDE PRAKTIKOA

6. Uchi-Komi-ak desplazamendu guztietan.

7. Nague-Komi-ak (Teknika bat errepikatzea Uke lurreratuz) estatikoan eta txandakatuta. Hau da, lehenengo batek botatzen du bestea lurrera eta gero alderantziz. Horrela, bakoitzak 10 aldiz aurkakoa lurreratu arte.

8. Nague-Komi-ak hirunaka estatikoan. Bi judoka (a eta b) tatamiaren alboetan jartzen dira eta bestea bien erdian kokatzen da; hau Tori izango da. Toriarengana joango da korrika eta lurreratu egingo du Ippon-Seoi-Nage eginez, gero berengana joango da eta berdin, horrela irakasleak adierazi arte. Gero lekuz aldatuko dira.

a c → b

*Ariketa honekin txapelketak egin daitezke. Adibidez: ea nork egiten dituen lurreratze gehien 2 minutuan, edo ea nork egiten dituen 20 lurreratze azkarren, eta abar.

9. Kokari-Geiko (Erasoa eta defentsa): Tori Ippon-Seoi-Nage egiten saiatzen da, bai eskuinetik eta bai ezkerretik. eta Uke soilik erasoari ihes eginez edo Tai-Sabaki eginez defenda daiteke.

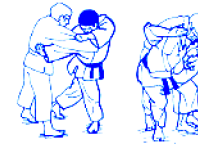
10. Randori (Entrenamendu librea) zutik. Mugimendu guztiak erabil daitezke.

*Mugimendua ondo ikasia dagoenean. mugimendu desberdinen konbinaketa landuko dugu:

-Beste mugimendu batetik hasiz U ke-ren erreakzioa aprobetxatuz Ippon-Seoi-Nage-rekin amaitu.
Adibidez:
Toriren hasierako mugimendua: Ko-Uchi-Gari
Ukeren erreakzioa: eskuineko hanka atzeratzen du
Toriren erantzuna: Ippon--Soi-Nage.

Ko-Uchi-Gari

Erreakzioa


Erantzuna

PROGRESIO DIDAKTIKOAREN ADIBIDE PRAKTIKOA

-Ippon-Seoi-Nage egiten saiatzen gara, baina Ukek erreakzionatu egiten du eta ezin dugu Ippon-Seoi-Nage-z lurreratu. beraz. teknikaz aldatzen dugu Uke lurreratzea lortzeko. Adibidez:

Toriren hasierako mugimendua: Ippon-Seoi-Nage
Ukeren erreakzioa: erasotik ihes egiten du eskuineruntz desplazatuz
Ukeren erantzuna: Ko-Uchi-Gari

-Ippon-Seoi-Nage-z lurreratu eta lurreko teknika batekin lotu:

Ippon-Seoi-Nage -Kuzure-Kesa-Gatama (Inmobilizazioa)

Ippon-Seoi-Nage -Juji-gatame (Luxazioa)

PROGRESIO DIDAKTIKOAREN ADIBIDE PRAKTIKOA

O-Goshi irakasteko progresio didaktikoa

1. Irakasleak mugimendu osoa egiten du puntu garrantzitsuenak aipatuz.

Kuzushi (Desoreka)

Desoreka aurreruntz.

Tsukuri (Prestakuntza)

Torik ezkerreko hanka Ukerenaren parean jartzen du, baina zertxobait aurrerago. Ezkerreko hanka ere biratuz Ukeren ezkerreko hankaren parean eta zertxobait aurrerago jartzen du. Hankak pixkat flexionaturik eduki behar ditu. Ezkerreko besoarekin goruntz eta aurreruntz tiratzen du desoreka mantentzeko eta eskuina berriz Ukeren beso azpitik pasatuz Ukeren gerrian jartzen du.

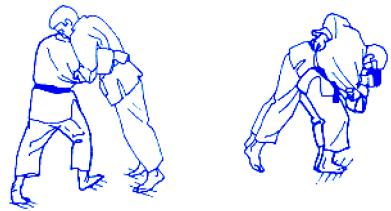
Kake (Lurreratzea)

Torik burua jaisten du, buruarekin bere ezkerreko belauna ukitu nahi balu bezala eta Uke arrastaka eramaten du erortzera derrigortuz.

