

**EXPERIENCIA :**

**APROXIMACIÓN**  
**A LOS JUEGOS Y**  
**DEPORTES DE**  
**LUCHA.**

**EL AIKIDO**

## Experiencia : Aproximación a los Juegos y Deportes de Lucha

### El Aikido

*Autor : José Antonio Gálvez Cerezo. Maestro E. Física. CEIP Los Angeles. Málaga*

*Colaboración : Sensei Rafael Moreno Ruiz y sus alumnos/as de las Escuelas de Aikido Shodokan de la UMA y del Palacio de los Deportes José M<sup>a</sup> Martín Carpena.*

### Posible programa

Día : Lunes y Miércoles

Fecha : .. y .. de Marzo de 2005

Horario : Propuesta

- 17 a 17,45 : Exposición teórica. Reparto de fotocopias y visionado de un video.

Preguntas y comentarios

( Lugar : Salón de Actos del Complejo Deportivo Universitario )

- 18 a 19 : Asistencia a una clase de Aikido para niños. Análisis y comentario.

( Lugar : Tatami, planta 3<sup>a</sup> Complejo Deportivo UMA )

- 19 a 19,30 : Descanso y preparación para participar en la clase especial para adultos.

- 19,30 a 21 : Participación en una clase especial de Aikido Shodokan.

( Lugar : Tatami, para un grupo de 20 o 30 – al menos con calcetas limpias.

Resto de alumnos participarán en la otra mitad de la sala que no tiene tatami; pueden estar calzados, pero es conveniente que todos vayan en ropa deportiva

- 21 a 21,30 : Exhibición-demostración del Maestro Rafael Moreno y de sus alumnos de diversas katas ( con y sin armas ), ejercicios graduales de practica libre y ejemplos de los tipos de competición.

( El Salón de Actos, el uso de la planta 3<sup>a</sup> y la participación en las clases hay que pedirlos antes al Servicio correspondiente del Complejo Deportivo de la UMA )

### Presentación

La aspiración que tiene esta experiencia no es más que la de dar a conocer, acercar, desmitificar,... aquellos juegos/deportes que poseen un contacto corporal, donde el alumnado conoce y valora su cuerpo y capacidades en relación a los otros y con los otros. Además son actividades liberadoras de energía, del estrés que de una forma natural, o ante el contacto con lo que nos rodea, embargan a todos en determinadas etapas y/o edades. Esta canalización de la agresividad humana hacia factores pedagógicos y de consecución de valores hacen de la lucha - de las distintas actividades de lucha – una experiencia insustituible en el desarrollo de determinadas capacidades físicas y mentales.

Es evidente que la lucha – la especialidad que escojamos - debe estar dirigida a la consecución de las metas que imperan en la Educación actual : solidaridad, tolerancia, paz, respeto, convivencia, integración, colaboración, autoestima,... .La lucha educativa no debe ser agresiva, ni violenta, no basada en una continua competencia ni enfocada a la competición.

Desde nuestra humilde postura y experiencia abogamos por una triada formada por el Judo, la Lucha ( Libre/Grecorromana, pero también Leonesa o Canaria ) y el AIKIDO. Los ejercicios iniciales, de calentamiento y de preparación, y las clases para edades hasta 8-10 años son prácticamente lo mismo para todas ellas. Es a partir de estas edades cuando las peculiaridades de cada práctica se afloran. En el Judo y la Lucha la distancia de trabajo es tan pequeña que no existe y las dinámicas de movimientos se basan en cargas y trabajo sobre el cuerpo; en el Aikido la distancia es más regulable y se

presta más a una corta distancia, sin necesidad de utilizar las cargas y aplicando la fuerza sobre los miembros superiores y sobre el equilibrio, y donde la caída puede eliminarse perfectamente sin que la técnica empleada pierda su efectividad, y todo ello sin prácticamente ir al suelo. Son estos factores :

- eliminación de cargas
- sin golpes
- sin patadas
- efectividad pero sin riesgos de lesionar
- se puede trabajar sin caídas
- se puede introducir a las caídas ( como ejercicio, no como parte técnica )
- no hay material imprescindible (colchonetas: se pueden dar las clases sin ellas )
- fácil aprendizaje
- generación de nuevas propuestas y soluciones

los que hacen valer nuestra elección.

Aparte tenemos que hacer observación de que el estilo y escuela de Aikido que practicamos (Escuela Shodokan creada por K. Tomiki ) posee unas características que lo hacen muy atractivo y practico para una actividad física permanente, bien como recreación, bien como mantenimiento físico, bien como deporte, bien como forma de defensa personal. Esta escuela de Aikido posee una estructuración bien desarrollada, una organización oficial e internacional, un sistema de entrenamiento propio, un reglamento ( arbitraje y reglas ) y diversos formatos de competición (técnicas, esquivas y combates ), que, no siendo lo primordial para la práctica, ni para la progresión de grados y experimentándose esporádicamente, tampoco rechazamos ; todo lo cual le da un cariz deportivo atractivo y que lo distingue de las otras escuelas de Aikido. El único problema que tiene es ( todavía ) su poca implantación en España y los “prejuicios políticos” que tiene la Federación Española de Judo y Deportes Asociados para admitirnos en su seno como otra sección deportiva y que no solamente este representado el Aikido Aikikai, más extendido y con más tradición, ...pero no el único. Ambos temas son subsanables con el tiempo, factor inexorable que juzga todas las acciones humanas.

### **Los Juegos de lucha**

La lucha es una manifestación de la motricidad que se puede clasificar desde variadas perspectivas y según se consideren diferentes factores ( con o sin golpes, con o sin armas, según la acción motriz, según la finalidad, ...)

Como actividad y práctica natural desde el hombre primitivo para defenderse (Decálogo de Hebert) ha tenido un desarrollo, aplicación y evolución determinado dependiendo de la época y cultura en que se observan sus planteamientos,...hasta llegar algunas de estas actividades al status deportivo.

En el ámbito escolar estas actividades, siempre tamizadas por una metodología y análisis coherente con los objetivos que plantea el sistema educativo, vienen integradas dentro del bloque de los Juegos y del Conocimiento y Desarrollo Corporal en Primaria y en los Juegos y Deportes, Condición Física y Cualidades Motoras en Secundaria, y son un campo magnífico para lograr la diversión, el desarrollo físico-motriz y una educación integral ( valores, personalidad, psicología, aceptación,... ) del alumnado.

La interacción y relación entre los participantes, el comportamiento ante esta actividad hace que requieran un tratamiento diferenciado y una atención especial, tanto en la preparación de la clase como del maestro, y una atención al desarrollo de la sesión. No obstante los objetivos logrados y el proceso por el que se logran son difíciles de conseguir en cualquier otra actividad. La intercomunicación es constante entre el alumnado, con el maestro y hasta con el medio. El contacto personal es el eje de la actividad

Los juegos de oposición-lucha son campo de desarrollo y experimentación de prácticas motrices y habilidades que llevadas por el enfoque didáctico y pedagógico canalizan la superación de la agresividad y del estrés, creando autoestima y confianza frente a la inseguridad que les rodea; con posterioridad se llegará a la utilización de esos recursos y capacidades como práctica físico-recreativa, de ahí a la defensa personal y al propio deporte . Esta progresión hace que en edad escolar nos dediquemos solamente al inicio o pre-lucha, donde se producirá un acercamiento a través de los juegos y solamente en edades a partir de 10-11-12 años podemos insertar diversas técnicas adaptadas a la escuela ( juegos de manos o mañas ) sin buscar la perfección técnica sino la experimentación y el autodescubrimiento a partir de una propuesta de trabajo. Y será a partir de los 14 cuando comiencen a introducirse en las aplicaciones técnicas y en los formatos de competición más simples.

