

LA LLUITA

Índex

| | |
|---|----|
| IDEES PRÈVIES..... | 2 |
| LES ACTIVITATS DE LLUITA..... | 3 |
| 0. INTRODUCCIÓ:..... | 3 |
| 1. BREU HISTÒRIA:..... | 3 |
| 2. LES HABILITATS MOTRIUS DE LA LLUITA..... | 3 |
| 2.1 ELS DESPLAÇAMENTS:..... | 4 |
| 2.2 ELS SALTS I LES CAIGUDES..... | 4 |
| 2.3 ELS GIRS..... | 5 |
| 2.4 ELS EQUILIBRIS..... | 5 |
| 3. LES DESTRESES MOTRIUS DE LA LLUITA..... | 5 |
| 3.1 CONTROLS..... | 6 |
| 3.2 BOLCAR I IMMOBILITZAR..... | 6 |
| 3.3 PROJECCIONS..... | 6 |
| 3.4 TOCAR, PARAR I ESQUIVAR..... | 7 |
| 4. ELS ESPORTS DE COMBAT..... | 7 |
| 4.1 Els esports de caiguda:..... | 7 |
| 4.2 Els esports de contacte:..... | 8 |
| 4.3 Els esports de lluita amb instruments:..... | 9 |
| 5. Activitats:..... | 10 |

IDEES PRÈVIES

Qüestionari

Contesta al següent qüestionari:

| | Encercla l'opció que cregueis correcte |
|--|---|
| 1. Indica quina no es una habilitat motriu bàsica | <ul style="list-style-type: none"> • Caiguda • Salt • Desplaçament • Gir • Equilibri |
| 2. Els esports de lluita són una modalitat esportiva molt moderna | <ul style="list-style-type: none"> • Vertader • Fals |
| 3. Les fases dels salts són | <ul style="list-style-type: none"> • Batuda, aèria i caiguda • cursa, aèria i aterrada • batuda, aèria i impuls |
| 4. Invertir la posició d'un adversari perquè toqui en terra és... | <ul style="list-style-type: none"> • Bolcar • Immobilitzar • Fer caure |
| 5. Una projecció és | <ul style="list-style-type: none"> • Llançar l'adversari i fer-lo caure • Immobilitzar l'adversari a terra • No té res a veure amb la lluita |
| 6. Els esports de combat tenen les modalitats.... | <ul style="list-style-type: none"> • Caiguda, combat i instrument • Caiguda, contacte i instrument • Preses, contacte i instrument |
| 7. L'objectiu bàsic dels esports de contacte és... | <ul style="list-style-type: none"> • Tocar o impactar al cos de l'adversari • Fer caure a l'adversari • Immobilitzar a l'adversari |

2. Aprendrem a....

En aquesta unitat didàctica aprendrem una mica d'història de les activitats de lluita, les habilitats bàsiques o fonaments on s'expliquen els moviments bàsics en totes les activitats de lluita, i les habilitats específiques de la mateixa; també revisarem la

classificació dels esports de lluita i alguns exemples de cada un d'ells.

Competències bàsiques.

Resum

La lluita ja és present des del principi de la humanitat, primer per raons defensius i militars, en posterioritat per qüestions de pràctica d'activitat física i esportiva. Les habilitats motrius bàsiques de la lluita són: els desplaçaments (que podem dividir en lineals, circulars i per terra), els salts (que poden ser voluntaris i involuntaris, com les caigudes), els girs i els equilibris; les habilitats motrius específics es poden dividir en controls, bolcar i immobilitzar, projeccions i tocar parar i esquivar. Per últim, els esports de lluita es poden subdividir en: esports de caiguda, on l'objectiu bàsic del mateix és fer caure a l'adversari a terra; de contacte, on l'objectiu és realitzar cops o impactes a l'adversari; i la lluita amb instruments, on s'utilitza un instrument per a la realització de contactes amb l'oponent.

LES ACTIVITATS DE LLUITA

0. INTRODUCCIÓ:

Des dels inicis de la humanitat, les lluites entre els homes i dones s'han succeït amb la finalitat bàsica de la supervivència i la protecció. A les civilitzacions orientals es van desenvolupar diverses formes de lluita de caràcter defensiu.

