

## 1.1 Deportes Tradicionales Canarios:

- **Lucha canaria:** Actividad de oposición entre dos luchadores quienes intentan a partir de un agarre establecido (mano al calzón y a la espalda) *que el contrario apoye en el suelo alguna parte de su cuerpo que no sea la planta de los pies.*



Los equipos están formados por 12 luchadores, dirigidos por un mandador (entrenador) que es quien va seleccionando el enfrentamiento de sus luchadores (salidas a silla) con los luchadores del equipo contrario. *Un luchador elimina a su adversario cuando vence en dos de las tres agarradas entre ambos, y en una cuando las otras dos son separadas; o siendo las tres separadas el que acumule menos amonestaciones.*

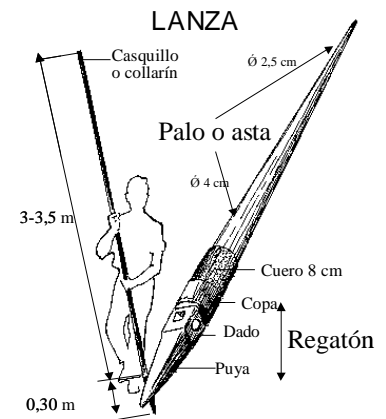
Las técnicas, luchas o mañas más importantes son: Cogida de muslo, Cogida de tobillo, Pardelera, Cangos, Burra traspiés, Cadera, Media cadera, Toque p'atrás, Volquete, el vacío, etc.

- **Vela latina:** Pruebas náuticas consistentes en realizar un determinado recorrido utilizando para ello una embarcación que se caracteriza por emplear para su desplazamiento una vela latina o de tres puntas.
- **Bolas canarias:** Juego de lanzamiento de precisión, que básicamente consiste en lanzar un determinado número de bolas en dirección a otra bolita más pequeña con la intención de dejar lo más cerca posible de la misma el mayor número que se pueda de las del equipo.

## 1.2 Juegos Tradicionales de Canarias

- **Palo canario:** Esgrima de bastones entre dos jugadores que los manejan con las manos. Existen varias modalidades y que se agrupan en torno al “garrote o lata” o simplemente “palo” con distintas familias (“Pilas”) y técnicas.

- **Salto del pastor:** pruebas consistente en salvar accidentes y desniveles del terreno con la ayuda de una vara larga de madera rematada generalmente por su extremo inferior por un elemento metálico que la protege (Regatón).



- **Levantamiento y pulseo de piedra:** Prueba en la que el individuo intenta levantar hasta la mayor altura posible una piedra de elevado peso y en estado natural, caracterizándose la modalidad de pulseo por no poder la piedra entrar en contacto con el cuerpo.
- **Levantamiento del arado:** prueba de fuerza en la que con la ayuda de los brazos se eleva un arado, agarrándolo por el extremo opuesto a la reja, desde el suelo hasta la vertical, donde se mantiene en equilibrio, para posteriormente descenderlo de forma controlada hasta la horizontal donde se realizará con él un giro de 360° antes de depositarlo en el suelo.

- **Pelotamano:** juego de cooperación-oposición que consiste, a grandes rasgos, en intentar devolver una pelota maciza de cuero, de pequeño tamaño y escaso bote, que es lanzada por el equipo contrario antes de que dé dos botes en el suelo, golpeándola con la mano o en su caso, parándola con la mano o el pie, para que no siga su curso.



- **Pina:** Juego de cooperación-oposición caracterizado por la utilización por los jugadores de un palo o bastón y una bola pequeña de madera (piña).

- **Tablas de San Andrés:** consiste en arrastrarse montados sobre tablas o tablones por calles y caminos aprovechando la fuerte pendiente de los mismos.

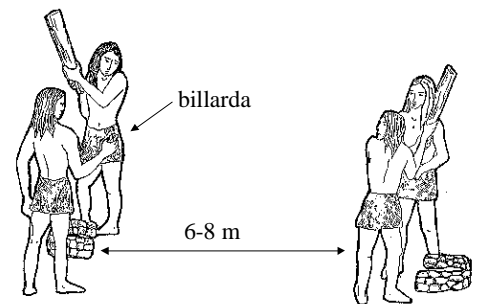
- **Arrastre de ganado:** una yunta de reses del país intenta transportar durante una distancia determinada, una corsa cargada con sacos o piedras, en el menor tiempo posible.