### **Los Deportes de Lucha**

La evolución de estos deportes se plantea, de forma sencilla, en dos líneas.

-Occidente

-Oriente

En Occidente ( y Próximo Oriente ) existen hallazgos de hace 2000 años aC., en Egipto, y aunque las “Luchas” son expresiones socio-culturales y populares que surgen de forma autónoma, la expresión más famosa la tenemos en los antiguos Juegos Olímpicos donde las diversas pruebas de lucha tenían en el “pankraton” la prueba reina. Roma tomó la herencia y la extendió y trascendió a la cultura occidental. Desde ahí la línea de las “Luchas” ha llegado a nuestros días con las características etnográficas propias del lugar en que surgieron y se han desarrollado hasta nuestros días.

Este tipo de lucha quedó relegado a lo “popular” y festivo, mientras los nobles y en el ejercito se usaban las armas, y posteriormente con la introducción de las de fuego la distancia entre los oponente se acrecentó. Incluso para la lucha sin armas “inventaron” el boxeo ( la distancia ) con unas reglas más elaboradas.

Con la vuelta de los Juegos Olímpicos los distintos tipos de lucha se vieron catapultados hacia la deportivización. Desde entonces estas actividades vienen marcadas por su olimpismo o no, pero se ha profundizado y extendido mucho el estudio y práctica de aquellas luchas de carácter etnográfico ( canaria, leonesa, turca, sambo, glima,... ), que se han visto más difundidas y apoyadas por el los sectores sociales, institucionales y educativos.

En Oriente también tienen un origen muy antiguo similar, pero unos caracteres especiales por el papel de la persona ( de la familia ) en la sociedad, la tardía introducción de las armas de fuego y la connotación filosófico-religiosa. Desde India y China se extiende a Japón. Son las denominadas Artes Marciales, actividades que tuvieron su referencia en la aplicación defensiva y militar y cuyos conocimientos estaban guardados en un clan familiar que los trasladaba generación tras generación, y en general estaban ligados no solo al plano físico sino también estaban dotados de un contenido filosófico-espiritual . Con el tiempo, y la introducción de las armas de fuego, se acentuó más aún el carácter familiar y un periodo de aislamiento exterior y casi 300 años de paz hicieron que los enfrentamientos prácticos casi no existieran y el guerrero paso a ser un funcionario administrativo, incluso algunas escuelas se perdieron, y se produjo una transformación del Bu-jutsu ( Artes para la guerra, para la destrucción ) al Bu-do ( Artes del camino, de la vida ). Todo ello se plasmó a finales del XIX y primer tercio del XX con la creación de los modernos BUDO ( Judo, Aikido, Karatedo,.. ) donde la práctica es el medio para alcanzar el adecuado desarrollo mental y espiritual.

Las Artes Marciales se han desarrollado y evolucionado por caminos diversos, desde aquellas donde el componente competitivo ha traspasado la propia idea de formación educativa, hasta aquellas donde todavía la enseñanza está casi reducida al clan y su práctica es minoritaria u otras en que se rechaza tajantemente cualquier atisbo

de enfrentamiento práctico. Amen de las nuevas que han surgido y que no son más que una mezcla de las originales.

En el campo del Aikido este no siguió el camino del Judo ( deporte: estructuración, organización, oficialización, competición ), pues su compilador y creador, Morihei Ueshiba, le confirió una dimensión filosófico-espiritual que lo caracteriza del resto de los “Budos “, pues lo importante es el conocimiento de uno mismo, el desarrollo de la mente, la armonía psicósomática con el movimiento del universo, y todo ello se consigue con la práctica. Niega el valor de la competición por ser un elemento que desvirtúa sus ideales, incluso la práctica del ataque libre es muy restringida.

## **PROPUESTAS DIDÁCTICAS**

Notas:

1º El trabajo que vamos a compartir con todos Vds. tiene como origen las clases que desde 1991-1992 vengo impartiendo sobre “mañas” y que tuvo su reflejo en la propuesta de realización ( y en el resultado consecuente ) de un Seminario Permanente durante el curso 1994-1995 que se desarrolló en el C.P. Los Ángeles; todo ello se puede consultar en la referencia expuesta en la Bibliografía, aunque hay que observar este trabajo como la perspectiva de ser la primera experiencia que después ha evolucionado y mas aun debido al cambio introducido con la Educación Primaria .

2º Al final de las sesiones de trabajo que para EP estoy llevando y que propongo como ejemplo se recoge la encuesta que se desarrolló como final de las clases de Mañas en el curso 1994-1995. El análisis de los resultados es personal, pero creo que saca las consecuencias más relevantes para evaluar el trabajo realizado.

3º Es de destacar que en el CP Los Ángeles de los dos Maestros que habían participado solo el que escribe tenía conocimientos de Artes Marciales ( especialmente Aikido ), el otro compañero, que también llevó las sesiones en sus clases , nunca había hecho nada en este campo; por tanto es de valorar que la falta de preparación inicial no fue obstáculo para desarrollar las sesiones con plena satisfacción por parte del maestro y del alumnado en general, tal y como se refleja en la encuesta. Un acercamiento inicial sobre las bases fundamentales en las que se basa el Aikido, y algunas demostraciones y explicaciones, fueron suficientes para que la iniciativa y profesionalidad hicieran el resto; vuelvo a repetir que con plena satisfacción de los agentes y factores implicados en el proceso educativo.

4º El CEP de Málaga publicó un CD sobre “Los Retos de la Ed. Física en el siglo XXI” donde el que escribe presentó una comunicación con sus experiencias, y donde están recogidas unas imágenes de video ( en el CD ) sobre los juegos y actividades de lucha durante las sesiones desde 1º a 6º de EP.( Ver Bibliografía )

5º Fruto de la nueva etapa de la Educación Primaria, y de la ampliación de las clases del especialista en E. Física hasta 1º, son las sesiones que como ejemplo a continuación también se reflejan en formato ordenador y una por curso ( las originales las realizo a mano y voy renovando y retocando de un año a otro ).

6º Al final se recoge un artículo que se envía a distintas revistas y centros de enseñanza de Educación Física, para dar a conocer el AIKIDO SHODOKAN, que se adapta perfectamente ( por sus valores, principios, sistema, deporte,... ) a las necesidades de la enseñanza de los Deportes de Lucha, tanto en las escuelas e institutos como para los futuros Maestros y Licenciados en Educación Física.

7º Al terminar las sesiones expongo una bibliografía interesante, aunque no exhaustiva, para quienes quieran profundizar más en este campo de trabajo.

8º Para finalizar tienen recogidas las normas y reglas de la competición de Aikido Shodokan. Este año hemos realizado la IV Competición de Escuelas de Aikido Shodokan, y en el año 2001 estuvo integrada dentro del programa de los Juegos

Deportivos Universitarios de la UMA, pero el cambio de perspectiva en la organización de estos juegos ha impedido nuevas participaciones, aunque a nivel interno las Escuelas de Aikido Shodokan si la siguen realizado.

