



RANKING PARTICIPATIVO BENJAMÍN-ALEVÍN

GUIÓN EXPLICATIVO

1. Los judokas serán recibidos por sus profesores en la Entrada principal del Pabellón y bajarán en grupo a la pista a las 11,30 horas, donde presentarán las Licencias de los Juegos Escolares a la organización, y se les indicará el tatami asignado, siendo los profesores responsables del comportamiento de los niños.
2. Atendiendo al número de inscripciones los clubes estarán repartidos en los 8 tatamis habilitados para el evento.
3. Los niños formarán, junto con sus profesores, en el tatami para el saludo inicial.
 - El Saludo (REI) es una parte muy importante del Judo, es una señal de respeto, hacia el compañero, el Maestro, el lugar donde practicamos nuestro deporte, etc. Existen dos tipos de Saludo, saludo de rodillas, desde la posición de Seiza y saludo de pie, desde la posición de Choku-Ritsu.
4. Dirigido por megafonía, se inicia un calentamiento estático y dinámico, en el que los judokas no saldrán de su tatami, incluyendo las caídas.
 - En todas las clases se comienza con un calentamiento, que prepara el cuerpo de los judokas para el ejercicio de toda la clase, evitando así lesiones indeseadas, comenzando con unos ejercicios en estático, intentando no olvidar ninguna articulación.
 - ✓ Giros de tobillos
 - ✓ Giros de rodillas
 - ✓ Giros de caderas
 - ✓ Cambios de cadera
 - ✓ Giros de muñecas
 - ✓ Giros de codos
 - ✓ Medios giros de cuello
 - Es el momento de ir aumentando la intensidad y complejidad de los ejercicios del calentamiento, haciéndolos en movimiento.
 - ✓ Carrera en el sitio.
 - ✓ Carrera libremente por el tatami, atendiendo a las distintas órdenes de acción
 1. Boca arriba
 2. Boca abajo
 3. Sentados
 4. De rodillas





- CAÍDAS.
 - Ushiro Ukemi - 5
 - Yoko Ukemi - 5
 - Mae Ukemi - 5
 - Mae Mawari Ukemi - 5
 - 5. A continuación, todos los niños se sientan alrededor del tatami, ya que comienza la explicación de Judo, presentando a una pareja de mayores, que demostrará prácticamente las explicaciones, dirigidas por megafonía, con un Árbitro, representado a la figura del Juez.
 - **Las judokas Alevín y Benjamín, pertenecen a las categorías de Formación, donde lo más importante es que asuman Valores, como el Respeto, el Trabajo, la Constancia, cualidades muy arraigadas en los judokas, que se afianzarán en sus propias personalidades.**
 - **El Árbitro** es una figura importante, **es el Juez de la contienda**, y tiene que reflejar en el marcador lo que ve en el tatami. Además, su función es didáctica, ya que enseña y dirige a los niños, la dinámica del combate, los tiempos de acción y de parada, las acciones no permitidas, las “sanciones”, y además de marcarlas para que se anoten en la mesa, les explican lo que han visto, para que los niños continúen su aprendizaje. Todo ello con palabras técnicas, en japonés, que hacen que los niños se familiaricen con el idioma de origen del deporte que practican, de la cultura del país del que procede su disciplina.
 - ✓ Hajime = Empezar
 - ✓ Mate = Parar
 - ✓ Sore Made = Combate terminado
 - ✓ Osaе komi = Inmovilización
 - ✓ Toketa = Inmovilización rota
 - ✓ Ippon = Puntuación máxima
 - ✓ Wazari = Puntuación mínima
 - ✓ Shido = Penalización leve
 - ✓ Hansoku make = Penalización Seria
- La forma de puntuar se sencilla, ya que los dos judokas tienen que luchar para derribar a otro boca arriba. Dependiendo de la intensidad de la caída es Wazari o Ippon.
- Después de la proyección tienen la posibilidad de inmovilizar, que es sujetar en el suelo boca arriba al compañero durante 10 segundos.
- En las penalizaciones, prima el Respeto y las buenas formas, por encima del tanteo.





FEDERACIÓN DE JUDO Y D.A. DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
JIU-JITSU - DEFENSA PERSONAL - KENDO - WU-SHU - AIKIDO



Es importante destacar, la diferencia entre Randori y Competición. El Randori es una forma de entrenamiento, en la que los dos judokas se ayudan mutuamente a mejorar; el objetivo de la Competición es ganar, siempre desde el respeto mutuo.

6. Una vez finalizadas las explicaciones, todos los judokas, vuelven a su tatami base, para continuar con la segunda parte del evento “Juegos de Combate”, trabajando la coordinación, habilidades y destrezas básicas y capacidad de lucha:
 - 2 min: De cuclillas luchar a derribar.
 - 2 min: Cogidos de la mano contraria a tocar la rodilla.
 - 2 min: Cogidos con la otra mano contraria a tocar la rodilla.
 - 2 min: Quitar al compañero el cinturón.
 - 2 min: Con los cinturones en línea y colocados encima de él, cogidos de la mano contraria, sacar del cinturón al compañero.
 - 2 min: Con los cinturones formando un círculo y situado uno dentro de él, sacar al compañero fuera y/o entrar dentro.
 - 2 min: con los dos cinturones formando un círculo grande: Sumo.
 - RANDORI SUELO: 3 combates a 2 min.
 - 2 min: UCHIKOMIS: Inicio en la forma de mejorar la técnica

7. Para la última parte, los judokas alevines, se quedan en el tatami para los 8 minutos de Randori Pie, en la que los entrenadores irán rotando las parejas, como en una clase habitual, haciendo que hagan al menos 3 randoris cada niño y los benjamines, se colocan en los bordes del tatami, esperando su turno.
Pasado el tiempo, los alevines abandonan el tatami ocupando el sitio de los benjamines y son éstos quienes disponen ahora de sus 8 minutos de Randori Pie.

El evento finaliza con el saludo final y la entrega de medallas para todos los participantes.