2. Geldian "O-Goshi" egingo dute hirunaka jarriz. Bik ariketa egiten dute eta hirugarrenak zuzenketak egingo ditu.

3. Desplazamendu guztietan frogatuko dute "O-Goshi"

4. Irakasleak O-Goshi desplazamenduan egiteko momentu egokienak azalduko ditu. Adibidez:
   -Uke zirkularrean bere ezkerreruntz desplazatzen denean.



   -Ukek sarrera bat egiten duenean, adibidez, Harai-Goshi. Momentu honetan Torik erasoa erresistituz bere ezkerreko eskua Ukeren gerrian jartzen du eta hankak postura egokian jarriz, O-Goshi (ezkerretik) egiten du.

5. Uchi-Komiak desplazamendu guztietan.

6. Nague-Komiak (Teknika baten errepikatzea Uke lurreratuz) desplazamenduan eta lurreko teknika batekin lotuz. Adibidez: O-Goshi → Kuzuma-Kesa-Gatama

7. Kokari-Geiko (Erasoa eta defentsa): Tori soilik O-Goshi egiten saiatzen da eta Uke Tai-Sabaki-aren bidez soilik defenda daiteke.

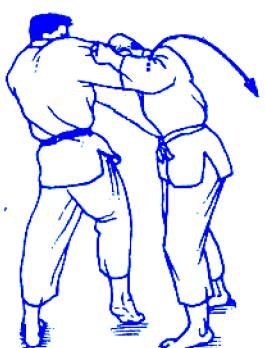
8. Randori (Entrenamendu librea) osoa, hau da, zutik hasiz lurrean jarraitu daiteke.

*Mugimendua ondo ikasia dagoenean, mugimendu desberdinen konbinaketa landuko dugu:

-Beste mugimendu batekin hasiz Ukeren erreakzioa aprobetxatuz O-Goshi-rekin amaitu. Adibidez:

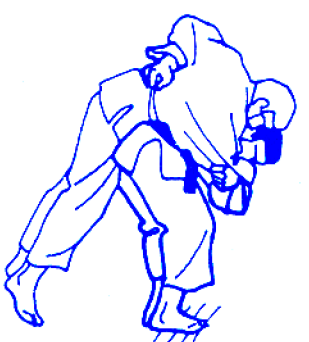
Toriren haserako mugimendua: O-Uchi-Gari
Ukeren erreakzioa: ezkerreko hanka ateratzen du
Toriren erantzuna: O-Goshi

O-Uchi-Gari



Erreakzioa

O-Goshi



PROGRESIO DIDAKTIKOAREN ADIBIDE PRAKTIKOA

- O-Gochi egiten saiatzen gara, baina Ukek erreakzionatu egiten du eta ezin dugu O-Goshi-z lurreratu, beraz, teknikaz aldatzen dugu Uke lurreratzea lortzeko. Adibidez:

Toriren haserako mugimendua: O-Goshi
Ukeren erreakzioa: Jigotai
Toriren erantzuna: Ko-Uchi-Gari

O-Goshi

Ko-Uchi-Gari

-O-Goshi-z lurreratuz lurreko teknika batekin lotu.

O-Goshi -Ude-Gatame (Luxazioa)

PROGRESIO DIDAKTIKOAREN ADIBIDE PRAKTIKOA

Tomae-Nage irakasteko progresio didaktikoa

1. irakasleak mugimendu osoa egiten du. puntu garrantzitsuenak aipatuz.

Kuzushi (Desoreka)

Desoreka aurreruntz.

Tsukuri (Prestakuntza)

Torik ezkerreko hanka Ukeren hanka artean kokatzen du eta erortzen uzten du bere ezkerreko orpoaren gainean eseri nahiko balu bezala, eta aldi berean, eskuineko hanka Ukeren sabelean jartzen du.

Kake (Lurreratzea)

Tori lurrera erortzen ari den bitartean, besoekin tiratzen du eta hankarekin lagunduz. Uke Toriren gainetik pasa eta itzulipurdi eginez lurreratzea lortuko du.

