



MANUAL PRACTICO DE LOITA TRADICIONAL GALEGA



Para gañar

A parte de gañar por un amarre de quince segundos (punto 5 do apartado anterior) tamén se gaña a loita nos seguintes casos.

1. Gaña a loita aquel que ao rematar o tempo regulamentario teña máis puntos. En caso de empate, para dar vencedor teranse en conta:

1. O menor número de penalizacións.

2. A maña de maior puntuación e a cantidade das mesmas.

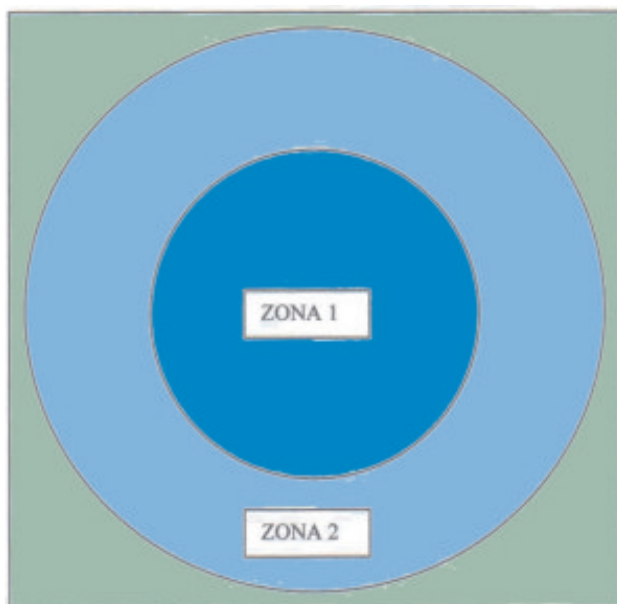
3. En caso de persistir o empate prorrogarase o combate ata a primeira técnica puntuábel.

2. Ao acadar unha diferenza de dez puntos.

3. Por abandono do contrario.

4. Ao acadar tres mañas de dous ou dúas de tres puntos por ningunha en contra.

5. Tamén se gaña a loita acadando unha maña de catro puntos, ou sexa, unha de tres puntos que ademais tira fóra do círculo vivo ao opoñente.



Zona 1.- Área de combate ou círculo vivo. Catro metros de diámetro.

Zona 2.- Zona de protección. Sete metros de diámetro.

Manual Práctico de Loita Tradicional Galega

Severino Gómez Neira

Jorge Mato Porto

Moisés Iglesias González



Rúa Antón Losada Diéguez, 21 Baixo
A Estrada (Pontevedra)
Trno: 986 575119
Email: acambadela@yahoo.es

Resumo do Regulamento de Competición

Sancións e prohibicións

1. Queda terminantemente prohibido golpear. En caso de golpe poderase engadir un punto ao competidor golpeado e, de haber reincidencia, engadir máis punto chegando incluso á descualificación do que golpea.
2. En caso de observar intento de agresión ou falla de respecto a calquera loitador, adestrador ou árbitro, este será motivo de descualificación inmediata, procedéndose á apertura dun expediente disciplinario.
3. Non se puntuarán as mañas desenroladas dende o inicio fóra do círculo vivo. Serán válidas todas aquelas que, aínda podendo terminar fóra do círculo vivo, comezaran dentro do mesmo.
4. En caso de comezar unha maña dentro do tempo oficial, esta será válida aínda que remate xa fóra do mesmo.
5. Non se poderá beliscar, agarrar os dedos, a cara nin a cabeza coas mans. As zonas de agarre son o pantalón, brazos e tronco. O pescozo poderase enrolar ou empurrar pero non se permite o agarre. As pernas poderanse agarrar cunha man, nunca abrazalas coas dúas.
6. Coas pernas poderase facer gancho ou calquera tipo de técnica que non sexa golpe. Aquelas técnicas de perna que, implicando un cruce complexo, poidan poñer en perigo de lesión a calquera dos competidores, están prohibidas.

