

U.D.4.4 .- LUCHA OLÍMPICA.

Eusebio Capel, Vicente Lillo e Ismael Navarro
Federació Balear de Lluita
Direcció General d'esports



1.- Breve reseña histórica.

La lucha nace de los mismos instintos humanos del ataque y la defensa, se practicó en la inmensa mayoría de pueblos; en nuestra modalidad concreta, que nos viene de las primeras civilizaciones prehelénicas, llegó a su máximo esplendor con las Olimpiadas y se introdujo en los programas de la XVIII edición de los Juegos (708 a. de J.C.).

En la actualidad la Lucha Olímpica está regida por la Federación Internacional de Luchas Asociadas (FILA). Dos son las principales modalidades o formas: la libre Olímpica, en la que está permitido utilizar activamente las piernas, y la Greco-romana que está prohibido la utilización de las mismas.

En nuestra Comunidad Balear, después de un largo período de inactividad, se refundo la "Federació Balear de Lluita Olímpica" en el año 1989-1990, siendo su primer Presidente D. Mariano Tarongí.

2.- Normativa de competición y puntuación.

El combate se desarrolla en 3 sets, o tiempos, de 2 minutos cada uno, con un período de descanso entre cada uno de ellos de 30 segundos.

Cualquier campeonato o torneo se lleva a cabo por edades y categorías de peso. Las edades son: Infantiles, Escolares, Cadetes, Júniors y Seniors.

GANAMOS UNS SET DE LA SIGUIENTE MANERA:

- Por puntos: cuando el marcador te da la ventaja.
- Por superioridad: Cuando consigues una ventaja de 6 puntos o más.
 - Marcando una técnica de "Gran amplitud".
 - Marcando 2 técnicas de 3 puntos, aunque el otro tenga más puntos.

GANAMOS EL COMBATE DE LA SIGUIENTE MANERA:

- Por TOCADO o Touch: colocado los hombros del compañero sobre el tapiz.
- Ganando 2 de los 3 sets que dura un combate.
- Por descalificación del compañero.



EN CASO DE EMPATE a "cero puntos", al finalizar el set, el árbitro tirará una moneda al aire, bastante grande, que tiene color rojo por un lado y azul por el otro; el color que salga cogerá la técnica de Clinch (o sea que tendrá una ventaja al controlar primero).

3.- Elementos técnicos del primer nivel.

TÉCNICAS DE PIE:

1ª Pasar atrás /alón brazo:



(1) (2) (3) (4) (5)

1.- Agarre;

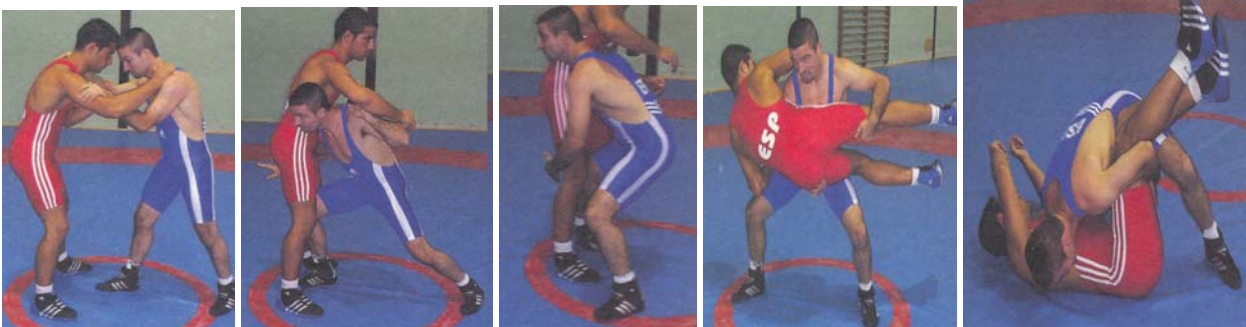
2.- Controlamos un brazo por su muñeca y con la otra mano le cogemos el por encima del codo, del mismo;

3.- Le pasamos su brazo por delante nuestro para que se giré y se desequilibre;

4.- Seguimos controlando el brazo y le pasamos nuestro otro brazo por detrás (espala, cintura);

5.- Proyectamos al compañero hacia el suelo y lo mantenemos controlado.