PROGRESIO DIDAKTIKOAREN ADIBIDE PRAKTIKOA

2. Geldian banaka. kiderik gabe, bakoitzak keinua errepikatuko du.

3. Binaka Uchi-Komiak (Teknika baten errepikatzea Uke lurreratu gabe) geldian.

4. Binaka Nague-Komiak (Teknika baten errepikatzea Uke lurreratuz). Koltxoi bigun bat jarriko da erorketa ez dadin hain gogorra izan.

5. Seiko taldeak egingo dira. Txandaka bat Tori izango da eta beste denak Uke. Torik beste bostak lurreratzen ditu Tomae-Nague eginez koltxoi bigunaren gainean.

6. Desplazamendu desberdinetan Tomae-Nage egiten saiatuko dira.

7. Kokari-Geiko (Erasoa eta defentsa). Teknika guztiak egin daitezke, baina "saiatu" Tomae-Nage egiten.

8. Randori (Entrenamendu librea) zutik.

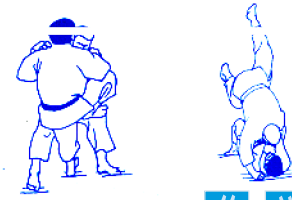
*Mugimendua ondo ikasia dagoenean, mugimendu desberdinen konbinaketa landuko dugu:

-Beste mugimendu batetik hasi eta Ukeren erreakzioa aprobetxatuz Tomae-Nage-rekin amaitu. Adibidez:

Toriren hasierako mugimendua: Hira-Guruma

Ukeren erreakzioa: erresistitu egiten du Jigotai eginez eta gerria aurreruntz flexionatuz

Toriren erantzuna: Tomae-Nage

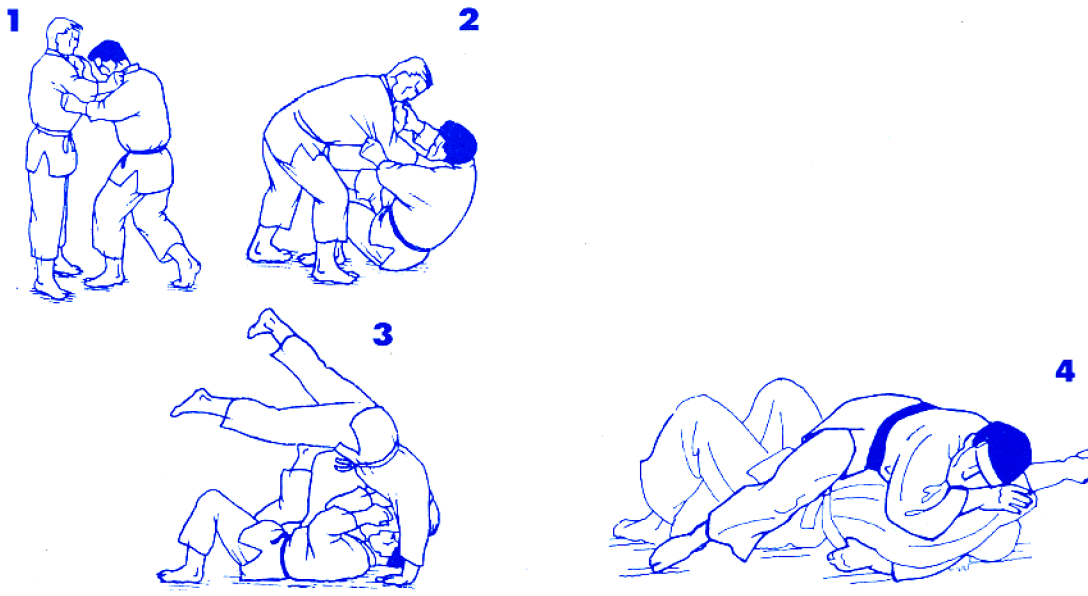


PROGRESIO DIDAKTIKOAREN ADIBIDE PRAKTIKOA

-Tomae-Nage-z egiten saiatu gara; beste teknika batekin konbinatzea zaila da. Mugimendua hasita dagoenean, bukaeraino jarraitu behar da; gehienez aldaketa txikiren bat egin daiteke. Adibidez: Yoko-Tomae-rekin amaitzea.