Para acadar puntos

(As mañas divídense en catro grupos, de perna, de cadril, de ombro e de rolo)

1. Maña indo ao chan co compañeiro, un punto para o que a executa se o opoñente toca parcialmente coas costas no chan e dous puntos se toca totalmente coas costas no chan.
2. Maña quedando de pé o que a executa, dous ou tres puntos en función do grao de contacto que haxa das costas co chan, seguindo os criterios do punto anterior.
3. Maña guindando ao competidor fóra do círculo vivo dende o interior do mesmo, increméntase o valor da maña en un punto.
4. Evitar a loita de xeito claro, sumaráselle un punto ao rival a primeira vez e dous nas seguintes.
5. Un amarre que manteña o control do contrario durante quince segundo consecutivos será loita gañada.



Rúa Antón Losada Diéguez, 21 Baixo
A Estrada (Pontevedra)
Trno: 986 575119
Email: acambadela@yahoo.es



Introdución

Este manual de Loita Tradicional Galega ten como fin dar a coñecer o conxunto de mañas que os nosos antepasados empregaban para loitar nos seus intres de lecer. Xa sexa despois das tarefas agrícolas e mariñeiras ou tamén nas festas populares, onde se tiña por costume ir comer á carballeira e alí, despois dun almorzo que cada un levaba preparado da súa casa, entre cantigas e xogos típicos de cada comarca, tamén se medían as forzas loitando entre eles e elas.

Posiblemente para moitos lectores o termo Loita Tradicional Galega non lle diga moito pero, en canto pasen unha ollada por este manual, decatáranse de que se eles non loitaron nalgún intre de seguro que escoitaron aos seus pais ou avós falar de loitar, aloitar, ir a botar loitas, xogar á Chimpa, á Tumba, á Tombadela ou ás Caiadas. Había moitos máis xeitos de referirse ás distintas formas de loitar, variando estas segundo a comarca. O nome que se lle daba así coma as mañas e prohibicións ían definitivamente relacionadas coas características da vida de cada zona, cos diferentes traballos do campo e do mar, e incluso cos medios que as propias faenas labregas ou mariñeiras lles proporcionaban en cada estación do ano.

As mañas que se usaban eran, máis ca técnicas normalizadas, na maioría dos casos habilidades persoais, que cada un desenvolvía segundo as súas destrezas. As mañas recollidas dende 1986 ata o día de hoxe, todas elas de xeito oral, foron estudadas tanto no seu desenrolo técnico coma no perigo que podería levar implícito cada xeito de execución. O obxectivo foi poder conformar un deporte galego con múltiples raizames que permita unha práctica equilibrada e que nos axude a mellorar tanto na condición física coma na humana, facendo que os costumes da nosa cultura sexan un medio de comunicación, interacción e de achegamento non só entre galegos senón tamén como chave de contacto con outras culturas.

Entre as mañas que podemos considerar de recollida máis pura, xa que se tivo acceso a todo o seu desenvolvemento técnico, podemos citar especialmente a Aperta de Cotelo, o Chuzo ou as Cambadelas.

A Loita Tradicional Galega, como loita corpo a corpo, ten moitas semellanzas con outras loitas. Sen embargo podemos recoñecer ao mesmo tempo particularidades que a fan especial e diferenciada con respecto a métodos de loita máis coñecidos. Entre estas podemos resaltar o vestiario usado, baseado no que se empregaba para os traballos rurais e mariñeiros e marcado profundamente pola variedade de tarefas que se desenvolveron dende sempre tanto no campo coma no mar galego. Entre outras diferenzas notábeis podemos resaltar a posibilidade de buscar o amarre do contrario incluso no chan e o valorar a acción de tirar ao contrario fóra do círculo vivo (diferenza especialmente interesante por canto representa a loita polo territorio). No tocante ás mañas de derrube propias da Loita Tradicional Galega, e que non aparecen noutras loitas (polo menos na forma na que se presentan na nosa) podemos resaltar o Chuzo ou a Aperta de Cotelo, que máis adiante presentaremos.