- **Calabazo:** Práctica laboral que ha evolucionado hacia juego y que tiene su origen en la actividad agrícola de elevar el agua desde un canal o acequia a un nivel superior.

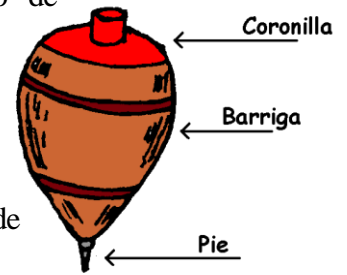
- **La Billarda:** juego de cooperación- oposición (parejas) que se desarrolla entre dos porterías pequeñas separadas en 6-8 metros; Uno de los jugadores lanzará la billarda (palito) al interior de la portería contraria donde estará un adversario con un palo (rama de palmera) que intentará golpearla lo más lejos posible. Si la billarda entra dentro de la portería se anotará un punto, y si es golpeada por el adversario, el lanzador y su compañero (que se encuentran en frente) tratarán de cogerla de nuevo o colocarla dentro de una de las porterías; mientras tanto el defensor y su compañero corren de una portería a otra introduciendo el palo en la portería (cada intercambio completo es un punto). Se alternarán el lanzamiento de la billarda cada equipo. El juego termina con la obtención de 12 puntos por parte de uno de los equipos.



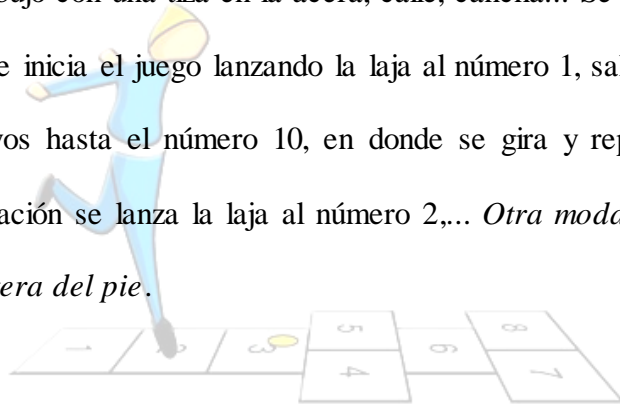
### 1.3 Juegos Populares Infantiles:

- **La piola:** El juego de la piola es colectivo. Un jugador afianzando los pies en el suelo flexiona su cintura hasta que su columna vertebral queda horizontal. El resto de los jugadores en el primer salto dicen “piola” y apoyando las palmas de sus manos en la espalda del que está agachado, abre las piernas y salta sobre él.
- **Los boliches:** Para el juego de los boliches se utilizan unas pequeñas esferas de vidrio de diferentes colores. Existen muchas modalidades de juegos.

- **El trompo:** El juego del trompo es fundamentalmente un juego de habilidad. Para bailar el trompo se enrolla la liña barquera y cogiéndolo convenientemente se lanza enérgicamente y se tira de la liña, dando lugar a que el trompo gire a un elevado número de vueltas. Se puede jugar a “la caldera”, enfrentamiento individual, o a “las dos calderas”, por equipos.



- **El teje:** En este juego, se hace un dibujo con una tiza en la acera, calle, cancha... Se utiliza un objeto para lanzar a modo de laja. Se inicia el juego lanzando la laja al número 1, saltando este número y apoyando en los sucesivos hasta el número 10, en donde se gira y repite el ejercicio en sentido contrario. A continuación se lanza la laja al número 2,... *Otra modalidad consiste en empujar la laja con la puntera del pie.*



- **El tângano:** En el juego del tângano los jugadores, provistos de monedas o chapas, se reúnen y acuerdan las reglas del juego, que pueden tener ciertas variaciones. Una piedra adecuada, generalmente un trozo de mosaico, hace las veces de “tângano”. Se coloca el tângano en el suelo y sobre él las monedas o chapas en juego, se traza una raya o círculo en el suelo o en la tierra, a una distancia previamente convenida. A continuación cada jugador se provee de una buena laja e intenta derribar el contenido del tângano.
- **Otros: el brilé, el pañuelito, los hermanitos,...**