### Sesiones

Las sesiones de trabajo que llevo a cabo actualmente están enfocadas de forma progresiva y tienen como eje principal determinadas acciones motrices y aspectos técnicos de introducción a las actividades de Lucha en general y al Aikido en particular:

- 1er Ciclo EP = Tocar, empujar y tirar. Situaciones y posiciones sencillas.
- 
- 2º Ciclo EP =Tocar, tirar y empujar. Más situaciones y posiciones. Limitaciones.  
=Agarrar. Juegos  
= Soltarse de agarres con giros de cuerpo, brazos y manos
- 3er Ciclo EP = Tocar, empujar y tirar. Situaciones y posiciones más complejas.  
= Agarrar. Juegos más dinámicos.  
= Esquivar y tocar con objetos.  
= Inicio a las caídas hacia delante ( voltereta lateral )  
= Tras agarres diversos utilizar el giro de nuestro cuerpo, brazos o manos y aplicándolo con agarres sobre su cuerpo y equilibrio dominar la situación sin dañarlo.  
= Experimentación ante situaciones dadas.

Para la ESO propondría

1er Ciclo ESO

- = Aplicación de agarres, tirones y empujones.
- = Esquivar y tocados con objetos.
- = Esquivas y paradas ante golpes.
- = Inicio a la caída hacia delante y hacia atrás
- = Trabajo en el suelo : inmovilizar y volcar.
- = Desequilibrios usando las zancadillas.
- = Aplicaciones técnicas del Aikido.
- = Inicio adaptado a la competición
- = Experimentación ante situaciones dadas
- = Libre experimentación de soluciones ante situaciones propuestas por el alumnado

2º Ciclo de ESO y Bachillerato  
=Perfeccionamiento técnico y táctico  
=Aplicaciones concretas  
=Combinaciones técnicas  
=Competición adaptada

### Ejemplos de ficha y sesiones de trabajo

Tema : Juegos de lucha      Sesión nº  
Ciclo :1º  
Curso :1º EP  
Contenidos: Juego. Educación Física de base.  
Esquema corporal y topología.  
Lugar : Gimnasio  
Materiales : Colchoneta  
Duración : 50 m +5m +5m

**OBJETIVOS**

Motrices : Tocar, empujar, tirar  
Intelectuales : Comunicación.  
Asimilación de los conceptos.  
Descubrimiento  
Emocionales : Confianza  
Sociales : Relación

Fase Inicial : Juegos de calentamiento

Duración : 10 m

Pilla-pilla : Tocando diversas partes del cuerpo y con distintos desplazamientos .

Fase Central : Empujar y tirar		Duración : 35 m
1-Uniendo las manos empujarse	2-Agarrado de las manos tirar del otro	3-Agarrados de las manos dar vueltas tirando ..
4-Desalojar la colchoneta del inquilino en pie. Empujar y tirar	5-Lucha de cangrejos y desalojo de la colchoneta, sentados. ( empujar con los pies )	6-Saltar a caballo del compañero/a
7- Moverse a caballo. El Oeste Americano		

Fase Final	Relajación	Duración :5 m
Respiración. Explicación sobre la toma de pulsaciones. Sentados espalda contra espalda, descansar en el compañero/a. Ojos cerrados y señalar la dirección de donde proviene el ruido que hace el maestro		

Tema : Juegos de lucha      Sesión nº :  
Ciclo :1º  
Curso :2º EP  
Contenidos: Juego. Educación Física de base. Esquema corporal y topología.  
Lugar : Gimnasio  
Materiales : Colchoneta. Pelotas  
Duración : 50 m +5m +5m

OBJETIVOS
Motrices : Tocar, empujar, tirar
Intelectuales : Comunicación.
Asimilación de los conceptos
Emocionales : Confianza.
Sociales : Relación. Cooperación

Fase Inicial : Juegos de calentamiento	Duración : 10 m
-Un equipo debe llevar una pelota, pasándola con las manos, hasta la pared del fondo. No vale desplazarse con la pelota. -Un equipo debe entrar en una zona y llevarse pelotas a su zona, e igual el otro.	

Fase Central : Empujar y tirar		Duración 35 m
1-Uniendo las manos empujar y tirar en cuclillas. Lucha de canguros.	2- Empujarse cogidos por la ropa y de espaldas	3- Evitar que tu compañero/a te toque la espalda,...
4- Agarrados colocar una pelota entre ellos e impedir que te la quiten, de frente	5- Desalojar la colchoneta del inquilino sentado y/o tumbado. Empujar y tirar	6- Lucha de cangrejos y desalojo de la colchoneta, a cuatro patas. ( empujar con los pies, culo y cadera )
7- Trasladar algo grande en equipo al otro lado, otro equipo lo impide.	8-Pilla-pilla del gusano: uno intenta coger al último del gusano	

Fase Final	Relajación	Duración :5 m
Respiración. Toma de pulsaciones. Explicación sencilla sobre el funcionamiento del aparato cardio-respiratorio, muscular y digestivo. Tumbados de espalda en cadena y con la cabeza sobre el estomago de otro. Sentir la respiración del compañero/a.		

Tema : Juegos de lucha      Sesión nº :  
 Ciclo :2º  
 Curso :3º EP  
 Contenidos: Juego. Educación Física de base. Esquema corporal y topología.  
 Lugar : Gimnasio  
 Materiales :  
 Duración : 50 m +5m +5m

**OBJETIVOS**  
 Motrices : Tocar, empujar, tirar.  
 Agarrar. Giros del cuerpo.  
 Intelectuales : Interiorización.  
 Utilización de los conceptos  
 Emocionales : Autonomía.  
 Estados anímicos  
 Sociales : Participación y diferenciación.

Fase Inicial : Juegos de calentamiento	Duración : 10 m
- Unidos de las manos empujar y tirar a cada señal intentando llevar al compañero/a a la zona mía ( si tiro ) o a la suya ( si empujo ) - La cadena. Acorralar enlazados de las manos. - Pastores sin brazos: acorralar a los otros y tocarlos, pero con los brazos atrás.	

Fase Central : Empujar y tirar		Duración : 35 m
1-Lucha de perros: a cuatro patas( manos y punta de los pies ) intentar que el otro/a pierda el equilibrio.	2- Empujarse en cadena para desalojar a otro grupo de un determinado sitio donde se apiñan.	3- La cadena tiene que “despegar a otra cadena que esta junto a la pared
4- Agarrados en una piña deben ir”desgranando” hasta llegar al del centro.	5- Pilla-pilla de la rodilla. Para pillar hay que tocar la rodilla .	6- Agarres de la ropa de frente: girar el cuerpo a un lado u otro
7- Agarres de la ropa por la espalda : girar y volverte		

Fase Final    Relajación	Duración :5 m
Respiración. Toma de pulsaciones. Funcionamiento del aparato cardio-respiratorio, muscular y digestivo: importancia del ejercicio para la salud Tumbados boca arriba y con los ojos cerrados, reconocer la voz de un compañero/a.	

Tema : Juegos de lucha      Sesión nº :  
 Ciclo :2º  
 Curso :4º EP  
 Contenidos: Juego. Educación Física de base. Esquema corporal y topología.Reglas sencillas  
 Lugar : Gimnasio  
 Materiales : Bancos suecos, colchonetas, pelotas  
 Duración : 50 m +5m +5m

**OBJETIVOS**  
 Motrices : Tocar, empujar, tirar.  
 Agarrar. Giros del cuerpo, brazos y manos  
 Intelectuales : Interiorización.  
 Utilización de los conceptos  
 Emocionales : Autonomía.  
 Estados anímicos  
 Sociales : Participación y diferenciación.

Fase Inicial : Juegos de calentamiento	Duración : 10 m
-Pilla-Pilla se la queda el que reciba un pisotón. -La cadena enlazados todos y pasando en Z entre las mano levantadas de los demás hasta que la cabeza salga por la cola.	

