

DESCRIPCIÓN

La “pelea de gallos” es una actividad en parejas, en cuclillas y de frente. Donde se debe botar en cuclillas y empujarse mutuamente solamente utilizando las manos hasta sacarlo del área delimitada.

Pelea de Gallos

Es una actividad para trabajar desequilibrio hacia atrás de judo y la dificultad depende del tamaño del área de trabajo determinada por el docente

INFORMACIÓN INICIAL

ANÁLISIS - COMPONENTES

PERCEPTIVO



Visualización del área de trabajo. Propiocepción. Orientación segmentos corporales en espacio propio y general.

DECISORIO



Comprensión de normas y medidas de seguridad. Concentración.

EJECUTIVO



Flexibilidad. Fuerza. Equilibrio. Estabilidad. Apoyo mono/bipodal

ADAPTACIÓN

Indicaciones Visuales. Indicaciones Auditivas. Orientación Agujas del Reloj. Orientación en Distancia.

Chalecos o distintivos igual color. Tamaño del área. Auxiliar de Indicaciones.

Utilización de Prótesis/Órtesis. Apertura del ángulo de la cuclilla. Utilización de ayudas técnicas.

ADAPTACIÓN NIVEL 1

Chalecos o distintivos de diferentes colores. Se inicia con una señal básica

Explicación clara y sencilla. Demostración visual. Se inicia con una señal básica. Tamaño de área grande.

Utilización de prótesis/órtesis o no utilización de miembro afectado. Utilización de ayuda técnica

ADAPTACIÓN NIVEL 2

Chalecos o distintivos con mucha diferencia de color. Estímulo auditivo (a la cuenta de 3 y empuje)

Estímulo auditivo (a la cuenta de 3 y empuje) Tamaño de área mediana

Compañero ayuda a mantenerse y a tener estabilidad en el empuje.

ADAPTACIÓN NIVEL 3

Técnica del reloj (orientación manos a las 3 y a las 9) Distancia (tocando las palmas del compañero de frente)

Imitación de Postura con Técnica de espejo Tamaño de área pequeña.

Prueba de fuerza en el empuje con brazos o pies. Intentar mantenerse en equilibrio.

EQUIPO REGIONAL DE:

GUAPILES

AUTORES: