

La Lucha Canaria

La Lucha es el deporte más antiguo de la humanidad.

La Lucha canaria descende de la que hacían nuestros primeros pobladores, los guanches, que como sabes, eran fuertes, ágiles y nobles.

Luchaban con destreza, unas veces cuerpo a cuerpo con los brazos untados de sebo y otras utilizando unos polos llamados magados. Se terminaba la Lucha cuando el vencido gritaba «Bama, Bama», «Basta, Basta». Después seguían amigos.

Hay luchas parecidas en Europa, Asia y África.

¿Verdad que es curioso?

Ha habido muchos luchadores célebres: «Camurria», «Faro de Maspalomas», Domingo Mederos «Pollo de Gáldar». Harían falta otros folios para escribir los nombres de tantos luchadores, orgullo de los deportistas en general y del pueblo canario.

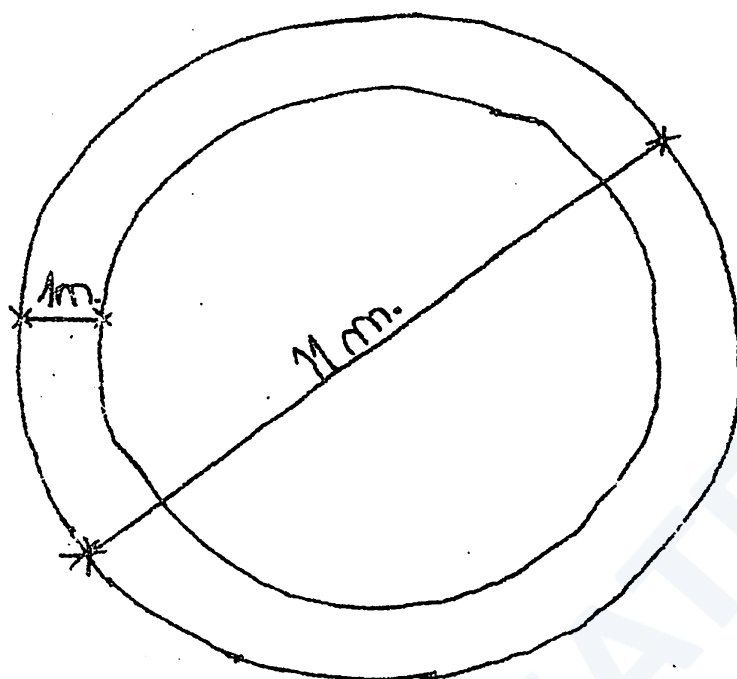
EL TERRERO

El sitio de lucha, o braga, se llama Terrero. Suele ser de arena.

Los romanos luchaban también en arena. Ya se empieza a usar un tapiz especial.

Mide 11 metros de diámetro. No pueden
~20~

salir del círculo exterior.



EL UNIFORME SE LLAMA ROPA DE BREGA



No olvides poner un bañador debajo.
¡Descalzos!

EL ARBITRO

Tienes que respetar y obedecer al Arbitro.

Es él, como juez quien decide quien ha ganado.

Tu tienes que acatar su decisión.

Si quieres hacer alguna observación, o crítica, comunícalo a tu capitán para que él la formule si lo estima procedente.

EQUIPO DE LUCHA.

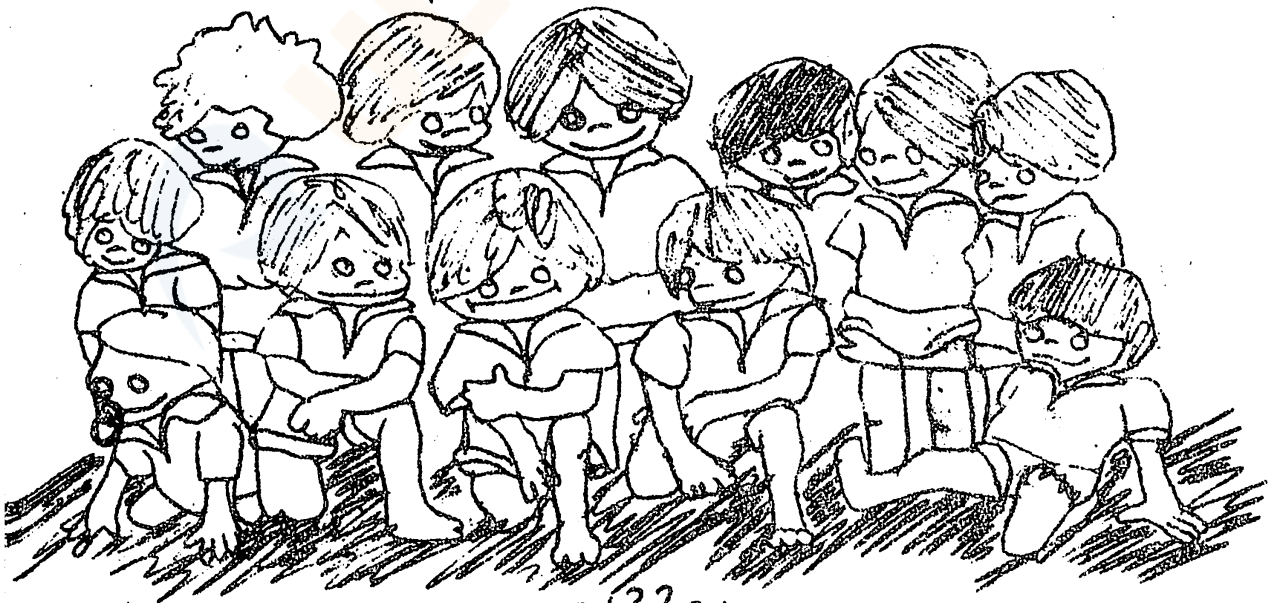
Un equipo de lucha está compuesto por doce luchadores. Uno es el capitán.

