

# COMPETICIONES Y DUELOS

## ARREBATAR CON LA MANO

**Definición:** Se trata de intentar derribar al adversario sin ser derribado antes.

**Objetivos:** Juego de resistencia física.

**Participantes:** Grupo, clase,....

**Edad:** a partir de 11- 12 años.

**Consigna de participación:** Uno de los contendientes sitúa la parte exterior de su pie contra la exterior del pie del otro competidor. Ambos se abrazan situando sus pies izquierdo un paso más adelante que el anterior.

**Desarrollo:** Ellos se toman de la mano derecha y tratan de derribarse uno a otro. El primero que logre hacer que el otro mueva su pie o pierda el equilibrio es el ganador.

## BOXEO CON LA PALMA DE LA MANO

**Definición:** Se trata de intentar derribar al adversario sin ser derribado antes.

**Objetivo:** Juego de resistencia física.

**Participantes:** Grupo, clase,....

**Edad:** a partir de 11- 12 años.

**Material:** Una cuerda.

**Desarrollo:** Los contendientes de pie, mirándose uno al otro, en una línea recta indicadas con una cuerda extendida sobre el piso.

Sin mover sus pies de los lugares donde están, ellos deben boxear utilizando las palmas de las manos e intentando hacer que el otro pierda el equilibrio. El jugador que pierda el equilibrio es el perdedor.

## CHOQUE DE RODILLAS

**Definición:** Se trata de intentar derribar al adversario sin ser derribado antes.

**Objetivos:** Juego de resistencia física.

**Participantes:** Grupo, clase,....

**Edad:** a partir de 11- 12 años.

**Desarrollo:** Las rodillas de cada uno frente a las del otro compañero tocándose entre sí, las manos a la espalda.

Proceden a tocar contra el oponente a fin de que este pierda el equilibrio, deben usarse solamente los hombros para tal fin.

## COMIENDO LA ESTACA

**Definición:** Se trata de intentar derribar al adversario sin ser derribado antes.

**Objetivos:** Juego de resistencia física.

**Participantes:** Grupo, clase,....

**Edad:** a partir de 11- 12 años.

**Desarrollo:** Los contendientes sentados, mirándose uno a otro y tan solo tocándose por las suelas de sus zapatos.

Ellos atrapan con las dos manos una gruesa estaca que hay entre sí sostenida en posición horizontal. A una señal, ellos tratan de alzar haciendo que su compañero se levanta del suelo.

## **DOBLANDO LA ESTACA**

**Definición:** Se trata de intentar derribar al adversario sin ser derribado antes.

**Objetivos:** Juego de resistencia física.

**Participantes:** Grupo, clase,.... a partir de 11- 12 años.

**Desarrollo:** Los contendientes de pie, mirándose uno a otro con los brazos horizontales y al frente, atrapando una estaca con las dos manos de cada uno.

A una señal ellos tratarán de dar vueltas a la estaca uno para un lado, y el otro para otro a fin de torcer las manos del oponente.

## **EL VIEJO TARUGO**

**Definición:** Se trata de intentar derribar al adversario sin ser derribado antes.

**Objetivo:** Juego de resistencia física.

**Participantes:** Grupo, clase,....

**Edad:** a partir de 11- 12 años.

**Material:** Una pelota.

**Desarrollo:** El grupo formando un círculo. Cuatro jugadores en el centro del círculo, cada uno con los brazos alrededor de la cintura del jugador que está frente a él.

Los jugadores que forman el círculo se pasan una pelota entre ellos, tratando de buscar una oportunidad para lanzar la misma y tocar con ella al jugador que está al centro del pequeño círculo formado por los otros tres competidores que están dentro del gran círculo.

Los tres jugadores que protegen al cuarto competidor deberán tratar que la pelota nunca le de al que está en el centro. El participante que finalmente logra tocar con la pelota al "viejo tarugo", es decir, ir al centro de los otros tres jugadores. El participante que fue tocado por la pelota reemplaza en el círculo que integra todo el grupo al jugador anterior.

## **ESQUIVA EL TIRO**

**Definición:** Se trata de ir saltando y que no te de la cuerda..

**Objetivo:** Juego de resistencia física.

**Participantes:** Grupo, clase,....

**Edad:** a partir de 11- 12 años.

**Material:** Una cuerda de 15 pies de longitud con un peso liviano atado a uno de los extremos. Un pequeño saquito de tela llenado con arena puede ser utilizado para este propósito.

**Desarrollo:** Los jugadores forman un círculo alrededor del director del juego.

El director del juego sostiene la cuerda con el peso ya puesto en el centro del círculo. Deberá mover la cuerda a fin de describir con ella un círculo que vaya a una altura por debajo del nivel de las rodillas de los muchachos que integran el círculo. Los jugadores deben saltar a medida que la cuerda va tratando de pasar al otro lado. Los muchachos que tengan menos fallos o puntos en contra al final del juego, serán los ganadores.

## GOLPÉALES

**Definición:** Se trata de intentar derribar al adversario sin ser derribado antes.

**Objetivo:** Juego de resistencia física.

**Participantes:** Grupo, clase,....

**Edad:** a partir de 11- 12 años.

**Material:** Periódicos o telas.

**Desarrollo:** Forme un círculo con los jugadores, dónde cada uno esté de pie con sus manos cruzadas atrás, en posición de recibir el golpe. Se escoge un jugador para que se la "quede", le llamaremos "eso", el cual lleva consigo un rollo hecho con papeles de periódicos o pedazo de tela bien envuelto.

