



INICIACIÓN AO GRAPPLING CPI ATIOS 04-11- 2023

O termo Grappling procede da palabra inglesa GRIP e refírese a unha modalidade de loita que busca ter baixo control ao oponente sen efectuar ningún golpe, para despois gañar o combate.

Este método de loita baséase en técnicas de agarre, estrangulación e luxación das extremidades do adversario.

Usada en diversas artes marciais (ludo, loita libre, jiu-jitsu. etc.), é usado con moita frecuencia tamén en deportes de submisión, onde os combates finalizan sen necesidade de golpes de gravidade

Na práctica, o combate "grappling" comeza cos dous adversarios de pé, para acabar finalmente no chan tras o uso de técnicas enfocadas a derrotar o oponente con proxeccións, varridos, contrallaves etc.

O Grappling é un deporte híbrido que combina diferentes estilos, algúns modernos e outros máis tradicionais de loita e artes marciais, como a loita grecorromana, a loita olímpica, sambo, shoot wrestling etc.

No ano 2006, o Grappling incorporouse á FILA (Federación internacional de loitas asociadas) , que o definiu como un estilo de loita (chamado tamén submission wrestling ou loita Non Gi -sen kimono-) que consiste no control do oponente, forzando ao mesmo a renderse ao recoñecer que está imposibilitado a soltarse sen lesionarse a se mesmo.

O equipamento recomendado para practicar grappling consiste no uso de bermudas (permiten unha gran mobilidade e pouca fricción no chan), lycra, protector bucal e xeonlleiras.



No mes de outubro recibimos a visita de Alberto Aneiros, veciño de Meirás, ex alumno do Atios e formidable loitador de Grappling.



Acompañado por dous compañeiros, amosou ao alumnado de 4º de EP e de 1º da ESO un pouco do seu deporte, descoñecido para moit@s ata ese momento.





A actividade conxugou parte teórica con exercicios cos que os alumnos e alumnas puxeron en práctica algunha chave.



Foron unas clases maxistrais, dinámicas e moi divertidas 😊.





Con este tipo de actividades, pretendemos chegar aos nenos e nenas a deportes novos. Atopen os que m se adapten ás súas posibilidades e características. Ogallá todos e todas practiquen algunha actividade físico-deportiva que les guste .