1. BREU HISTÒRIA:

Totes les civilitzacions han practicat la lluita, ja sigui como homenatge als déus, como entrenament per el combat i la guerra o com a demostració de força.

Ja a l'any 3000 aC, les civilitzacions babilònica i egípcia ja practicaven lluita com entrenament militar. Posteriorment, en el segle VIII aC, els grecs van incloure la lluita entre las competicions dels jocs olímpics antics.

Amb la descoberta de les armes de foc, les activitats de lluita van anar desapareixent, menys a Orient on els valors associats a les capacitats de lluita (autocontrol, concentració, astúcia i coneixement del cos), fan que aquestes perdurin fins a l'actualitat; durant el segle XIX i gràcies als contactes entre Orient i Occident, es fan populars amb el nom d'**arts marciais**.

2. LES HABILITATS MOTRIUS DE LA LLUITA.

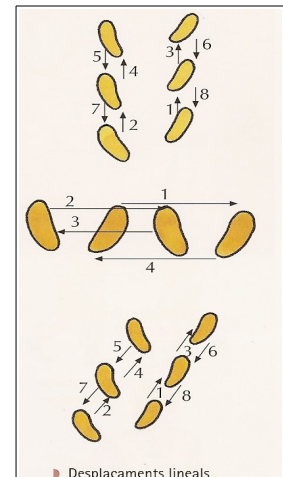
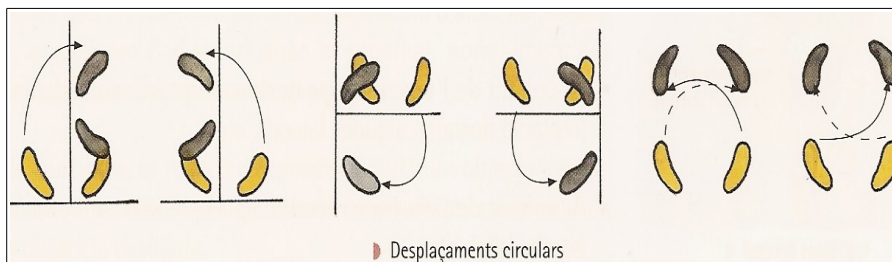
| Habilitats motrius bàsiques: | Habilitats motrius de la lluita: |
|-------------------------------------|--|
| Desplaçaments | Desplaçaments lineals , circulars o al terra |
| Salts | Salts voluntaris i involuntaris (caigudes) |
| Girs | Girs en els desplaçaments, salts i caigudes. |
| Equilibris | Posició estable o inestable |

Els desplaçaments en la lluita són curts i poden tenir diferents trajectòries:

2.1 ELS DESPLAÇAMENTS:

Desplaçament lineal: consisteix en caminar amb passes curtes, de forma que un peu avança per davant de l'altre mantenint sempre la mateixa distància.

Desplaçament circular: consisteix en avançar o retrocedir un peu després de l'altre, alternativament, i pivotar sobre el peu



fixat al terra fent girar el cos.

Desplaçament pel terra: es donen en les especialitats esportives que es realitzen al terra, com per exemple la lluita lliure o el judo.

2.2 ELS SALTS I LES CAIGUDES

En les activitats de lluita es produeixen **salts voluntaris** sobretot per fer accions d'atac amb els peus, i **salts involuntaris** o **caigudes**, provocats per accions del contrari.

Les fases són:

Batuda: en els salts voluntaris es fa gairebé sempre sense cursa d'aproximació prèvia, com en el cas de les puntades de peu en taekwondo.

Fase aèria o de vol: és especialment important en els salts voluntaris, perquè és quan es produeix el contacte, que és l'objectiu del salt.

En els salts involuntaris servirà per a preparar la caiguda.

Caiguda: en els salts voluntaris ha de ser equilibrada per no fer-se mal i per a poder continuar lluitant amb una posició correcta. La caiguda involuntària és el resultat d'un desequilibri provocat per l'adversari.



ACTITUDS, VALORS I NORMES

Aprendre a caure correctament té una gran importància si no volem prendre mal, però encara és més important aprendre a tombar l'adversari/a amb control, seguretat, i sobretot, sense violència.

2.3 ELS GIRS

Els girs se poden fer en els diferents eixos corporals:

- Al voltant de l'eix longitudinal (girar des de posició de panxa al terra).