-Tomae-Nage-z lurreratuz teknika batekin lotu:

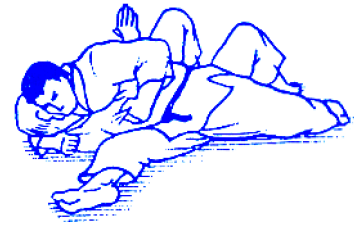
Tomae-Nage +Tate-Shio-Gatarne (Inmobilizazioa)



PROGRESIO DIDAKTIKOAREN ADIBIDE PRAKTIKOA

Hon-Kesa-Gatame irakasketako progresio didaktikoa

1. Irakasleak inmobilizazioa egiten du puntu garrantzitsuenak aipatuz,



Besoen posizioa: Eskuineko besoa Ukeren buru azpitik pasatzen da eta honen lepoa inguratzen du. Ezkerreko besoarekin Ukeren txaketari eusten dio, Ukeren besoa bere besapean ondo sartuz eta beregana tiratuz.

Hanken posizioa: Hankak ahalik eta zabalen mantendu behar dira, baina kontuz ibili behar da Ukek bere hankekin Tori-ren hanka bat harrapa ez dezan. kasu honetan inmobilizazioa puskatuko bailitzateke.

Buruaren posizioa: Torik burua beheruntz jaitsi behar du. Toriren eskuineko belarria eta Ukeren eskuineko belarria ahalik eta hurbilen egon behar dute.

2. Binaka jarrita bakoitzak gutxienez 5 aldiz egingo du inmobilizazioa: Ukek ez du aurka egingo, lurrean buruz gora egon besterik ez du egingo.

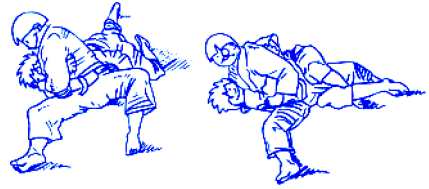
3. Binaka jarriz Torik Hon-Kesa-Gatame egingo du, Ukek aurka egin gabe, baina irakaslearen seinalea entzutean, Uke inmobilizaziotik ateratzen saiatuko da 30 segundutan eta aldiz Tori inmobilizazioa mantentzen.

4. Irakasleak Hon-Kera-Gatame-tik irteteko ohizko formak azalduko ditu:

1º Irteera:

-Gorputza eskuineruntz biratu, ezkerretara sorbalda lurrean jartzen saiatuz.
-Ezkerreko eskuarekin Tori-ren gerrikoari eutsi ahalik eta urrutien.
-Ukeren sabelak Toriren bizkarrera pegatuta egon behar du.
-Hankak lurrean apoiatuz eta "zubi" eginez besoekin tira egiten diogun bitartean Torik oreka galtzen du eta buelta ematea lortzen du.

2º Irteera:



-Buruz behera jartzen saiatu edo Toriren hanka bat harrapatzen saiatu, horrela inmobilizazioa puskatzen baita.

5. Randori (Entrenamendu librea) egin Hon-Kesa-Gatame inmobilizaziotik hasiz. Lehenik batek inmobilizatuko du eta gero hurrengo Randorian besteak.

6. Uke buruz behera jartzen da defentsa posizioan eta irakaslearen seinalea entzutean, Torik 30 segundu ditu Ukeri buelta eman eta Hon-Kesa-Gatame-z inmobilizatzeko.

8. Irakasleak ohizko forma bat azalduko du Uke defentsa posizioan dagoela buelta eman eta inmobilizatzeko. Adibidez: :

Azalpena: Esku batekin sorbalda parean heldu eta bestearekin kimonoa, Ukeren belaun parean. Sorbaldako beroak lurreruntz egiten du presioa eta bestearekin diagonalean tira eginez. Ukeri buelta ematea lortzen du. Ondoren Hon-Kesa-Gatame egingo du.

9. Tori Ukeren hanka artean jartzen da eta irakaslearen seinalea entzutean, 30 segundu ditu hanka artetik ihes egin eta Hon-Kesa-Gatame egiteko.