Fase Central : Empujar y tirar		Duración : 35 m
1-Pillar la cola del gusano.	2- Varios dentro de una colchoneta evitar que se la lleven	3- En círculo evitar que uno que está dentro pueda salir



4- Sobre un banco de pie impedir el paso, el que se mantiene más tiempo se queda encima	5- Agarrados a la espalda de otro impedir que este se mueva hacia delante	6-Agarrados los codos por delante : realizar el giro del cuerpo y pasar por debajo
7- Agarrados los codos por detrás : levantar un brazo y pasar por debajo para colocarnos frente al otro/a.	8- Agarrada una muñeca con una mano girar nuestra muñeca haciendo un giro envolvente sobre ella ( hacia dentro o hacia fuera )	

Fase Final	Relajación	Duración :5 m
Respiración. Toma de pulsaciones. Importancia de la postura corporal Hacemos con nuestras manos y brazos una camilla y llevamos a un compañero/a que está tumbado de un lado a otro.		

Tema : Juegos de lucha      Sesión nº :  
Ciclo :3º  
Curso :5º EP  
Contenidos: Juego. Educación Física de base. Conocimiento corporal. Reglas y normas de seguridad  
Lugar : Gimnasio  
Materiales : Colchonetas, Banco sueco, discos de goma, botella, aro  
Duración : 50 m +5m +5m

<b>OBJETIVOS</b>
Motrices : Tocar, empujar, tirar. Agarrar. Giros del cuerpo, brazos y manos. Inicio a las esquivas y a las caídas. Aplicaciones técnicas. Intelectuales : Comprensión. Adaptación Utilización de los conceptos Emocionales :Estados anímicos en situaciones determinadas. Valoración de las posibilidades. Relajación. Sociales : Cooperación. Participación

Fase Inicial : Juegos de calentamiento	Duración : 10 m
-Pillar agarrando -La señal del zorro. Debes pillar tapándote con la mano el lugar en que te pillaron. Se pillan tocando con una pelota ( botella vacía, aro,... ) -Calentamiento específico de muñecas, cuello, hombros, codos,....	

Fase Central : Empujar y tirar		Duración : 35 m
1-Pillar lanzando el disco volador ( de goma ). Esquivar para no quedártela.	2- Pillar con el disco. Evitar que te pongan “la gorra” y quedártela	3- De rodillas sobre un banco sueco, intentar mantenerse y que el otro toque el suelo .
4- Agarre de muñeca cruzado=Giro y desplazamiento exterior, cogida de la muñeca y control del codo a la altura de nuestra cadera	5- Agarre de muñeca cruzado=Giro exterior desplazamiento interior, control de la muñeca y de los dedos forzando abajo.	6-Agarre de muñeca paralelo=Coger la muñeca y llevar arriba, sujetar con la otra mano esa muñeca, colocar el codo sobre el suyo y forzar abajo
7- Experimentación a partir del agarre de dos manos a la muñeca=Giros de la muñeca agarrada apoyándose en el movimiento del cuerpo.	8-Trabajo de zancadillas, pero sujetando para que no caiga	

Fase Final	Relajación	Duración :5 m
Rodar sobre la colchoneta y introducción a la caída adelante. Respiración. Toma de pulsaciones Tumbados concentrarse y aislar determinado sonido de los que nos rodean. Exposición. Impresiones tras la clase . Consejos sobre situaciones determinadas		

Tema : Juegos de lucha      Sesión nº :  
Ciclo :3º  
Curso :6º EP  
Contenidos: Juego. Educación Física de base. Conocimiento corporal y dinámica del movimiento. Reglas y normas de seguridad  
Lugar : Gimnasio  
Materiales : Bancos suecos, colchonetas, pelotas tenis, aros  
Duración : 50 m +5m +5m

<b>OBJETIVOS</b>
Motrices : Tocar, empujar, tirar. Agarrar. Giros del cuerpo, brazos y manos. Inicio a las esquivas y a las caídas. Aplicaciones técnicas. Intelectuales : Comprensión. Relación Medidas y normas de seguridad Emocionales :Estados anímicos en situaciones determinadas. Valoración de las posibilidades. Reacción. Relajación. Sociales : Cooperación.

Fase Inicial : Juegos de calentamiento	Duración : 10 m
-Pilla-Pilla cariñoso (abrazando ): los hombros, la cintura. -Pilla pilla del obstáculo. Unos pillan otros ( los pillados ) obstaculizan para que no puedan pillar bien. -La lluvia de pelotas: recoger todas las que podamos y llevarlas a un sitio, tenemos que pasar por el centro eh que nos quitaran las que puedan y devolverán al suelo. -Calentamiento específico de muñecas, cuello, hombros, codos,....	

Fase Central : Empujar y tirar		Duración : 35 m
1-Intentar introducir un aro por el cuerpo de la pareja..	2- Varios fuera de una colchoneta evitar que salga el que esta dentro	3- En círculo evitar que uno que está dentro pueda salir
4- Transportar dos a uno ¿Formas que hay?	5- Pulso en pie. El que rompa la unión de los pies pierde	6-Agarre de mano cruzada=Abrimos su muñeca- cogida con la otra mano- hacia su interior, nos metemos por debajo y dominamos desde atrás sin soltar.
7-Agarre de mano paralela=Abrimos su muñeca –cogida con la otra mano- hacia su exterior, nos metemos por debajo y dominamos desde atrás sin soltar	8-Agarre con cualquier mano a la ropa del pecho=Cogemos su muñeca con nuestras dos manos y bajamos nuestro cuerpo.	9-Agarre al codo=Envolvemos su brazo con nuestro brazo agarrado, desde arriba, y lo bloqueamos por debajo
10-Al dar la mano=Coger el dedo gordo del otro y tensar la mano.	11-Experimentación =Agarre de las dos muñecas a la vez ¿?	12-Experiementación =Agarre de dos manos al pecho ¿?

Fase Final	Relajación	Duración :5 m
La mano rápida ( cambiando a cada señal de compañero/a ) Respiración. -Toma de pulsaciones. -Comparación Hacemos la botella mareada		

# C.P. LOS ANGELES

## Departamento de Educación Física

### Curso 1994-1995

Nos gustaría saber tu opinión sobre las sesiones de defenderse con mañas que hemos impartido, por ello te pedimos tu colaboración al contestar de modo sincero y anónimo las siguientes cuestiones( si no encuentras sitio suficiente , por favor pon el número de la pregunta y continua por detrás ):

- 1°. Curso: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_
  
- 2°. ¿ Te han gustado las sesiones de defensa con manas?  
O Mucho  
O Poco  
O Regular
  
- 3°. ¿ Has visto dibujos animados, series, películas que se basen en las artes marciales?  
O si O no  
si tu respuesta es afirmativa di los títulos :
  
- 4°. Después de las sesiones realizadas ¿ se ha modificado la opinión que tenías sobre las artes marciales?  
O si O no  
si tu respuesta es afirmativa di en qué.
  
- 5°. ¿ Qué opinas sobre la utilidad de lo aprendido?
  
- 6°. ¿ Deberíamos mantener las sesiones de defensa con mañas el próximo curso?  
O si O no O si, pero con modificaciones  
¿ Qué modificaciones?
  
- 7°. ¿ Qué opinas sobre la preparación y explicaciones del profesor en las clases de defensa con mañas?
  
- 8°. De las sesiones de defensa ¿ qué es lo que más y lo que menos te ha gustado?