- Al voltant de l'eix anteroposterior (caigudes laterals, desplaçaments defensius).

- **Al voltant de l'eix transversal, caigudes endavant i endarrere**

2.4 ELS EQUILIBRIS

L'equilibri depèn de la posició del centre de gravetat i de la base de sustentació. El lluitador/a es desequilibra quan

l'adversari aconsegueix que la línia de gravetat del contrari surti fora de la seva base de sustentació.

ACTITUDS, VALORS I NORMES

Practicar i dominar les habilitats motrius t'ajudarà a aprendre i a millorar les tècniques de les diferents activitats de lluita. A les classes d'Educació Física en tens una bona ocasió. Aprofita-la.

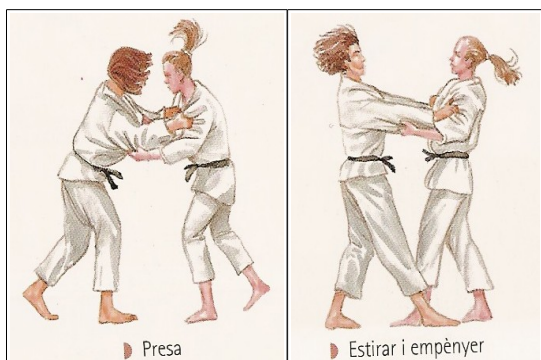


3. LES DESTRESES MOTRIUS DE LA LLUITA

| DESTRESES MOTRIUS BÀSIQUES | DESTRESES PRÒPIES DE LA LLUITA |
|-----------------------------------|--|
| Conduccions | Controls: agafar, estirar i empènyer, contactes amb un objecte |
| Transports | Bolcar i immobilitzar |
| Llançaments | Projeccions |
| Cops i impactes | Tocar, parar i esquivar |

3.1 CONTROLS

En las activitats de lluita, significa dominar a l'adversari mitjançant els braços, las cames o un objecte. Per controlar a l'adversari s'utilitzen:



La **presa**: consisteix en agafar fortament el cos o el vestit del contrari.

Estirar i empènyer: estirarem l'adversari quan l'aproximem cap al nostre cos, normalment per iniciar una acció d'atac i, al contrari, empenyem l'adversari quan el separem, normalment per a defensar-nos de qualche moviment perillós.

Els **contactes** es realitzen normalment amb un objecte (espasa o bastó) i serveixen per controlar l'adversari tot mantenint-lo a la distancia desitjada.

3.2 BOLCAR I IMMOBILITZAR

Aquestes accions són pròpies d'aquelles activitats que es desenvolupen al terra.

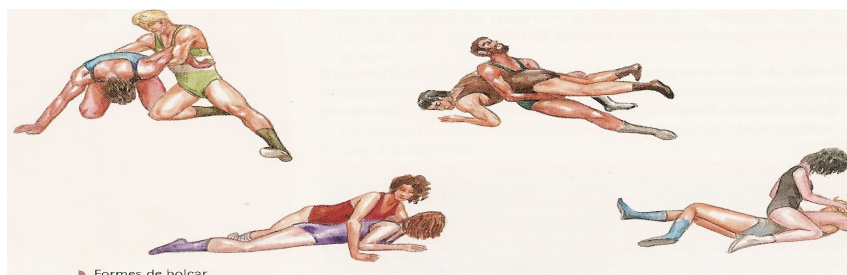
Bolcar: significa invertir la posició del contrari per a col·locar-lo amb l'esquena en contacte amb el terra. Després de bolcar un adversari se l'ha d'immobilitzar.

Immobilitzar: consisteix en bloquejar els moviments del contrari, principalment el tronc i les cames, per a evitar que s'escapoleixi.

3.3 PROJECCIONS

Projectar és el fet de llançar un contrari i provocar que caigui al terra. Quan vulguem projectar al adversari primer l'haurem de desequilibrar, estirant, empenyent o aprofitant l'impuls que porta quan intenta algun atac que podem esquivar. La

conseqüència de les projeccions són les **caigudes involuntàries**.