Un equipo infantil tiene sólo 9 luchadores, incluido el capitán. Uno por cada peso.

Los niños luchan en pesos similares. Todos pueden ser campeones.

Todos tienen que ser buenos amigos, grandes camaradas, muy nobles luchadores.

Los equipos pertenecen a los clubs o secciones deportivas de lucha.



¿QUÉ ES LA LUCHA CANARIA?

Es una lucha en pie, que tiene como objeto desequilibrar al contrario, haciéndole caer.

Pierde quien toque antes el suelo con cualquier parte del cuerpo. (salvo con las plantas de los pies).

No hay lucha en el suelo.

La «Agarrada» es el tiempo que emplean dos luchadores en vencerse.



¡Contra!,
perdí porque
puse la
rodilla en
la arena

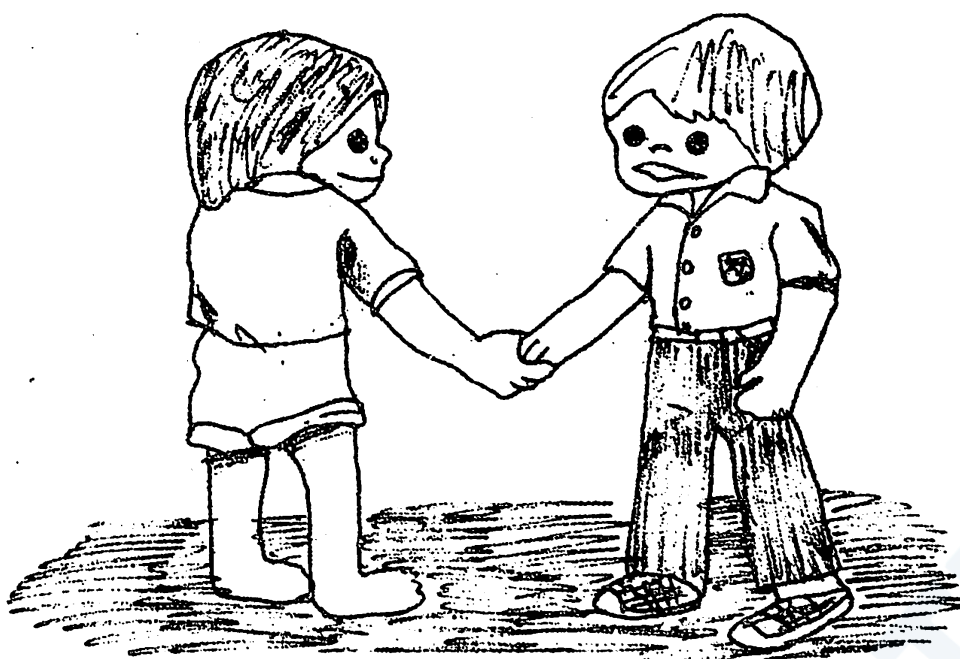
COMIENZA LA AGARRADA.

1) Agarra con tu mano izquierda la bicipierna derecha del pantalón del contrario

2) Pie derecho adelante e izquierdo atrás.
Ambos ligeramente flexionados.

3) Después de inclinados los cuerpos, juntan las manos derechas hasta tocar la arena.

4) Coloque cada uno la mano derecha en la espalda del contrario y cuando el árbitro toque el silbato, ¡¡A LUCHAR!!



SALUDOS ANTES DE LA AGARRADA.

1) La Lucha Canaria es muy correcta. Tienes que saludar al árbitro, dándole la mano.

2) Saludarás a tu oponente, antes de comenzar y después de terminar la lucha, estrechándole la mano ¡Con una sonrisa!

3) Cuando termina la luchada saludarás al preparador o mandador contrario.

4) Cuando actúes en competiciones saludarás también al público, desde el centro del Terrero, en compañía de todo tu equipo.