O Chuzo

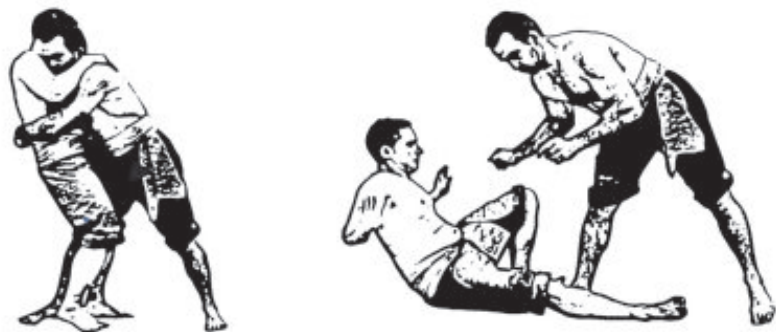
Punto importante na maña é que o brazo esquerdo se debe manter totalmente estirado para descargar parte do noso peso sobre a zona posterior da articulación do opoñente. Ao mesmo tempo realízase unha rotación de ombros sinalando co dedo polgar da man dereita cara o noso pé esquerdo.

A nosa man esquerda deberá quedar completamente por diante das nosas pernas, evitando que o xeonllo do contrario quede entre elas.



Aperta de cotelo

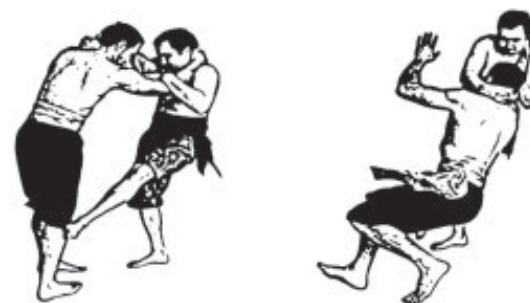
Deslízase o brazo dereito ata pasar o espiñazo e colocaremos o cotelo do dedo polgar sobre os músculos paralumbares. Agarrando o puño coa outra man, apertaremos forte cara o noso abdome ao tempo que, empregando o ombro esquerdo, descargaremos o noso peso sobre o peito do contrario.



Trabe de Xeonllo

Esta maña é similar na súa execución á Forra, coa diferenza de que para trabar o xeonllo colocámonos a unha distancia superior do contrario.

Na execución desta maña teremos sempre en conta que, no intre da colocación do pé, xusto por debaixo do xeonllo do contrario, a nosa perna deberá estar totalmente estendida. Nunca se debe colocar a perna e despois estirla, xa que isto debilitaría as posibilidades de éxito ao tempo que poría en perigo o xeonllo do adversario.



O Cadeado

Dende o amarre de cortesía xiraremos de súpeto cara o noso lado dereito pasando por debaixo do brazo dereito do contrario e rematamos a maña turrando da súa man cara o chan polas súas costas.

É importante que, durante o xiro, o noso ombro esquerdo pase case rozando o ombro dereito do contrario, e sempre mantendo a man do contrario por debaixo da altura da súa cabeza.



Rolo de Cadril

É importante que a nosa man dereita se achegue o máis posíbel ao ombro dereito do contrario. Apertar o interior do cóbado do adversario para conseguir un bo desequilibrio, flexionar as pernas de xeito que o apoio do contrario sobre o noso cadril sexa o máis baixo posíbel e así nos facilite o volteo.



A Forra

Para a realización desta maña, provocaremos un avance do contrario e no intre de este tentar iniciar o movemento trabarémolle o pé colocando o noso pé no seu ángulo anterior do nocello. Nunca se debe pisar, só trabar. Para provocar a caída desprazaremos o noso corpo cara o exterior no sentido contrario, creando un baleiro no apoio do rival, sendo desta maneira a caída practicamente no sitio onde nos atopabamos nós.



Cambadela Externa

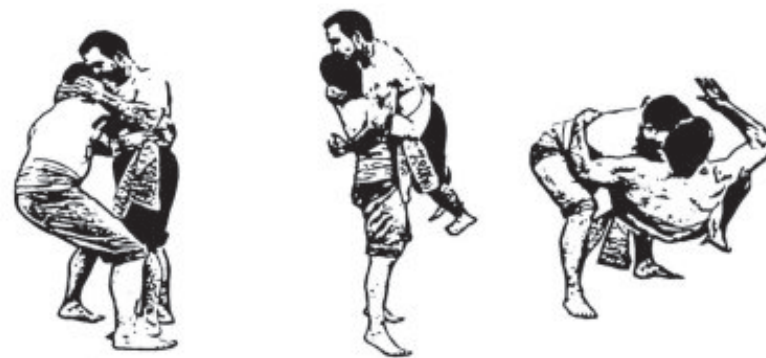
Amárrase coa nosa man dereita a dobrez da perna esquerda do pantalón do rival. Ao mesmo tempo desprazamos a perna esquerda cara o lado contrario pola parte exterior da súa perna dereita, producindo un desequilibrio lateral e cara atrás. De seguido, coa perna dereita en gancho, varremos en círculo cara atrás e arriba, ao tempo que o noso ombro dereito levará cara atrás e abaixo o seu ombro dereito.

