

### **Ramón García Sueiro:**

- ❑ Licenciado en Ciencias da actividade física e o deporte (INEF)
- ❑ Adestrador Nacional de loitas Olímpicas
- ❑ Adestrador internacional de Loita Grecorromana
- ❑ Segundo adestrador do C.G.T.D de Pontevedra
- ❑ Técnico de Actividades físico Deportivas no Medio Natural
- ❑ Deportista Galego de Alto nivel
- ❑ Varias veces campión de España en loita grecorromana, participante nun campionato do mundo de loita, e Campión Galego en loita Grecorromana dende o ano 1998

**Moncho é o especialista en Loita que veu ao instituto na semana do 15 ao 18 de Marzo, co obxectivo de dar a coñecer as prácticas deportivas de loita.**

Primeiramente púxonos ao día dos prexuizos, cando por ignorancia confundimos a Loita Libre Olímpica; o único deporte que estivo presente en todos os Xogos Olímpicos, co fenómeno pressing catch...



**Non se pode facer o que vedes na fotografía nas primeiras sesións, porque as lesións serían múltiples e de gravidade.** Hai que ser conscientes dos perigos que implicaría a práctica se non sabemos caer rodando, derribar ao oponente dun xeito controlado, inmovilizalo sen facerlle dano...

**Se chama "libre" porque a diferenza da loita grecorromana podemos empregar activamente as pernas para atacar ao rival.** Pero, non se poden empregar golpes, nin morder, tirar dos pelos, ou estrangular...

**Cunha metodoloxía activa baseada en preguntas que o alumnado tiña que resolver dun xeito intelixente. Moncho foi explicando as características regulamentarios e da vestimenta.** A puntuación varía dependendo da acción: Dende 1 punto se o adversario consegue botarte fora do círculo vermello, 3 pts se consegue que teñas as costas no tapiz 3", 5 pts se che fai unha proxección no aire...

A competición son tres períodos de 2' cun descanso de 30", a algúns lles parecía pouco tempo... Di Moncho que non saben calibrar o esforzo de forza-resistencia, que é tremendamente esgotador nun combate.

Os loitadores-ras empregan un maillot de licra dunha sola peza e unhas botas. O que fai que os agarres non sexan a roupa do adversario.

Outra advertencia: **non podemos loitar con reloxos, cadeas...** que podan facernos dano ou facelo aos outros. E pasamos a acción, **comezamos co quecemento** e xogos de loita de tocar xeonllos, as costas, o cu, carretillas, monear...

**E pouco a pouco foinos levando as distintas habilidades específicas das loitas olímpicas: agarrar e romper o agarre, caídas rodando, empurrar fixándonos na acción-reacción, volteos no chan, inmovilizacións, loita de xeonllos e de pe, gañar as súas costas para obter vantaxe...**

Así que fixemos os distintos xestos técnicos básicos nos que se fundamenta este deporte, dun xeito práctico. **Algúns querían máis...**

Para os máis curiosos: A páxina da Federación, e unha UD para ESO:

<http://www.fegaloita.org/>

Así que para @s que queirades máis, podedes ir de balde a probar ao :

**Pavillón de Deportes Mércores ou Venres de 16:00 a 18:00**