VOBLEZA

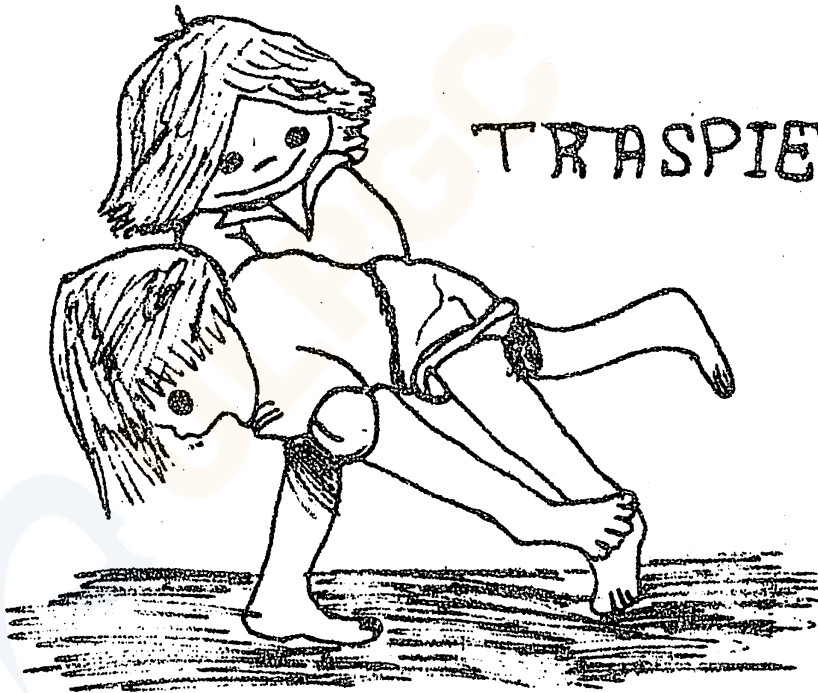
Siempre debes ayudar a levantar al vencido.

Le felicitas por haber sido un va-
liente y le acompañarás a su sitio.
No te olvides que es un deporte no-
ble, no una guerra.