2ª Sumersión dos piernas:



(1) (2) (3) (4) (5)

1.- Agarre;

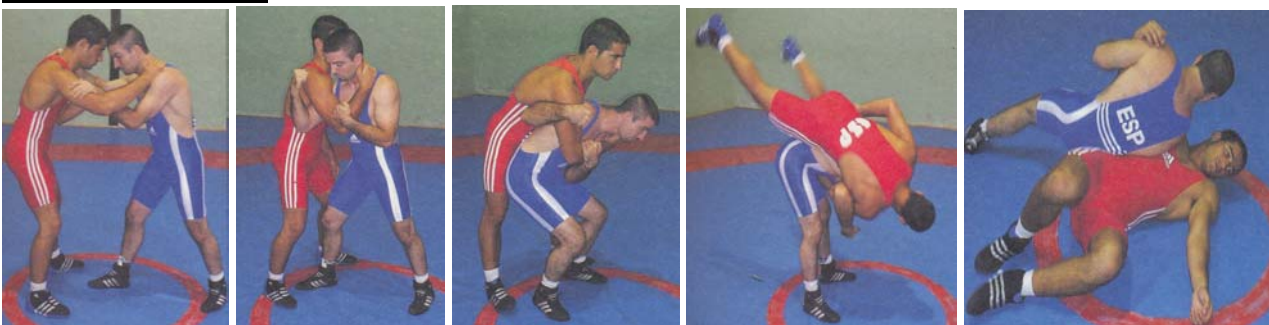
2.- Elevamos el brazo del oponente, flexionamos y bajamos la cabeza, agarramos las piernas por detrás;

3.- Elevamos al compañero;

4.- Empujar hacia el lado de la oreja pegada al compañero (importante);

5.- Proyectarlo al suelo con control y mantener su espalda pegada al suelo.

3ª Brazo martillo:



(1) (2) (3) (4) (5)

1.- Agarre;

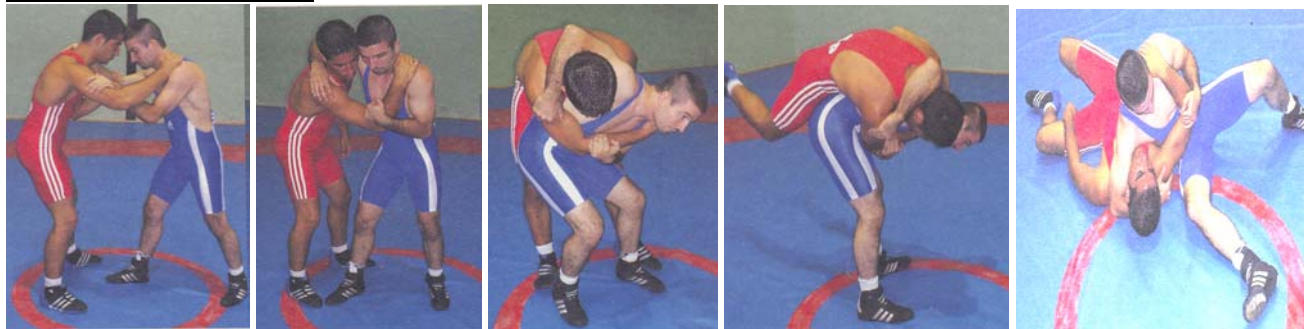
2.- Acercamos el brazo del compañero a nuestro pecho, el brazo contrario lo colocamos en su axila y controlamos al oponente, haciendo una pinza;

3.- Nos giramos y nos colocamos entre sus piernas, bajamos nuestra cadera por debajo de la suya;

4.- Cargamos al compañero y flexionamos el tronco para proyectarlo por encima del hombro que controlamos;

5.- Proyectarlo al suelo con control y mantenerlo inmovilizado si es posible.

4ª Vuelta de cadera:



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

1.- Agarre;

2.- Acercamos el brazo del compañero a nuestro pecho, el brazo contrario lo colocamos por detrás del cuello y controlamos al oponente;

3.- Nos giramos y nos colocamos entre sus piernas, bajamos nuestra cadera por debajo de la suya;

4.- Cargamos al compañero y flexionamos el tronco para proyectarlo por encima de la cadera;

5.- Proyectarlo al suelo con control y mantenemos el control.

TÉCNICAS DE SUELO

1ª Doble tracción de brazos:



(1)

(2)

(3)

(4)

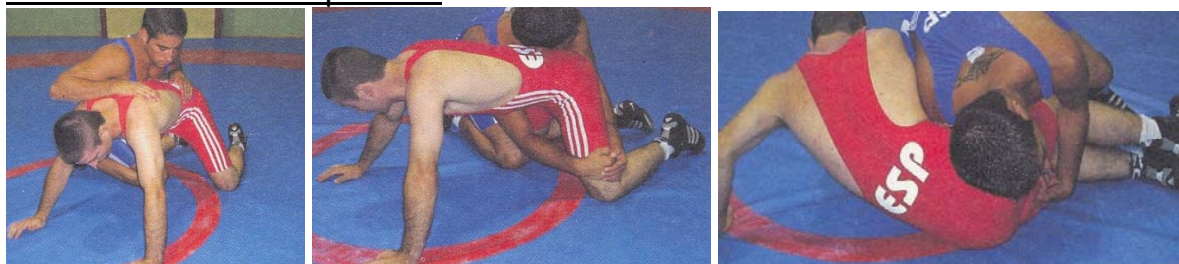
1.- El contrario a cuatro patas en el suelo, nosotros controlándolo al lado suyo;

2.- Pasamos un brazo por detrás de los suyos y se lo cogemos por encima del codo, el otro brazo nuestro por delante y le cogemos la muñeca (importante para no lesionarlo);

3.- Estiramos hacia nosotros y empujamos con nuestro hombro;

4.- Mantenemos el control.