10. Randori (Entrenamendu librea) lurrean.

*Inmobilizazioa ondo ikasia dagoenean, konbinazioak landuko dira. Hau da, Hon-Kesa-Gatame-tik beste inmobilizazio, estrangulazio edo luxazio batera pasatzea. Adibidez:

-Hon-Kesa-Gatame → Kata-Gatame (Inmobilizazioa)

-Hon-Kesa-Gatame → Ude-Gatame (Luxazioa)

JUDOGIRIK GABEKO OPOSIZIO JOKOAK

AURKIBIDEA

JUDOGIRIK GABEKO OPOSIZIO JOKOAK

Judo-a oposizioko eta kontaktuko kirol bat denez, oso komenigarria da, batik bat haurrekin, hasiera batean Judoko teknikak lantzen hasi aurretik haurra pixkanaka elkarren arteko kontaktora ohitzea eta baita aurrez-aurreko oposiziora ere. Honetarako joko batzuk erabiliko ditugu:

Zutik egiten diren jokoak

1. "Zulora"

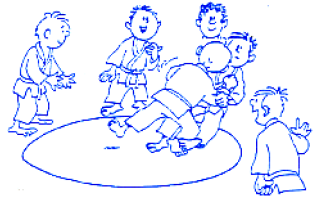
Helburua: heldukerarekin familiaritzea

Azalpena: binaka. Erdian gerriko bat jartzen da borobil bat eginez. Bi judokek elkarri heltzen diote mangetatik tira eta bultza eginez, bietako batek hanka gerrikoaren barnean sartu arte.

2. "Bultza edo tira zutik"

Helburua: aurkakoaren indarra erabiltzen ikastea

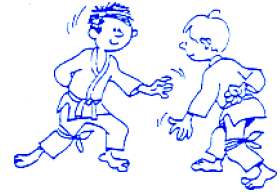
Azalpena: binaka borobil baten barnean eta elkarri helduta. Bultza eta tira eginez aurkakoa borobiletik ateratzen saiatu behar dira. Borobiletik hanka edo gorputzeko atalen bat ateratzen duen lehenak galduko du.



3. "Zapia"

Helburua: erreflejoak lantzea.

Azalpena: binaka. Bakoitzak zapi edo gerriko bat lotzen du belaun parean. Esku batekin aurkakoaren zapia ukitzen saiatu behar dira, beste eskua bizkarrean dutela.



Barianteak

-Aurkakoari zapia kentzea.

-Zapia gerrian jarrita.

JUDOGIRIK GABEKO OPOSIZIO JOKOAK

4. "Arre borrikito"

Helburua: kidearekiko kontaktura ohitzea.

Azalpena: binaka. Bata bestearen bizkar gainera igotzen (arre borrikito) saiatuko da eta besteak ez dio laga behar.

5. "Korroa n borrokan"

Helburua: apoio puntuak kenduz aurkakoa lurreratzea.

Azalpena: Denak korroan besoetatik helduta bueltaka hasten dira. Helburua alboetakoak lurreratzea da, besoak erabiliz eta hankarekin aurkakoaren hanka altxatuz hau airean dagoenean.

JUDOGIRIK GABEKO OPOSIZIO JOKOAK

Judo-a oposizioko eta kontaktuko kirol bat denez, oso komenigarria da, batik bat haurrekin, hasiera batean Judoko teknikak lantzen hasi aurretik haurra pixkanaka elkar arteko kontaktora ohitzea eta baita aurrez-aurreko oposiziora ere. Honetarako, joko batzuk erabiliko ditugu:

Lurrean egiten diren jokoak

1. "Ziburua"

Helburua: kidearekiko kontaktura ohitzea

Azalpena: binaka. Bat lau hankatan jartzen da eta besteak gainean jarriz bueltak ematen ditu modu desberdinetara.

2. "Txintxeta"

Helburua: lurraren kontaktuarekin ohitzea eta norbere pisua aurkakoaren gainean modu egokian jartzen ikustea.

Azalpena: binaka. Bat lurrean etzaten da buruz gora eta bestea zeharka bere gainean. Goikoak buelta oso bat ematea lortu behar du Ukeren gainetik eta honengatik 5 puntu lortzen ditu. Buelta erdia ematen badu, 3 puntu. Ukek, aldiz, ez dio utzi behar Toriri bere helburua lortzen eta, gainera, buruz behera jartzea lortzen badu 3 puntu lortuko ditu eta Toriren hanka harrapatzen badu, puntu bat.

3. "Ezetz ihes egin"

Helburua: Ukerentzat mugitzen ikastea; Torirentzat Ukerengan pisatzen ikastea.