MOBLEZA

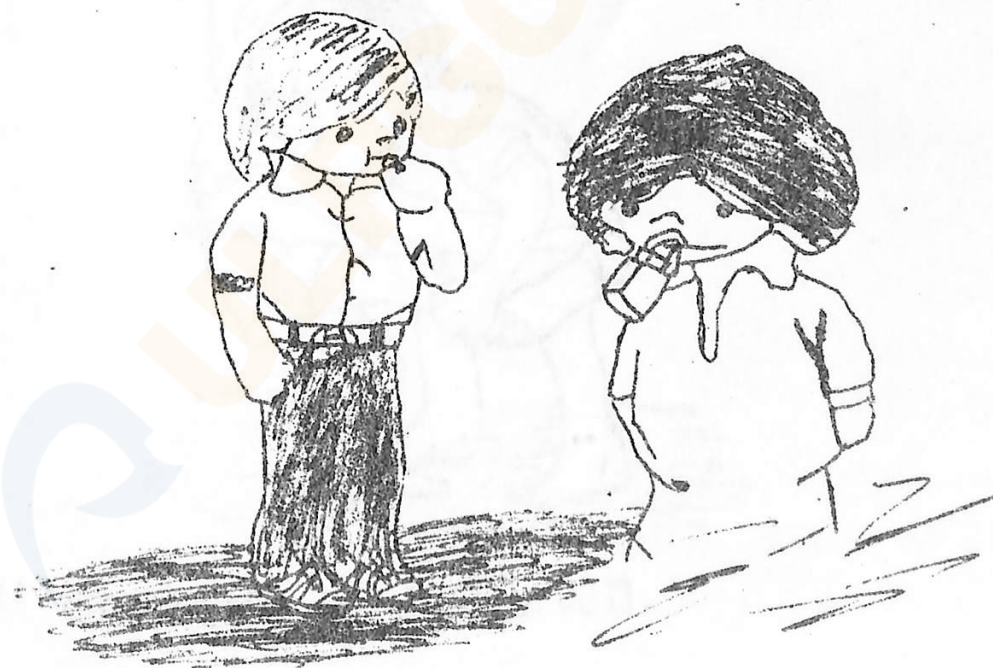


TRASPIES



· PROHIBICIONES ·

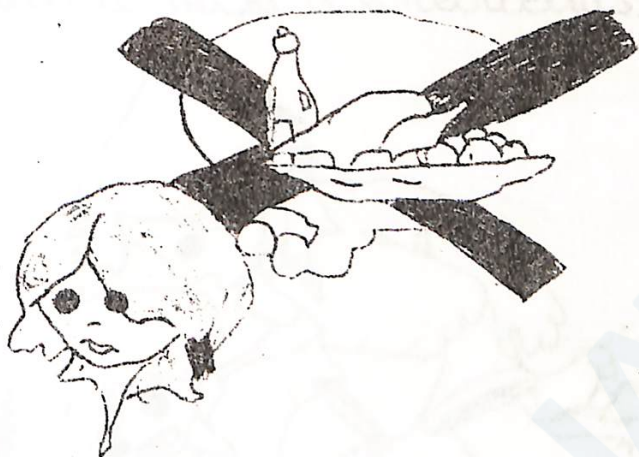
- No tires de los pelos.
- Cortate las uñas de las manos y pies.
- No uses anillos ni relojes.
- No lleves cadenas en el cuello.
- No puedes hacer daño ni agarrar por la garganta.
- En la lucha canaria no hay llaves de estrangulaciones o inmovilizaciones, ni presas dolorosas.
- Mientras luchas no puedes hablar con nadie.
- El luchador es una persona muy correcta. No protestes contra el árbitro.
- Si no luchas o llegas, y sólo te limitas a agarrar el pantalón, te descalificarán. Esto se llama pasividad y es muy feo, poco deportivo.



- CONSEJOS -

No comas, ni bebas, inmediatamente antes ni durante la luchada. Te puede hacer daño...

Una vez termine la hega, preguntaras a tu mandador si puedes enjuagarte la boca.



COGIDA DE TOBILLO.

CAIDAS

Al tocar el suelo tu oponente procura no caer encima de él, ya que puedes hacerle daño. Tienes que ser valiente, pero también muy noble.

Si los dos tocan el suelo al mismo tiempo, se produce lucha nula o «revuelta».



SISTEMAS Y DURACION

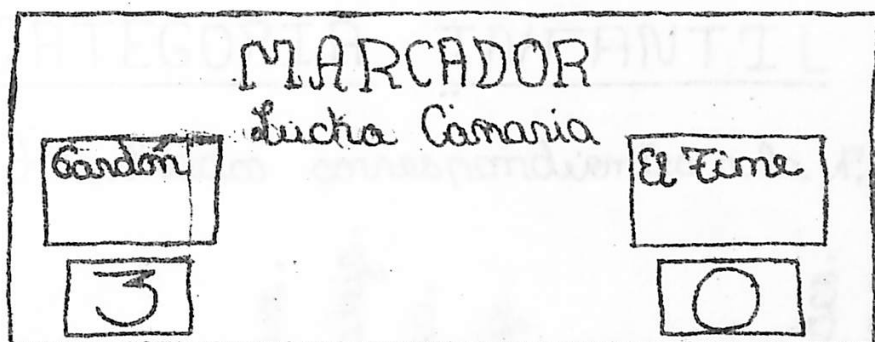


Hay varios sistemas de luchas. El más corriente es ganar dos agarradas de cada tres. Cada agarrada dura 2 minutos. Tienes medio minuto de descanso.

Si hay empate, lucharás un minuto más.

También hay un sistema de luchar muy bo-

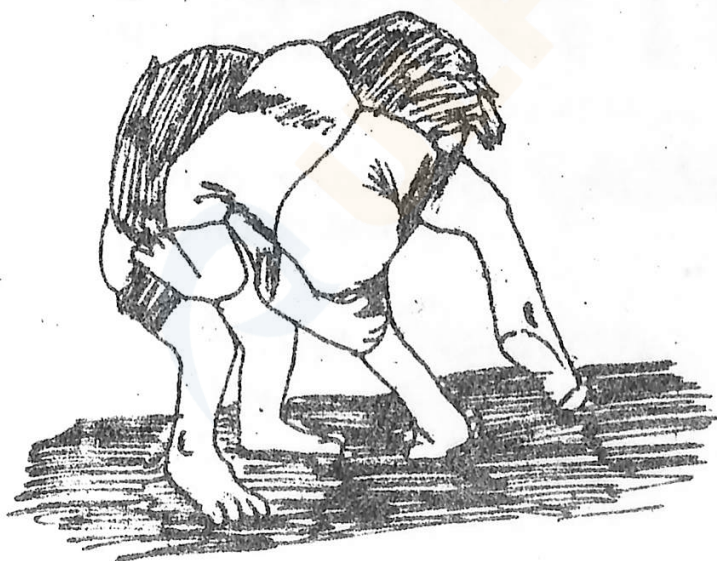
nito que se llama «Lucha corrida».
¡Ah!, y desafíos individuales o «luchas de Rasquera»



Cada vez que elimines a un contrario, tu equipo gana un punto.
En caso de empate cada equipo tendrá un punto.

ALGUNAS TECNICAS DE LUCHA

En la lucha Canaria hay técnicas básicas de brazos, de piernas y de cintura, con un total aproximado de treinta.



Toque
Para
Atrás