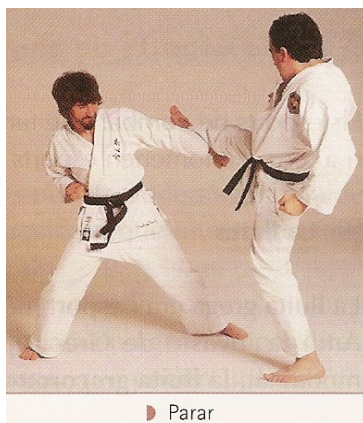


3.4 TOCAR, PARAR I ESQUIVAR

Aquestes destreses constitueixen la base del combat en els esports amb instruments.

Tocar: és una acció d'atac. Es pot tocar amb les mans, amb els peus o amb un objecte. S'ha de fer de forma precisa i controlada per a no fer mal al contrari.

Parar i esquivar: són accions defensives que intenten parar l'atac del contrari aturant-lo amb una part del cos o amb un instrument, o bé esquivant-lo.



4. ELS ESPORTS DE COMBAT

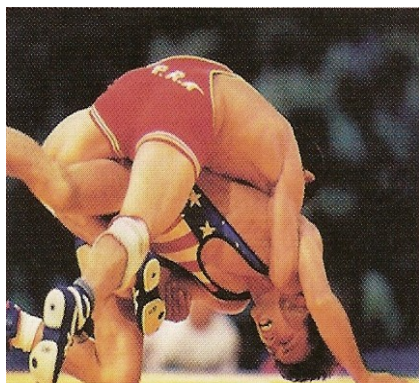
Las habilitats i destreses pròpies de la lluita es posen en pràctica a través dels diferents esports de competició, anomenats **esports de combat**, que es poden agrupar en tres categories:

4.1 Els esports de caiguda:

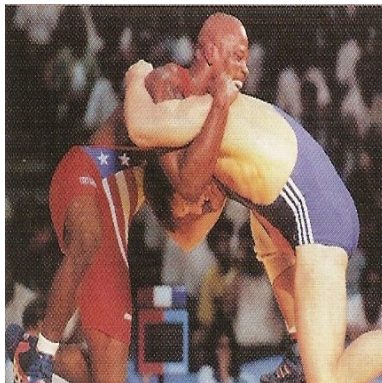
Són tots aquells esports on l'objectiu bàsic és tombar l'adversari a terra, immobilitzant l'adversari amb l'esquena a terra.

La competició es realitza en un tapís de 12x12 metres, sobre una superfície tova i antilliscant. El reglament prohibeix realitzar accions perilloses, com mossegar, estirar les orelles o els cabells.

