



ESCUELA DE PREPARADORES DAVID ARANDA GAROZ

JUEGO DE KUNG FU

INSTRUCCIONES



Salida: (Todos hacen el saludo de Kung-fu).

- 1.- Escribe 3 nombres de técnicas de puño que sepas.
- 2.- Tienes que hacer 4 cambios de guardia.
- 3.- Prepara una combinación de 2 técnicas de puño y hazla.
- 4.- Tienes que mantenerte en posición de flexión durante 5 segundos.
- 5.- Tienes que enseñar a uno de tus compañeros 2 movimientos del Tao Lu, si no lo sé me lo tiene que enseñar uno del grupo que lo sepa.
- 6.- Juego de la esquiva, elegimos un compañero que nos lanza 2 tortazos, tenemos que hacer una esquiva por cada guardia.
- 7.- Tienes que realizar 2 técnicas con el lado no dominante de tu cuerpo, hace falta decir el nombre, puedes mezclar técnica de puño, pierna, mano o dedos (si no lo sabes te pueden ayudar).
- 8.- Descansar sobre la silla imaginaria durante 10 segundos, tienes que apoyarte en la pared semiflexionar las piernas mantener la espalda recta y los hombros bien apoyados.
- 9.- Tienes que hacer 5 marineros.
- 10.- Tienes que hacer 2 flexiones normales, se pueden apoyar las rodillas si te cuesta.
- 11.- Escribe del 1 al 5 en chino (puedes buscarlo en internet).
- 12.- De Panda a Panda.
- 13.- Ponte en posición de caballo, piernas semiflexionadas, a la vez tienes que lanzar 2 técnicas de doble golpe de canto.
- 14.- Coloca 4 sillas en fila tienes que hacer el kia de un Tao Lu, pasar reptando por debajo de las sillas y al salir realizar otra vez el kia, tienes que hacerlo lo más rápido posible.
- 15.- Escribe 3 nombres de técnicas de pierna que sepas.
- 16.- Tienes 1 minutos para traer los 2 objetos que te diga uno de los jugadores, tienen que estar en casa o donde estés jugando.
- 17.- Tienes que andar como un lagarto a ras del suelo durante 5 segundos.
- 18.- Coloca una toalla o el fajín doblado en el suelo tienes que saltar a un lado y a otro durante 8 segundos.
- 19.- Tienes que tumbarte en el suelo y hacer abdominales, tumbado boca arriba manos debajo de la parte baja del lumbar, piernas estiradas subir y bajar las piernas 5 veces.
- 20.- Usa un cronómetro en esta casilla participáis todos, tenéis que pulsar el cronómetro y pararlo cuando llegue a los 5 segundos, tenéis dos oportunidades el que se pasa pierde y retrocede una casilla y el que más se acerque a los cinco segundos sin pasarse es el que gana y avanza dos casillas.
- 21.- Tienes que hacer 3 movimientos del Tao Lu más alto que sepas, si no los sabes te los tienen que enseñar, ponte un rollo de papel higiénico en la cabeza y que no se caiga mientras lo haces, tienes 2 oportunidades.
- 22.- Tienes que hacer 5 cambios de guardia.
- 23.- Prepara una combinación de técnicas de mano-dedos, con 2 movimientos diferentes y hazla.
- 24.- Tienes que hacer 4 flexiones pero apoyando solo los dedos de las manos(puedes apoyar las rodillas).
- 25.- Tienes que colocarte en el suelo, en posición de flexión y tienes que subir cada rodilla a tocar el mismo codo, rodilla derecha a codo derecho y rodilla izquierda a codo izquierdo, de manera alterna durante 8 segundos.
- 26.- Guerra de mosquitos, que por tu lado no pase ninguno, vienen desde todos los ángulos, vale todo tipo de técnicas puño, pierna, manos/dedos, esquivas, bloqueos, así durante 10 segundos, Resiste!
- 27.- Realiza una combinación de técnica de puño (2 golpes de puño diferentes) una vez por cada guardia, (sino lo sabes te pueden ayudar).
- 28.- De Panda a Panda.
- 29.- La letra, uno de los jugadores elige una letra, tienes 30 segundos para tocar 3 objetos que empiecen por esa letra.
- 30.- Escribe 3 nombres de mano-dedos que sepas.
- 31.- Realiza una combinación de técnica de pierna (2 golpes de pierna diferentes) una vez por cada guardia, (sino lo sabes te pueden ayudar).

- 32.- Tienes que mantenerte durante 10 segundos de puntillas, mientras lanzas golpe de pico de grulla con ambas manos.
- 33.- Tienes que hacer 4 saltos seguidos a la comba, sino tienes comba, un jugador con la escoba la puede mover por el suelo, te servirá para hacer los saltos, tienen que ser seguidos, tienes 2 intentos.
- 34.- Los bolos, tienes que colocar 3 objetos (que no se rompan) peluches, botella de agua, rollo de papel vacío, sepárate 4 pasos y tenemos que lanzar para tirarlos, tenemos 6 intentos.
- 35.- Tienes que elegir a un compañero y hacer una técnica de defensa personal con cuidado de no hacer daño.
- 36.- Has caído en el Tigre, tienes que volver a empezar, si quieres seguir para poder escapar de él tendrás que hacer 2 napolas (1 napola: sentadilla, flexión y salto al pecho).
- 37.- Tienes que colocarte en forma de flexión y hacer 5 marineros de suelo, mantén el tren superior fijo y abre y cierra las piernas.
- 38.- De Panda a Panda y me quedo aquí
- 39.- Realiza una combinación de técnica de mano/dedos (2 golpes de mano/dedos diferentes) una vez por cada guardia,(sino lo sabes te pueden ayudar).
- 40.- La lesión (2 turnos sin jugar, toca recuperarse para volver al 100%).
- 41.- Tienes 10 segundos para hacer 2 saltos al pecho y cada vez que caes poner una posición del Tao Lu.
- 42.- La gamba, tienes que tumbarte de lado sube las 2 piernas juntas y ve a tocar con los dos brazos a la vez las piernas, 2 repeticiones por cada lado.
- 43.- Elige un compañero si tienes un globo lo usas si no se puede hacer con las manos, tienes que hacer un trabajo de golpeo cruzado, golpe chino con el brazo adelantado, golpe japonés con el brazo de atrás y lateral con la pierna adelantada, repetir la secuencia por cada guardia una vez.
- 44.- Tienes 2 minutos para montar un recorrido en una habitación/pasillo, con 5 objetos tienes que hacer zig zag ida y vuelta y después volver a hacerlo lanzando 2 técnicas de golpeo doble, chino/martillo/palma...
- 45.- Examinador, tienes 1 minuto para ayudar a preparar un examen de Kung fu, les tienes que enseñar un golpe de kung-fu a cada participante.
- 46.- Tienes que hacer 2 sentadillas, 1 frontal con cada pierna y 2 sentadillas más.
- 47.- Tienes que elegir una técnica de pierna e irás a la pata coja primero con una pierna y luego con la otra ida y vuelta en la habitación, pasillo..., no vale apoyar el otro pie, acuérdate de apoyar bien la pierna, tienes que lanzar un mínimo de 3 patadas con cada pierna.
- 48.- Tienes que hacer una napola, sentadilla, flexión y salto al pecho seguido.
- 49.- Bloqueo y contra, tienes que elegir a un compañero, colócate en guardia y realizaras 1 bloqueo ante golpe circular, realizando una contra con canto hacia dentro sobre su mano o sobre un globo, siempre con cuidado de impactar despacio, repetir por la otra guardia.
- 50.- Tienes que hacer 3 movimientos de un Tao Lu a la pata coja.
- 51.- Tienes que inventar un ritmo con las palmas, puedes tocar el suelo, tocarte los cuádriceps o dar palmadas, todos hacen tu ritmo tenéis 1 minuto.
- 52.- El rompimiento, podemos reciclar papel de periódico o usar dos trozos de papel de cocina, el compañero que sujeta tiene que alejar las manos del cuerpo todo lo que pueda para que no le den, tienes 2 oportunidades para romper el papel, si a la primera lo rompes puedes juntar todos los trozos y volver a romper, piensa bien con que golpe lo harás, técnica de puño o mano/dedos.
- 53.- **Llegada:** Antes de ganar debes de realizar el saludo y saludo de técnica (si no lo sabes te lo pueden enseñar).