# ANÁLISIS DE LA ENCUESTA

Como parte final del trabajo realizado en las sesiones de mañanas, decidimos aplicar la anterior encuesta para comprobar el nivel de satisfacción que las mismas habían tenido entre los alumnos. El análisis de los resultados quedan reflejados en los porcentajes y gráficos que siguen a continuación:

## 1. Distribución de los alumnos por cursos y sexo

6° E.G.B. : alumnos = 38    alumnas = 33

7° E.G.B. : alumnos = 55    alumnas = 26

8° E.G.B. : alumnos = 40    alumnas = 29

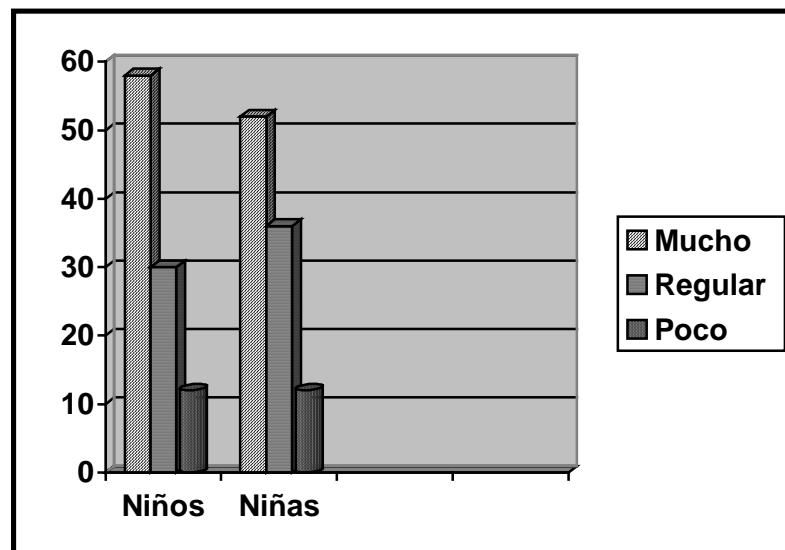
TOTAL= alumnos    133    + alumnas    88 =            221 ALUMNOS

## 2. ¿ Te han gustado las sesiones de defensa con mañanas?

	<u>6° E.G.B.</u>		<u>7° E.G.B.</u>		<u>8° E.G.B.</u>	
	<u>niños</u>	<u>niñas</u>	<u>niños</u>	<u>niñas</u>	<u>niños</u>	<u>niñas</u>
Mucho	71%	60%	65%	47%	38%	48%
Regular	24%	36%	28%	50%	42%	25%
Poco	5%	4%	7%	3%	20%	27%

### TOTALES

	<u>NIÑOS</u>	<u>NIÑAS</u>
MUCHO	58%	52%
REGULAR	30%	36%
POCO	12%	12%



A raíz de los porcentajes podemos hacer el siguiente análisis

A.- El interés de las sesiones disminuye a medida que el alumno crece, los porcentajes de aceptación son mayores en 6° que en 8°.

B.- No existe clara diferenciación en la aceptación de las sesiones en relación al sexo. Al contrario llama la atención el grado de aprobación que tiene entre las niñas.

C.- Si comprobamos los porcentajes observamos que sólo un 10% de alumnos mostró su disconformidad con las sesiones; es decir, 1 de cada 10 alumnos. Al 90% restante las sesiones les resultaron gratificantes de una u otra forma.

3. ¿ Has visto dibujos animados, series, películas.. que se basen en las artes marciales?

Totales (Sin distinción de sexo)

Si	199 alumnos	90% ,	de estos:	45% : dibujos animados 35% : películas 20% : series
No	22 alumnos	10%		

Con esta pregunta pretendíamos investigar el curriculum oculto que sobre el tema pudiese existir. Comprobamos que los alumnos traen a clase ideas y formas preconcebidas que no siempre coinciden con la realidad.

4: Después de las Sesiones realizadas ¿ Se ha modificado la opinión que tenias sobre las artes marciales?

Totales (sin distinción de sexo)

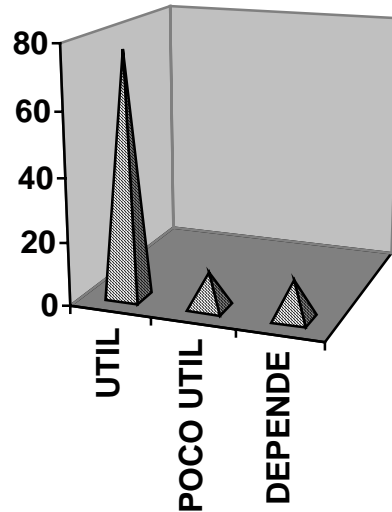
Sí	92 alumnos	42 %
No	129 alumnos	58%

Algunas de las opiniones recogidas por los alumnos son:

- No creía que fuesen eficaces, creía que todo era un rollo, un teatro; pero de verdad pueden ayudar a defenderte.
- Se puede reducir a un agresor más grande y fuerte, ya que las mañas las puede realizar cualquiera.
- Es divertido y novedoso usar mañas y trucos
- No tiene por qué existir acciones violentas, ni destrozar a alguien a golpes.
- Es también un deporte y requiere una preparación física.
- Las mañas hay que utilizarlas cuando hace falta , pues pueden llegar a ser dolorosas.

5. ¿Qué opinas sobre la utilidad de lo aprendido?

	<u>ÚTIL</u>	<u>POCO ÚTIL</u>	<u>DEPENDE</u>
6º E.G.B.	95%	2%	3%
7º E.G.B.	71%	11%	18%
8º E.G.B.	64%	22%	14%
TOTAL	77%	11%	12%

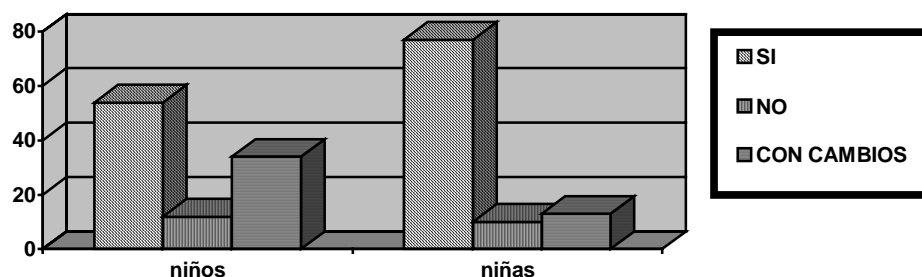


Los resultados coinciden con la cuestión 2ª, donde se observaba un mayor interés en 6º que en 8º. En relación a la utilidad de las sesiones ocurre lo mismo. No percibimos ninguna diferencia en relación al sexo, quizás a las niñas les haya resultado más motivador, por el hecho de poder dominar a adversarios más fuertes físicamente.

6. ¿ Deberíamos mantener las sesiones de Defensa con mañas el próximo curso?