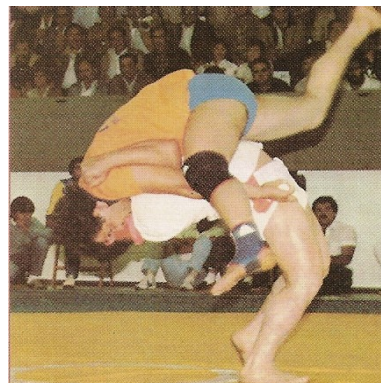
- **Modalitats de lluita:**



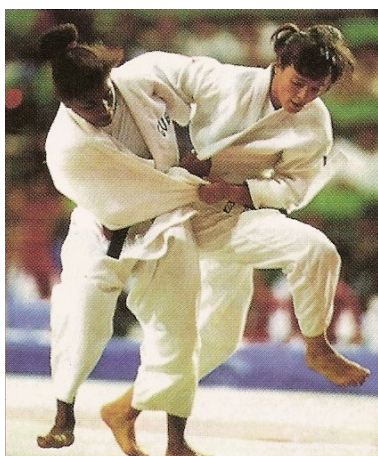
Lluita lliure



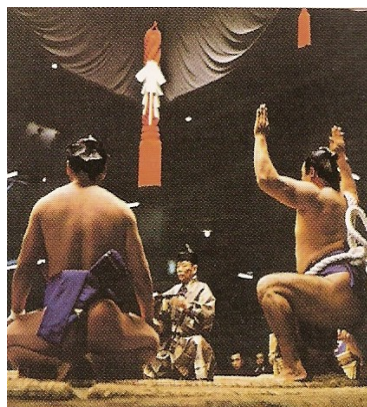
Lluita grecoromana



Lluita canària



Judo



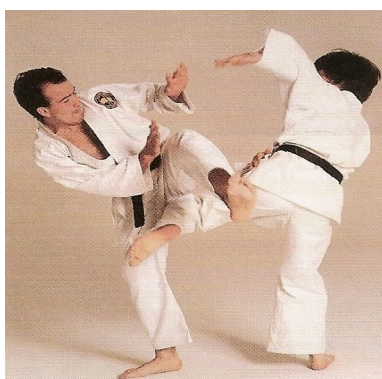
Sumo

4.2 Els esports de contacte:

El fonament d'aquests esports és el contacte; l'objectiu bàsic és realitzar cops o impactes a l'adversari. Exemples d'aquests esports són la boxa, el karate o el takewondo:



Ja es coneixia un tipus de boxa a Grècia antiga



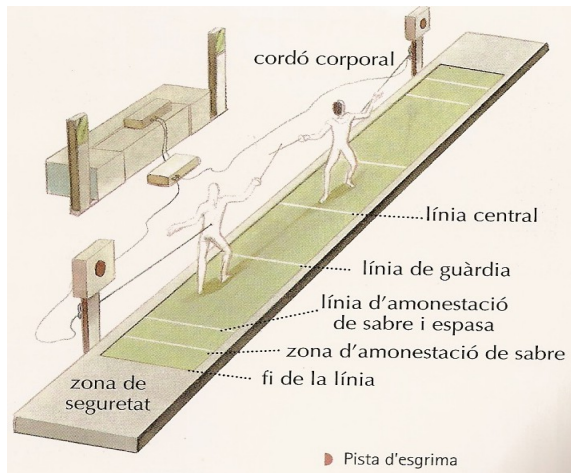
Els moviments bàsics del Karate son les kates



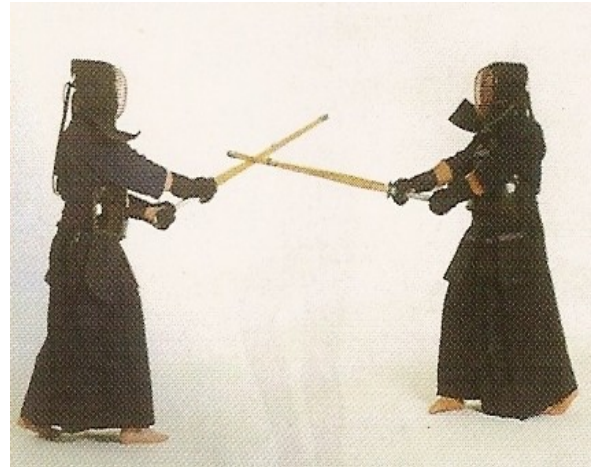
El takewondo: "art de colpejar amb el peu o el puny".

4.3 Els esports de lluita amb instruments:

En aquest grup d'esports de lluita s'utilitza un instrument per a provocar el contacte amb l'adversari. **A l'esgrima** el combat s'anomena **duel i l'instrument** utilitzat pot ser el **sabre, el floret o l'espasa**; per contra, **al kendo**, l'espasa és un bastó de bambú anomenat **shinai**.