Nota: Esta maña, como moitas outras, pódese desenrolar con amarre básico, pero en ámbolos dous casos é importante que o noso cadril pase case rozando o do contrario, así coma que o ombro nunca saia polo exterior do do contrario (ombro dereito con ombro dereito).



A Torada

Flexionamos os xeonllos e apertamos o contrario contra o noso abdome. Endereitando as pernas exercemos unha forza de elevación co noso abdome (non cos brazos). Para rematar a maña realizaremos un movemento de vaivén cos cadrís para xirarlle as costas ao contrario e poñelo perpendicular ao chan.



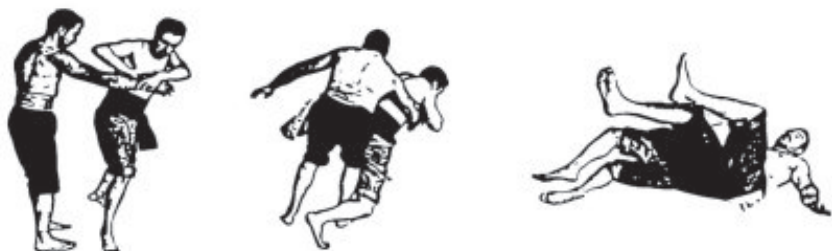
Dobre Tirón

Unha vez amarradas as dobreces do pantalón damos medio paso por entre as pernas do contrario ao tempo que turrámos cos brazos e empuxamos co noso ombro sobre o peito do adversario.



Rolo ao Chan

Usando o noso desequilibrio frontal e de costas ao contrario, agarrando coas dúas mans o brazo do opoñente e utilizando o noso sobaco para reforzar o amarre, deixáremonos caer en rotación de costas sobre o noso ombro, arrastrando ao contrario na acción.



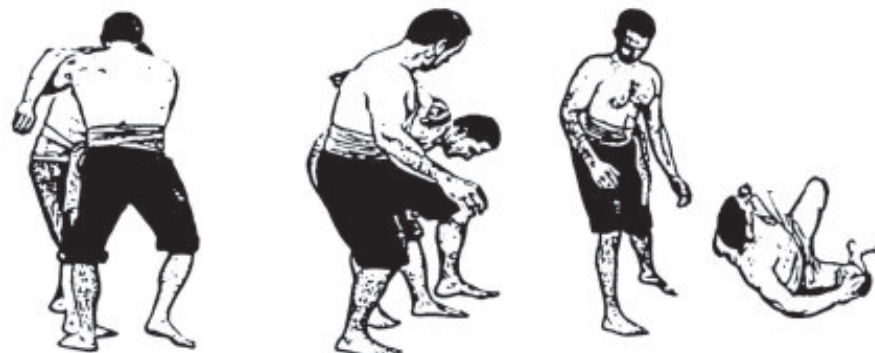
Cambadela Interna

Amarramos a dobrez do pantalón do contrario. Este deberá ser seguro para poder producir a elevación da súa perna. Descargamos todo o seu peso sobre a perna que queremos enganchar e rematamos a maña elevando o noso pé facendo círculo (cara atrás e arriba).