	<u>6º E.G.B.</u>		<u>7º E.G.B.</u>		<u>8º E.G.B.</u>	
	<u>niños</u>	<u>niñas</u>	<u>niños</u>	<u>niñas</u>	<u>niños</u>	<u>niñas</u>
Sí	63%	79%	60%	80%	40%	72%
NO	5%	6%	7%	4%	27%	21%
Con cambios	32%	15%	33%	16%	33%	7%

<u>Totales</u>	<u>Niños</u>	<u>Niñas</u>
Si	54%	77%
No	12%	10%
Con cambios	34%	13%

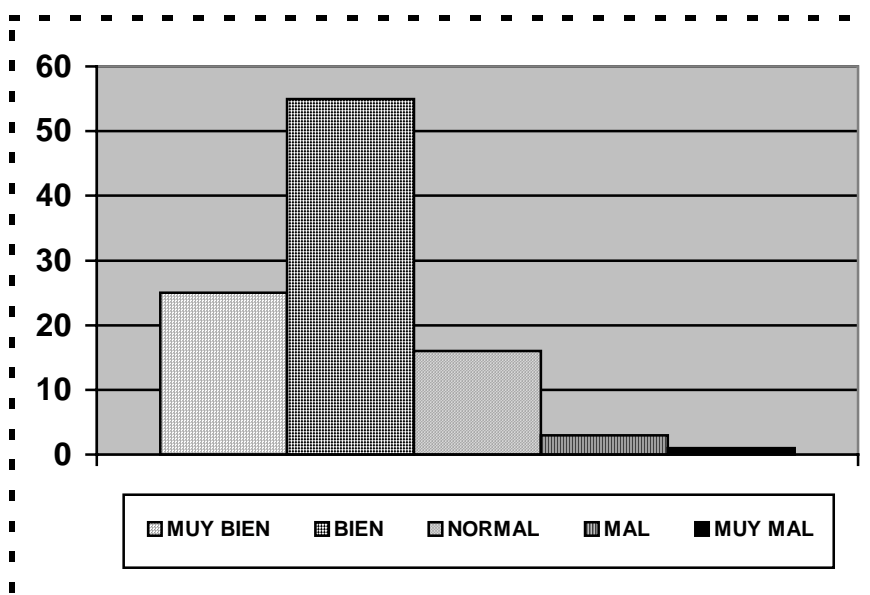


A tenor de los resultados, podemos afirmar que las sesiones han resultado del agrado de los alumnos. Estos son partidarios de que continúen el próximo curso y llama la atención el alto porcentaje a favor de esta iniciativa por parte de las alumnas. Entre las sugerencias que los alumnos aportaban sobre posibles cambios y modificaciones para el curso venidero destacan las indicaciones sobre las pocas sesiones tenidas (3) y el aumento del número de las mismas, así como de la dificultad técnica de algunas mañanas o su simplicidad. Aspectos que serán recogidos por este seminario, aunque también es cierto que a los alumnos sólo se les impartió las sesiones de 6º E.G.B. y siguiendo una progresión adecuada, en los cursos 96-97 y 97-98 recibirán las sesiones programadas para 7º y 8º de E.G.B.

7.¿ Qué opinas sobre la preparación y explicaciones del profesor?

Análisis global sin distinción de sexo.

<u>MUY BIEN</u>	<u>Bien</u>	<u>Normal</u>	<u>Mal</u>	<u>MUY MAL</u>
25%	55%	16%	3%	1%



Con esta cuestión podemos determinar que al menos nuestra intervención en el aula no ha sido perjudicial o negativa para el normal desarrollo de las sesiones.

8. De las sesiones de Defensa con mañanas ¿ Qué es lo que más y lo que menos te ha gustado?

Al ser una cuestión abierta hay respuestas de todo tipo, pero existe una mayoría de alumnos, cercano al 80% que contestaron a todo, otros hacían indicaciones sobre la falta de tiempo, ampliar mañanas y técnicas, no exigir evaluación, nuevos juegos, actividades y esquivas etc

Respuestas que este Seminario tendrá presente en las sesiones de los próximos cursos.

## AIKIDO SHODOKAN

Informar de lo que es el Aikido creo que es inútil, pues es suficientemente conocido y “reconocido” como uno de los tres pilares sobre los que se asientan las Artes Marciales, junto al Judo y al Karate; pero dar a conocer al estilo desarrollado por Kenji Tomiki en el Aikido Shodokan espero sea una novedad cuanto menos enriquecedora para aquellos que aún no lo conocían.

K. Tomiki nació en 1900 en la prefectura de Akita, con 6 años comenzó la práctica del bokken y con 10 la del judo. Durante sus años de escuela conoció a Jigoro Kano y recibió enseñanzas de él. El Aikido del Maestro Tomiki fue sin duda influenciado por la filosofía y educación de Jigoro Kano tanto como por la maestría y los conocimientos de Morihei Ueshiba. Estudiando Economía en la Universidad de Waseda, y siendo ya 5º dan de Judo, fue presentado en 1926 al Gran Maestro Ueshiba, y, aconsejado por el Gran Maestro Kano ( de quién seguía siendo alumno ) comenzó a estudiar Aikido, llegando a ser su más brillante y destacado alumno. Incluso fue Director del Dojo de Aikido que Ueshiba abrió en la sala de billar de la mansión del príncipe Shimazu, hasta 1936, en que además tuvo que dejar su trabajo como profesor en Akita, al ser nombrado profesor de Artes Marciales ( Aikido y Judo ) en la Escuela Daidogakuen y en 1938 pasó a la Universidad Kengoku, ambas en Manchuria ( China ), y fue el primero al que concedió Ueshiba el 8º dan en 1940. Tras la II Guerra Mundial pasó tres años en un campo de concentración soviético en Siberia, logrando sobrevivir gracias a su entrenamiento.

Durante este periodo, influenciado por la organización del Judo (el Kodokan, del que llegó a ser 8º Dan ) del Maestro Kano comenzó a gestar una nueva visión del Aikido, donde además de ser un medio para mejorarse a si mismo éste debía estar organizado y estructurado para facilitar el aprendizaje, agrupando las técnicas de forma homogénea, y buscar un método para comprobar el valor práctico de las técnicas - como ocurría en el Judo o en el Kendo- para poder adaptarse a situaciones realistas de ataque libre.

Vuelto a Japón en 1948 se incorporó al Kodokan como instructor de Judo y Aikido y dando clases en el Departamento de Educación Física de la Universidad de Waseda, siendo en 1951 entrenador de Judo de esta Universidad y enseñando Aikido a los estudiantes de Judo ( él denominaba al Aikido como “ Judo separado”,-- de hecho existen Katas de Judo como el Goshin jutsu y el Kime no kata que son similares a las del Aikido ).

En la Universidad se le exigió que para incorporar de forma oficial las enseñanzas de Aikido a los programas universitarios éste debía tener una componente deportiva, tener una planificación de la enseñanza que facilitara el aprendizaje gradual, y poseer un sistema para comprobar el progreso de los estudiantes (al igual que el Judo). Todo ello le decidió a impulsar sus pensamientos de dar otra “forma” al Aikido que se practicaba en el AIKIKAI. En 1958 fundó el Club de Aikido de Waseda y el Aikido fue reconocido e incorporado por dicha Universidad como parte de su programa de Educación Física. Fue en 1960 cuando el Profesor Tomiki argumentó y explicó su nuevo sistema con la publicación de un artículo titulado “ Método Waseda de práctica de Aikido. Atemi Waza y Kansetsu Waza ”.

Esta reflexión le hizo desarrollar su propio estilo de enseñanza del Aikido, donde junto a la “práctica fija” o Kata- basada en un inicio en los Koryu ( Katas tradicionales )- se introduce el sistema de entrenamiento “ Randori ” , o práctica de ataque libre, agrupando para ello 17 técnicas básicas. Todo ello con una organización pedagógica funcional y un enfoque y terminología proveniente de su experiencia en la enseñanza del Judo.