"Eso" camina alrededor del círculo por la parte de afuera y deja caer el objeto preparado en la mano de uno de los jugadores que están en el círculo. A partir de ese momento el muchacho con el objeto puede comenzar a golpear al muchacho de su derecha en la espalda por debajo del cuello, mientras que el muchacho corre alrededor del círculo tratando de alejarse de quien lo va a castigar. Cuando él regresa a su lugar en el círculo después de haber dado la vuelta estará a salvo. El proceso es completado cuando el nuevo poseedor de del objeto para golpear vuelve a darle la vuelta al círculo y dejando caer el objeto en la mano de otro muchacho y así sucesivamente el juego continúa. Cada vez que "eso" deja el objeto para golpear en las manos de alguien él toma el lugar de esa persona en ñas manos de alguien él toma el lugar de esa persona en el círculo.

## LA BOFETADA

**Definición:** Se trata de intentar derribar al adversario sin ser derribado antes.

**Objetivo:** Juego de resistencia física.

**Participantes:** Grupo, clase,....

**Edad:** a partir de 11- 12 años.

**Material:**-----

**Desarrollo:** Dos contendientes de pie, mirándose uno al otro. Sus manos estarán extendidas, las palmas de las manos de uno de los jugadores mirarán hacia arriba y las palmas del otro mirarán hacia abajo y estarán situadas sobre las manos del primer jugador.

El objeto es que el jugador, cuyas manos están mirando hacia arriba pueda rápidamente golpear las manos del otro jugador que está sobre las de él, ante de que este pueda moverlas. Si el tiene éxito en golpear con las palmas de las manos la parte superior de una de las manos de su compañero él deberá anotar un punto: las mano de él retornarán a la posición original y entonces tratará de hacer otro punto. Si el otro jugador retira su mano a tiempo, y por lo tanto el atacante no puede golpearle, entonces se intercambian las posiciones y el jugador que quede con las palmas de las manos hacia arriba, se convierte entonces en el agresor.

## LUCHA CON UNA PIERNA Y UNA MANO

**Definición:** Se trata de intentar derribar al adversario sin ser derribado antes.

**Objetivos:** Juego de resistencia física.

**Participantes:** Grupo, clase,....

**Edad:** a partir de 11- 12 años.

**Desarrollo:** Cada competidor sostiene su pierna izquierda tras de sí tomada con su mano izquierda, mientras que su mano derecha toma la mano derecha del compañero. Entonces tratan de ver quien logra derribara quien.

## **LUCHA INDIA CON LA PIERNA**

**Definición:** Se trata de intentar derribar al adversario sin ser derribado antes.

**Objetivos:** Juego de resistencia física.

**Participantes:** Grupo, clase,....

**Edad:** a partir de 11- 12 años.

**Desarrollo:** Los dos contendientes se acuestan boca arriba totalmente sobre el suelo, juntos entre sí: pero con sus piernas y cabezas en direcciones opuestas.

A la señal indicada cada uno levanta la pierna que queda junto a su compañero y la pone en posición vertical. A una segunda señal, él tratará de trabar su pierna con al de su compañero y con la presión que aplica, dar vueltas al contrario.

## **PELEA DE GALLOS**

**Definición:** Se trata de intentar derribar al adversario sin ser derribado antes.

**Objetivo:** Juego de resistencia física.

**Participantes:** Grupo, clase,....

**Edad:** a partir de 11- 12 años.

**Desarrollo:** Los contendientes en posición de pie, cruzan su pierna izquierda por frente a su cuerpo de forma tal que puedan agarrar el tobillo de la pierna izquierda con su mano derecha.

Tan solo saltando con la pierna derecha, ellos tratarán de chocar con otros compañeros y hacerles perder el equilibrio o hacer que el mismo deje de sostenerse el tobillo izquierdo con la mano derecha.

## **PELEA DE PATOS**

**Definición:** Se trata de intentar derribar al adversario sin ser derribado antes.

**Objetivo:** Juego de resistencia física.

**Participantes:** Grupo, clase,....

**Edad:** a partir de 11- 12 años.

**Material:** -----

**Desarrollo:** Los contendientes acuclillados y sujetándose los tobillos con las manos.

A una señal, tratan de tocar con otro compañero y hacer que éste pierda el equilibrio y deje de sostenerse los tobillos con las manos. Si un jugador cae, o deja de agarrarse los tobillos, esto significará un punto para se adversario.

## **PELEA DE POLLOS**

**Definición:** Se trata de intentar derribar al adversario sin ser derribado antes.

**Objetivo:** Juego de resistencia física.

**Participantes:** Grupo, clase,.... a partir de 11- 12 años.

**Desarrollo:** Los brazos deberán sostenerse atrás de la espalda.

Los jugadores cargan uno contra otro y tratan de empujarse entre sí con su hombros y brazos con el objetivo de derribar al otro.

## **REMOLQUE CON CINTURÓN**

**Definición:** Se trata de intentar derribar al adversario sin ser derribado antes.

**Objetivo:** Juego de resistencia física.

**Participantes:** Grupo, clase,....

**Edad:** a partir de 11- 12 años.

**Material:** Dos cinturones.

**Desarrollo:** Los contendientes están los cuatro mirándose uno a otro. Dos cinturones deberán ser entrelazados para que queden dos aros y el final de cada uno de estos se sitúan sobre la cabeza de cada uno de los contendientes.

El objeto del juego es tratar de remolcar, usando el cinturón que hay sobre la cabeza, al otro oponente, sin tocar a los otros competidores o ajustarse el cinturón en la cabeza con las manos.