Azalpena: binaka. Uke buruz gora eta Tori bere gainean hau kontrolatuz. Ukek tatamian markaturik dagoen marra zeharkatzea lortu behar du eta Torik ez dio utzi behar.

Bariantea: berdin, baina Uke buruz behera dagoela.

4. "Baietz ukitu"

Helburua: lurreko mugikortasuna.

Azalpena: binaka. Bat lurrean eserita eta bestea aurrean zutik. Zutik dagoena lurrekoa buruan ukitzen saiatzen da eta lurrekoak birak eginez ez dio utzi behar.

JUDOGIRIK GABEKO OPOSIZIO JOKOAK

5. "Bultza edo tira lurrean"

Helburua: aurkakoaren indarra erabiltzen ikastea.

Azal pena: binaka borobil baten barruan belauniko eta elkarri helduta. Bultza eta tira eginez aurkakoa borobiletik ateratzen saiatu behar dira. Borobiletik gorputzeko atalen bat ateratzen duen lehenak galduko du.

6. "Zaldi mekanikoa"

Helburua: kidearen kontaktura ohitzea.

Azalpena: binaka. Bat lau hankatan jartzen da eta bestea gainean. Behekoa goikoa lurrera botatzen saiatu behar da, eskuak eta belaunak lurretik jaso gabe.

SAIO ''EREDU''BAT

SAIO "EREDU" BAT

Judoko saio bat mila modutakoa izan daiteke, baina guk planteatuko ditugun saio guztiek eskema bera jarraituko dute. nahiz eta bertan planteatzen diren ariketak oso ezberdinak izan, bai egitura aldetik eta bai intentsitate aldetik. judoken maila eta adinaren arabera. Ondoren aurkezten dugun saioa batik bat 8-12 urteko haurrei zuzendua dago. baina edozein adinetara egokitu daiteke: saio honen iraupena 60 minutukoa da.

Beroketa

1. *Sarrera: korrika modu desberdinetan.*

   Iraupena: 5 minutu.

2. *Jokoa: Izurritea lau hankatan*

   Iraupena: 5 minutu.

3. *Gihar luzaketak*

   Iraupena: 5 minutu.

Erorketak

4. *Erorketak modu desberdinetara:*

   - *Ushiro-Ukemi eserita hasiz, 5 errepikapen.*
   - *Ushiro- Ukemi Kokoriko posiziotik, 5 aldiz.*
   - *Ushiro- Ukemi zutik. 5 aldiz.*
   - *Yoko-Ukemi: eserita hasiz, 5 aldiz, gero kokoriko posiziotik beste 5 aldiz, eta zutik, 5 aldiz.*
   - *Zenpo-Kanten-Ukemi: Eskuinetara, 5 aldiz eta ezkerretara, beste 5 aldiz.*
   - *Jokoa "erorketen lasterketa"*

   Iraupena: 15 minutu.

SAIO "EREDU" BAT

Judo lurrean

5. *Jokoa "ezetz ihes egin" (Judogirik gabeko oposizio jokoak begiratu)*

   Iraupena: 5 minutu.

   Oharra: aldi bakoitzean bikotez *aldatuko da.*

6. *Binaka jarriz Tori-k Kami-Shio-Gatame egingo du, oposiziorik jarri gabe, baina irakaslearen seinalea entzutean, inmobilizaziotik ateratzen saiatuko da Uke 30 segundutan, eta aldiz, Tori inmobilizazioa mantentzen.*

   Iraupena: 5 minutu.

   Oharra: Aldi bakoitzean bikotez aldatuko da.

7. *Binaka Randori lurrean*

   Iraupena: 5 minutu

   Oharra: Randori bakoitzak 2 minutuko iraupena izango du eta gero bikoteak aldatuko dira.

Judo zutik

8. *Jokoa: "Bultza edo tira" (Judogirik gabeko oposizio jokoak begiratu)*

   Iraupena: 3 minutu

   Oharra: Aldi bakoitzean bikoteak aldatzen dira.

9. *Desplazamenduan Nague-Komi aldi bakoitzean batek eta teknika desberdinak eginez.*

   Iraupena: 2 minutu

10. *Kokari-Geiko. Ukek Tai-Sabakia soilik erabil dezake defendatzeko*

    Iraupena: 2 minutu.