Rolo de Cadea

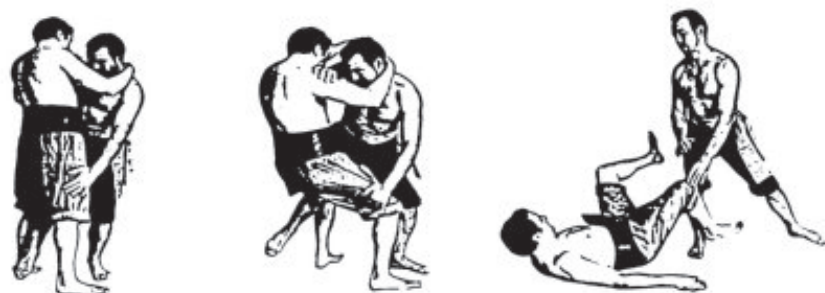
Esta maña pódese considerar unha variante do Rolo Baixo ou do Rolo Alto xa que o desequilibrio e a colocación das pernas é o mesmo ca nelas. A diferenza é que nesta maña o desequilibrio e o derrube prodúcese coa torsión do ombro do opoñente.



Sega Interior

Para comezar tocaremos suavemente coa nosa man esquerda na parte posterior do xeonllo dereito do contrario, evitando así o seu desprazamento cara atrás. Faremos un círculo coa nosa perna dereita segando cara as nosas costas a perna esquerda do opoñente.

Para unha execución máis técnica da maña avanzaremos o noso cadril dereito colocándonos nunha posición semilateral e usaremos o ombro para evitar que o contrario se equilibre.



Dobre Rolo

Amarramos o contrario pola parte superior e, para unha boa execución da maña, baixamos rodando para atrás, sentándonos o máis preto posíbel dos nosos pés.

Nota: Recoméndase amarrar os ombros do opoñente pasando un brazo por diante do ombro e o outro por detrás para evitar que ao rodar o seu corpo pase por riba da nosa cara.



Gancho en Cruz

Avanzaremos cara o opoñente polo exterior trabando a súa perna dereita coa nosa perna dereita. O punto importante da maña é descargar o peso do contrario, cargando o noso, o máis posíbel sobre a perna a enganchar.

Ao igual que no Chuzo procuraremos que o xeonllo do contrario non quede entre as nosas pernas.



O Feixe

Desprazaremos o pé do mesmo lado da man que imos pasar pola ingua do contrario ata o interior das súas pernas, cargando sobre el aproximadamente o 80 % do peso. Unha vez agarrado o opoñente achegaremos o outro pé á mesma posición, xuntando ambos. Turraremos do brazo superior para cargar ao contrario e endereitámonos axudándonos do abdome para levantalo. Tentando elevalo o máis posíbel farémolo xirar sobre si mesmo para rematar a maña.



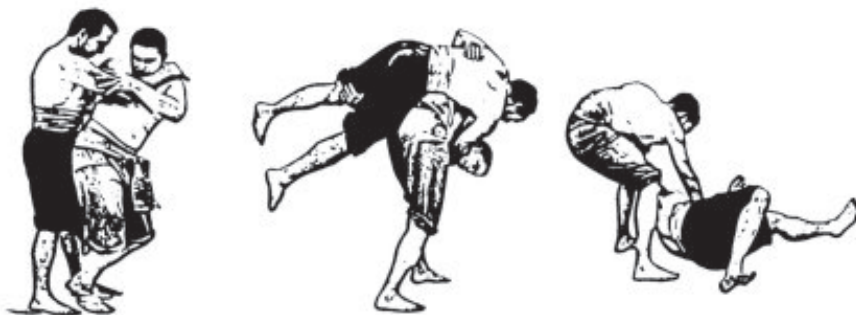
Tarabelo

Estando de fronte amarraremos a dobrez do pantalón do contrario en posición de cruz (man dereita á dobrez esquerda). Turrando do brazo que agarra o pantalón producímoslle unha rotación ao contrario, quedando perpendicular a nós. Nese intre pasamos a perna esquerda por detrás dos seus calcañares e o brazo esquerdo por diante dos ombros. Ao estirar o brazo levando o noso ombro cara atrás producírase o derrube.



Batán

Facemos forza sobre o interior do brazo dereito do contrario ao tempo que pasamos o noso brazo dereito polas súas costas levando a man dereita o máis preto do seu ombro dereito, producíndolle así un desequilibrio frontal. Ao mesmo tempo que desprazamos a man cara o ombro pasaremos os cadrís por debaixo quedando de costas ao opoñente. Para completar a maña soltamos o brazo esquerdo e levámolo ao interior da súa perna esquerda, facéndoo rodar sobre os nosos cadrís.