Otra de las características más destacables en el nuevo estilo de Aikido era la introducción de la competición o Shiai ( con un sistema de reglas y puntuación adaptado del Judo ) donde los competidores atacan , por turno de tiempo ( de forma alternativa 1 minuto y medio, y donde el Ippon no es el final del combate ), con un Tanto de goma al tronco del otro, que debe defenderse exclusivamente con las 17 técnicas básicas y sus 10 contratécnicas ( Randori Kihon Waza y Ura Waza ).

Igualmente existen otras formas de competición más suaves como son el Tanto Tai Sabaki y la demostración de una Kata

Pudiera parecer que este Aikido, desarrollado bajo un aspecto más deportivo, podría perder, de alguna manera, parte de su sentido original; sin embargo la idea y el anhelo del Maestro Tomiki era que la juventud, interesándose en el enfoque deportivo del Arte, aprendiera a apreciar el aspecto y significado espiritual del Aikido, la misma idea que motivo en 1948 al Maestro Ueshiba para enseñar de forma pública : el restablecer la moral y el amor a las tradiciones entre la juventud de su país; el de Tomiki además era de que con el fomento de lo deportivo y un cierto nivel de competición a muchos jóvenes les sería más atractiva la practica del Aikido.

El Maestro Tomiki empezó enseñando su Aikido en la Universidad de Waseda, pero ya desde 1963 creó su propio Dojo: el Hombu Dojo en Osaka, al que puso el nombre que el deseaba para su forma de entender el Aikido : **SHODOKAN**.

Allí continuó avanzando ( sobre todo a partir de 1970 en que se jubila de la Universidad de Waseda ),en la configuración, sistematización técnica y organización de un método de trabajo y enseñanza, alcanzando una dimensión cada vez más didáctica y práctica que el método de enseñanza inicial (basado en los Koryu tradicionales): es la Escuela Shodokan y donde ( tras la muerte de Tomiki en 1979, 8º Dan de Judo y 9º de Aikido ) el Maestro Tetsuro Nariyama ( Director del Dojo Shodokan desde 1970 ) continua con el desarrollo y la extensión de este estilo y escuela de Aikido, actualmente implantado en muchas Universidades y Dojos en Japón y en otros muchos países del mundo.

La relación tan estrecha con el Kodokan hace que en muchos libros se le otorgue este nombre a su estilo de Aikido. Incluso aquellos que lo denominan por el nombre de su creador ( Tomiki ) muestran desconocer la forma de pensar del japonés, jamás le pondrían un nombre individual a algo que es de todos. El propio Tomiki escogió el nombre SHODOKAN como denominación de la forma por el desarrollada; y si se ha mantenido el nombre Tomiki ha sido para no perturbar la convivencia entre las distintas familias que han surgido con el tiempo. Con todo la corriente que aboga y practica SHODOKAN está haciendo valer la idea, forma evolucionada y decisión del creador.

En España el Aikido de Kenji Tomiki es introducido por el Maestro Rafael Moreno Ruiz ( Cinturón Negro en Judo-1974, Karate-1979 y Aikido- 1978 ) que lo aprende desde 1969, durante la emigración en Ginebra (Suiza), de los Maestros japoneses Mitsuiro Kondo y Shingo Koshiyama.

Regresa a Málaga en 1988 y abre el Dojo Budo Modokan siendo la primera vez que se enseñaba esta modalidad de Aikido en España y muchos han sido los que lo han conocido a través suyo; desde el año 1993 enseña en varios Gimnasios-Dojos y es a partir del año 1995 que lo hace de forma exclusiva en el curso deportivo “Escuela de Aikido Shodokan” ofertado por la Dirección General de Deportes de la UMA, y desde 2001 con clases infantiles Y también desde Junio de 2001 se imparte la “Escuela de Aikido Shodokan” como actividad dentro de la oferta deportiva del Ayuntamiento de Málaga en el Palacio de los Deportes José María Martín Carpena.

Y también desde Agosto de 2004 el Gran Maestro Phil Newcombe con un gran palmarés nacional e internacional en la competición y Director Técnico del Aikido Shodokan en Inglaterra vive en Benalmádena-Costa y da clases en el Centro Deportivo Acapulco ( Edificio Mayte 3). Es el máximo exponente de esta Escuela en Europa.

## APROXIMACIÓN TÉCNICA

Dentro de las características físicas, técnicas y tácticas del Aikido Shodokan podemos destacar que el entrenamiento esta sistematizado y posee una dinámica propia practicándose de forma casi idéntica en todas las escuelas Shodokan del mundo, siendo el soporte principal del aprendizaje la adquisición de habilidades con la “práctica básica” y la demostración.

Podemos configurarlo en las siguientes secuencias ( que de forma progresiva y por partes corresponden al programa de cada kyu/dan )

**TAISO** ( calentamiento, ejercicios de preparación )

**TANDOKU DOSA** ( ejercicios en solitario )

**SOTAI DOSA** ( ejercicios con compañero )

**UKEMI** ( caídas )

**KIHON NO TSUKURI** (base de preparación- tai sabaki, irimi, kake )

**NAGE WAZA** ( técnicas de proyección tras Go no sen no kuzushi – desequilibrios tras el ataque : omote, ura, oyo )

Kyus {	<b>KIHON WAZA</b> ( 17 técnicas fundamentales )
	<b>KIHON URA WAZA</b> ( 10 contratécnicas de las 17 )
	<b>KIHON SUWARI WAZA</b> ( serie de técnicas en suelo- arrodillado )
	<b>KIHON NO TSUKURI</b> (técnicas tras el desequilibrio)
	<b>KANSETSU WAZA</b> (técnicas tras agarre a una mano para atacar con tanto)

1º-3º Dan {	<b>RANDORI KIHON WAZA</b> ( 17 técnicas fundamentales contra tanto )
	<b>GOSHIN NO KATA</b> ( Kata tradicional de Defensa Personal sin armas ( desde arrodillado, agarres ) y con armas ( tanto, jo, bokken )

4º dan en adelante { **GOSHIN HO** ( Katas de Defensa Personal moderna )

Todo lo anterior, que se practica en primer lugar en la forma de Kata, pasa posteriormente a trabajarse en Práctica Libre y ante ataques variados, en distintos niveles :

-Kakarigeiko (sin oposición de Uke )

-Hikitategeiko (con oposición de Uke pero sin contraataque )

-Randori (enfrentamiento controlado donde ambos- Uke y Tori- intentan la aplicación de técnica o contratécnica con oposición; puede ser con o sin tanto )

Como una forma especial y excepcional de práctica se configura la **COMPETICION**, dando una visión más amplia al “arte” al proveer una aproximación deportiva con el estrés psicológico que ello conlleva, pero no es obligado ni necesario el competir, es una posibilidad para el que la desee experimentar. El Aikido nunca fue pensado para la competición, ... si esto significará sólo un ganador y un perdedor, valoramos más los ideales formativos y recreativos; de hecho las competiciones son más un vehículo para los encuentros nacionales e internacionales y, en general, la dedicación temporal a su preparación en las clases es mínima o nula, y sólo cuando se acercan esos eventos anuales o bianuales es cuando se dedica un poco más de tiempo a su preparación.

Los tipos de competición son:

**-Tanto tai sabaki :** Competición reglada donde Uke, con tanto, intenta puntuar clavando en la zona de “blanco”(1 punto) y Tori puntua (1 punto) defendiendo con Te gatana y Tai sabaki .Depende la infracción también se consigue punto. Tiempo : dos partes de 30 seg, excluyendo las paradas.

**-Shiai:** Competición reglada donde Tanto intenta clavar en la zona de “blanco” y con las contratécnicas puntuar, igual que Toshi que se defiende de su ataque.