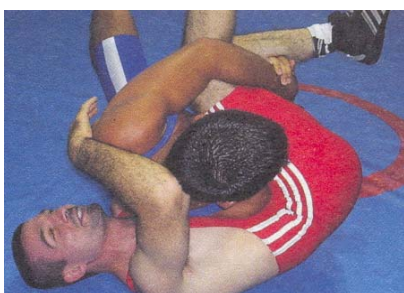
2ª Doble tracción de piernas:



(1)

(2)

(3)



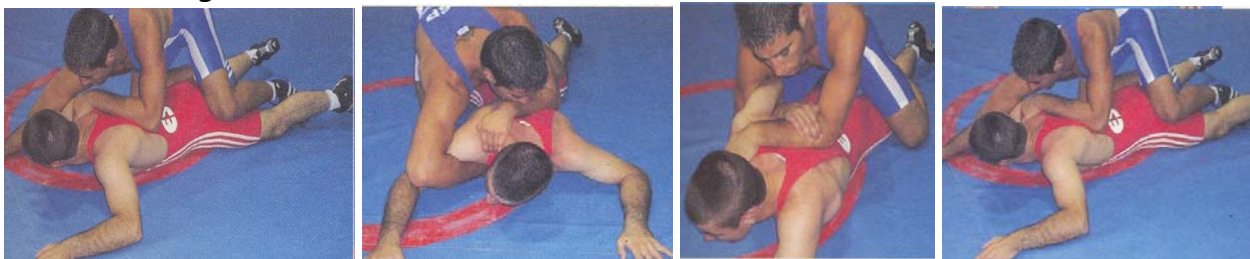
1.- El contrario a cuatro patas en el suelo, nosotros controlándolo al su lado;

2.- Pasamos los brazos por detrás y delante de sus piernas;

3.- Estiramos hacia nosotros y empujamos con nuestro hombro, intentando que ponga su espalda en el suelo;

4.- Mantenemos el control.

(4)

3ª Giro con agarre de brazo:

(1)

(2)

(2a)

(3)



(4)

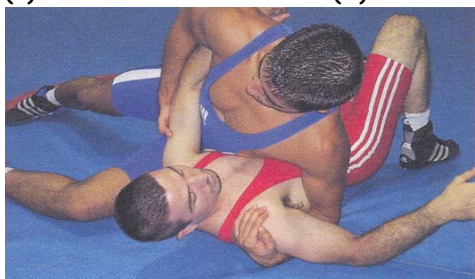
- 1.- El compañero estirado boca abajo, controlamos poniendo un brazo (izquierdo) en su espalda;
- 2.- Con el otro brazo, lo pasamos por encima de su hombro y nos cogemos nuestro otro brazo;
- 3.- Vamos girando/pasando por detrás suya (cadera) hasta hacerlo girar;
- 4.- Mantenemos el control.

4ª Palanca de brazo:

(1)

(2)

(3)



(4)

- 1.- El compañero estirado boca abajo, controlamos poniendo un brazo (izquierdo) en su espalda;
- 2.- Pasamos nuestro otro brazo por debajo del suyo hasta cogerle la muñeca, tiramos hacia atrás para bajarle el brazo;
- 3.-
- 4.- Mantenemos el control.

4.- Aspectos tácticos de un combate.

En un combate, el luchador va con una maya (de color azul o roja) a la cual no puede agarrarse. Sólo tiene sus manos para coger y todo el cuerpo del contrario para agarrarlo, tirarlo i/o ponerlo de espaldas contra el suelo. Por ello hay que tener en cuenta:

- 1.- estar bien equilibrados, con el centro de gravedad bajo.
- 2.- tener una buena base: no dejarnos coger un pie o un brazo.
- 3.- controlar nuestras acciones: no atacamos a lo loco, ni sólo nos defendemos.
- 4.- ser conscientes de dosificar el esfuerzo: los combates son largos e intensos.

Actividades a realizar 4.4

Nombre:..... Curso:.....

1.- Explica brevemente la historia de la Lucha.

2.- ¿Cómo ganamos un combate?

3.- Explica y dibuja cómo se hace la "Sumersión a las dos piernas".

4.- Explica cómo se hace el "Giro con agarre de brazo".