11. *Randori zutik*

    Iraupena: 3 minutu.

Lasaitasunera itzultzea

12. *Luzaketa ariketak.*

Iraupena: 5 minutu

OINARRIZKO HIZTEGIA

AURKIBIDEA

OINARRIZKO HIZTEGIA

ASHI: Hanka

JIGO-TAI: Defentsa postura

KAKARI-GEIKO: Erasoa eta defentsa

KAKE: Lurreratzea. Proiekzioa

KANTSEZU-WAZA: Luxazioak

KATAME-WAZA: Inmobilizazioak

KOSHI: Gerria

KUMIKATA: Heldukera

KUZUSHI: Desoreka

NAGUE-KOMI: Teknikak errepikatzea Uke lurreratuz

NE-WAZA: Lurreko teknikak

RANDORI: Praktika librea

REI: Agurra

RITSUREI: Zutikako agurra

SHIME-WAZA: Estrangulazioak

SHINTAI: Desplazamendu lineala

SHISEI: Jarrera

SHIZEN-TAI: Jarrera normala

TAI-SABAKI: Desplazamendu zirkularra

TE: Besoa

TORI: Erasotzailea

TSUKURI: Prestakuntza

UCHI-KOMI: Teknika bat errepikatzea Uke lurreratu gabe

UKE: Erasoa jasaten duena

WAZA: Giltza edo teknika

ZAREI: Lurreko agurra

EGILEAK:

Igeriketa: Jasone Etxeberria Zarautz eta Josune Iparragirre Tolaretxipi

Judoa: Amaia Goenaga Larrañaga

Karatea: Joxean Iñarra Calderón

AZALEKO ARGAZKIEN EGILEAK:

Igeriketa: Benito Cantero

Judoa: Iñaki Ugarteburu

Karatea: Joxean Iñarra eta Saioa gimnasioa

Azal orokorra: Juan Tabares, Jose Ignacio Arzadun, Iñaki Ugarteburu

MAKETAZIOA:

Ainhoa Goenaga Larrañaga

ARGITARATZAILEA

Deba bailarako Euskara eta Kirol Zerbitzuak

INPRENTA:

GERTU Inprimategia, Oñati

I.S.B.N.

84-320247-9-8

LEGE GORDAILUA

55-817/98

1998ko uztaila

AURKIBIDEA

Bost urte eta erdi igaro dira Deba Bailarako Udaletako euskara eta kirol zerbitzuek KIROLA EUSKARAZ programa martxan jarri genuenetik.

Bi arlo nagusitan jardun dugu harrezkeroztik lanean, entrenatzaile eta monitoreak euskaraz prestatzeko ikastaroak antolatzen, alde batetik; eta euskarazko kirol materiala sortzen, bestetik.

Lehenengo arloari dagokionez, 25 bat ikastaro eman ditugu orain arteko urteetan eta aurten Udako Kirol Eskola ere izango dugu, bigarren aldiz. Proiektu berri honetan bailarako eta Euskal Herri osoko kirolari, entrenatzaile eta kirol adituak bildu nahi genituzke urtez urte, giro atseginean euskara eta kirol prestakuntza uztartu ahal izateko.

Material prestakuntza arloan, berriz, *Futbol entrenatzailea* eta *Kirol entrenamenduaren oinarriak* liburuei, material oinarrizkoagoarekin eman nahi izan genien jarraipena eta hala hasi ginen argitaratzen *Entrenatzaile eta irakasleentzako fitxa didaktikoak.* 1998 urtean argi tara tu dugunarekin dagoeneko zortzi kirol desberdinetakoak kaleratu ditugu: eskubaloia, saskibaloia, rugbia, atletismoa, futbola, igeriketa, judoa eta karatea; kirol hauei beroketari buruzko fitxak gehitu behar zaizkie. Material sorkuntzako lana osatuz joateko, beste hainbat kirolen fitxak prestatzen hasiak gara: tenisa, patinajea, disko hegalaria etab.

Amaitzeko, material hauek argitaratzea ahalbideratzen dutenak eskertu nahiko genituzke: alde batetik, beren dirulaguntza ematen duten entitateak, eta bestetik fitxen prestaketan, zuzenketan, maketazioan, eta abarretan jardun dutenak.

KIROLA EUSKARAZ