Tiempo : dos partes de 1 min. y 30 seg, excluyendo las paradas.

Puntuación : Ippon 4 puntos; Wazaari 2 puntos; Yuko 1 punto; Tanto tsuki 1 punto; además de otros avisos e infracciones que pueden dar Chui ( dos Shido = Chui ) 1 punto).La competición no se detiene por un Ippon y continua hasta el final.

**-Kata** : Normalmente se ejecutan series de técnicas del Goshin no kata y el Randori no kata y con ello pueden participar del estrés competitivo todos los que quieran, sin tener que ser joven o fuerte, o tener una buena forma física. Evidentemente el jurado puntúa la perfección técnica, pero también la fluidez, sincronización, tiempo utilizado, realismo, situación, ...etc . La puntuación es de 1 a 10, pudiendo utilizar 0,25-0,5-0,75.

## **Anexo : Relación de técnicas permitidas en el Shiai**

### **KIHON WAZA JU NANA HON NO KATA**

**( Kata de las 17 técnicas fundamentales )**

Definición **KIHON WAZA JU NANA HON NO KATA URA WAZA**

**( Kata de contratécnicas )**

**Definición**

#### **Atemi Waza ( técnicas de ataque al cuerpo )**

- 1ª Shomen ate ( entrada frontal )
- 2ª Aigamae ate ( entrada en posturas iguales )
- 3ª Gyakugamae ate ( entrada en posturas contrarias )
- 4ª Gedan ate ( entrada a la parte baja )
- 5ª Ushiro ate ( entrada por la espalda )

- 1ª Waki gatame ( 10ª )
- 2ª Oshi taoshi ( 6ª )
- 3ª Gedan ate ( 4ª )
- 4ª Aigamae ate ( 2ª )
- 5ª Tenkai kote hineri ( 13ª )

#### **Hiji waza ( técnicas de codo )**

- 6ª Oshi taoshi ( empujar hacia abajo )
- 7ª Ude gaeshi ( volver el brazo )
- 8ª Hiki taoshi ( tirar hacia abajo )
- 9ª Ude garame ( retorcer el brazo )
- 10ª Waki gatame ( bloquear el brazo )

- 6ª Oshi taoshi ( 6ª )
- 7ª Tenkai kote hineri ( 13ª )

#### **Tekubi waza ( técnicas de muñeca )**

- 11ª Kote hineri ( torcer la muñeca )
- 12ª Kote gaeshi ( torcer la muñeca al revés )
- 13ª Tenkai kote hineri ( torcer la muñeca rotando )
- 14ª Tenkai kote gaeshi ( “ “ “ “ al revés )

- 8ª Kote gaeshi ( 12ª )
- 9ª Waki gatame ( 10ª )
- 10ª Shiho nage ( 14ª )

#### **Uki waza ( técnicas de lanzamiento )**

- 15ª Mae otoshi ( lanzar al frente )
- 16ª Sumi otoshi ( lanzar al lado )
- 17ª Hiki otoshi ( lanzar tirando )

### **Conclusión**

En definitiva creo que pueden encontrar en el **Aikido Shodokan** una vía alternativa y/o complementaria para la docencia ( escolar y universitaria ) de las Actividades y Deportes de Lucha y del Judo <<< ( sin violencia ni golpes, sin cargas, sin trabajo en suelo, apto para todas las edades, sin problemas de sexo, con reglamentación objetiva y posibilidades de competición ) >>>.

La divulgación y extensión ha dado su primer paso, espero que todos acepten, al menos, el reto de la curiosidad. Gracias

## Bibliografía e Internet :

- ALLBRIGHT, SCOTT : "Aikido and Randori. Reconciliation of two opposing forces". Editorial Crowood Press Ltd 2002 Marlborough. Great Britain.
- ATENCIA HENARES , DAVID : “ Deportes de lucha “ Edit. INDE Barcelona 2000
- ASOC. ESPAÑOLA DE AIKIDO SHODOKAN y CLUB DEPORTIVO MALAGUEÑO DE AIKIDO TOMIKI SHODOKAN [www.pagina-web.de/shodokan](http://www.pagina-web.de/shodokan)
- ASSOCIATION SUISSE D´AIKIDO SHODOKAN [www.shodokan.ch](http://www.shodokan.ch)
- CASTARLENAS LLORENS, JOSEP LL: “Deportes de combate y lucha: aproximación conceptual y pedagógica” Apunts. Educación Física y Deportes nº 19 ( 1990)
- CASTARLENAS, J. LL. y PLANAS, ANTONI : “ Estudio de la estructura temporal del combate de Judo “ Apunts. Educación Física y Deportes nº 47 ( 1997 )
- CECCHINI ESTRADA, J. A., AMADOR RAMIREZ, F. y PICORNELL RODRIGUEZ , J. M. : “ III Jornadas Unisport sobre el Juego. Los Juegos y deportes de oposición y lucha en la escuela.Su dimensión educativa formativa“ Unisport. Málaga 1992
- .INTERNATIONAL AIKIDO IMABARI FESTIVAL & TOURNAMENT 1997 : Japan Aikido Association. Shikoku Imabari Aikido Kai ( Libro conmemorativo )
- JAPAN AIKIDO ASSOCIATION [www.homepage2.nifty.com/shodokan](http://www.homepage2.nifty.com/shodokan)
- GALVEZ CEREZO, JOSE ANTONIO : “ Experiencias sobre un juego y deporte de lucha en la escuela : LAS MAÑAS\* ( Una adaptación libre del Aikido para las clases de Educación Física. Primaria y Secundaria ) “. Comunicación en las Jornadas sobre “Retos de la Educación Física en la Escuela del siglo XXI”. CEP de Málaga en el Instituto Andaluz del Deporte. Málaga , Octubre 2000. -- Nota : Publicado en CD recopilatorio de las Jornadas y página Web de la Asociación Española de Aikido Shodokan y en la Revista "Espacio y Tiempo" nº 33-34 Sept 01-Ab 02 de la Asociación de Profesores de E.Física de Almería
- GALVEZ CEREZO, JOSE ANTONIO : " Aikido Shodokan" Revista La Pista nº 33-Abril 04. Asociación de Docentes de E.Física de Cantabria.
- PAEZ, CESAR y CARRERAS, JOAN :” Búsqueda de unos contenidos para la nueva asignatura : Actividades y Deportes de Lucha ” Apunts. Educación Física y Deportes nº 49 ( 1997 ).
- PARLEBAS, PIERRE : “ Elementos de Sociología del deporte ” Unisport. Málaga 89.
- SANTOS NALDA, JOSE : “ Artes Marciales. El Aikido ”. Editorial Paidotribo . Barcelona 1996. 4ª Edición
- SHISHIDA, FUMIAKI y NARIYAMA, TETSURO : "Aikido, Tradition and the Competitive Edge". Editorial Shodokan Publishing, USA, 2ª edición 2001( 1ª edición 1985 )
- VANGIONI, J. : “Objetivos pedagógicos en los deportes de lucha y de equipo” Revista de Educación Física, nº 28, Julio-Agosto 1989.
- VILLAMÓN, MIGUEL : "Introducción al Judo" Edit. Hispano Europea.Barcelona 1999

Málaga Marzo 2005

José Antonio Gálvez Cerezo.  
Maestro de Educación Física. C.E.I.P. Los Angeles ( Málaga )  
Cinturón Negro Aikido Shodokan  
[jagcerezo@yahoo.com](mailto:jagcerezo@yahoo.com)