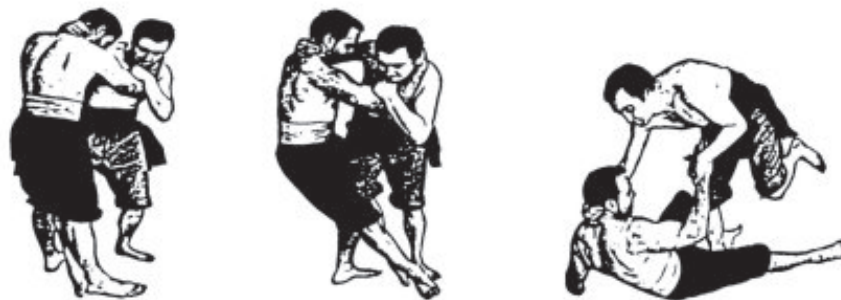
Sega de Nocello

Entre as distintas aplicacións desta maña, a máis común é aproveitar o avance do opoñente e segarlle o pé á altura do nocello, en sentido exterior interior, antes de que se produza o apoio. No intre da sega faremos que o contrario desprace todo o peso sobre o lado do pé que varremos.



A Fouce

Esta maña é similar en execución á Sega de Nocello. Aproveitamos o desprazamento do contrario para, no intre que intenta facer apoio sobre o pé, facer unha sega a modo de fouce (interior exterior) non permitindo o apoio e provocando así a caída.



Rolo Baixo

Para unha eficaz execución desta maña, buscaremos provocarlle ao opoñente un desequilibrio frontal en rotación, permitindo incluso que dea un paso, para que cargue a maioría do seu peso nun dos seus pés. Para rematar a maña trabámoslle o pé que soporta o peso dándolle continuidade ao desequilibrio e á rotación.



Trabe ás Costas

Deslizamos a perna polo exterior do contrario para colocala completamente por detrás e trabar as dúas pernas do opoñente. É importante que a perna que executa a maña se coloque o máis baixa posíbel chegando incluso a tocar co xeonllo no chan. Se esta perna está correctamente colocada o brazo que se pasa por diante apenas terá que realizar forza para provocar a caída.



Boga

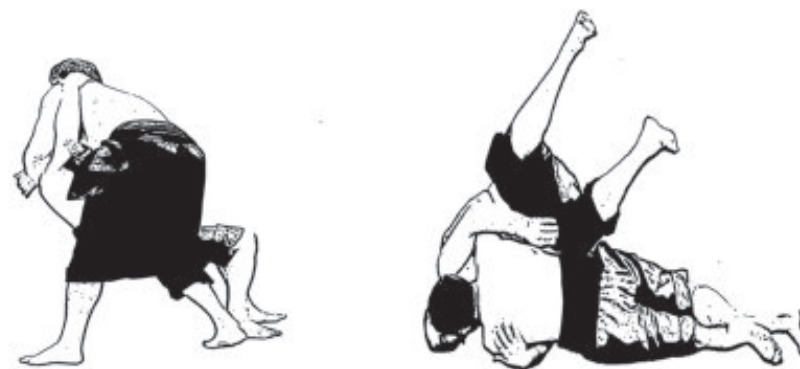
Realizaremos un movemento rápido colocándonos de costas ao contrario ao tempo que tiramos del para cargalo sobre o noso cadril. Rematamos cunha sega levando o calcaño cara o teito facendo que o contrario rode por enriba dos nosos glúteo e bíceps femoral.

É importante, ao realizar o xiro para colocarnos de costas, colocar correctamente o pé que nos vai a servir de apoio para que soporte todo o peso dos dous corpos unha vez realizada a carga.



A Troca

A execución desta maña lévase a cabo aproveitando a posición de defensa do contrario cando o seu centro de gravidade está desprazado cara adiante. Aproveitando o noso peso deixámonos caer aos pés do opoñente, xirando cara a nosa esquerda, e amarrándolle os ombros facemos que rode sobre nós.



Amarres

Estes son uns amarres básicos de onde parten multitude de variantes. Calquera xeito de amarre que cumpra as normas do regulamento deportivo pode ser válido. Como punto importante, o principal para obter un amarre eficaz é conseguir o pleno control dos ombros do contrario.



Máis amarres