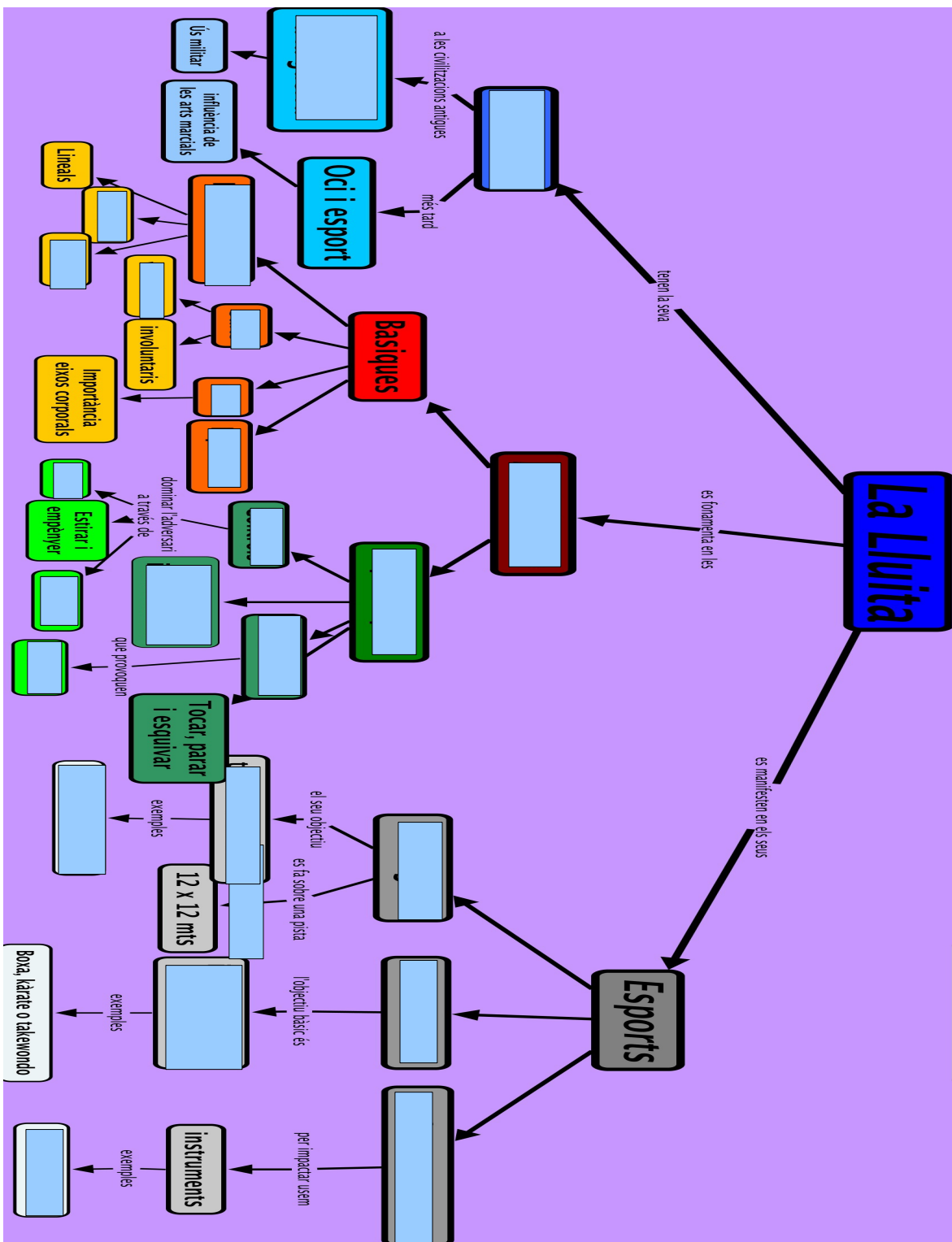
La pista de l'esgrima és allargada i té un sistema de detecció electrònica



Kendokes lluitant

5. Activitats:

1. Completa el mapa conceptual que explica la informació més important del text.



2. Cerca informació i explica les diferències més importants entre el karate i takewondo.

3. Explica breument la lluita canària.

4. Digues si són veritat o mentida les següents afirmacions:

| | |
|--|--|
| No és necessari fer cap tipus d'escalfament a l'hora de lluita ja que és una activitat de baixa intensitat. | |
| El judo és un esport de contacte. | |
| L'esgrima és un esport de lluita amb instrument. | |
| Bolcar significa invertir la posició del company per a col·locar-lo amb l'esquena tocant al terra. | |
| Les activitats de lluita es basen en el respecte cap al nostre adversari utilitzant diferents tècniques relacionades amb els esports de combat. | |

5. Tria la resposta correcta de les següents afirmacions:

- La boxa és un esport de:

- a) contacte.**
- b) caiguda.**
- c) amb instrument.**

- La lluita canària és un esport de:

- a) contacte.**
- b) caiguda.**
- c) amb instrument.**

6. Explica com fer un exercici per treballar l'habilitat d'empènyer.

7. Omple els buits amb les habilitats motrius bàsiques que corresponguin sobre la lluita: (desplaçaments, salts, girs, equilibris):

.....: poden ser en posició estable o inestable.

.....: poden ser voluntaris o involuntaris (caigudes).

.....: poden ser lineals, circulars o al terra.

.....: es poden donar en els desplaçaments, salts i caigudes.