

ALUCHES

La **lucha leonesa** también denominada **aluches**, es uno de los deportes más antiguos de Europa, siendo autóctono de la provincia de León. BIC desde el 29 de junio de 2017.

Características y mañas

Se lucha por parejas y tiene lugar dentro de un círculo de unos 17 metros de diámetro.

Los luchadores deben vestir pantalón corto, camiseta corta y van descalzos. Llevan un cinturón de cuero de 2 cm de ancho (aprox.) que se coloca en la cintura rodeándola toda, por encima de la cadera, de modo que pueda ser fácilmente agarrado por el adversario con las dos manos.

El objetivo es, mediante ciertas técnicas, denominadas **mañas**, hacer que el contrincante toque el suelo con cualquier parte de la espalda, con lo que obtendrán una caída. Si se consigue que toque el suelo con el vientre o los brazos, se logra media caída. También otorga media caída al adversario el soltarse del cinturón una vez iniciado el combate. Gana el primero que consigue 2 caídas enteras.

Se practican dos ligas: la **liga de invierno** y la **liga de verano**. La liga de invierno es por equipos. La liga de verano es individual y tiene dos categorías: **Masculina** con los pesos de: ligeros (-68kg), medios (-78kg), semipesados (-88kg) y pesados (+88kg) y **femenina** con sus pesos: ligeros (-50kg), medios (-58kg), semipesados (-68 kg) y pesados (+68kg) También para los niños hay una liga denominada "**liga de base**" que se divide en categorías de edad (benjamines, infantiles, cadetes, juveniles).

MANAS: El tranque - el zancajo - la gocha - la media vuelta - la mediana - el garabito - la cadrilada - el saque con cruce - el rodillín - la cadera - la dedilla - el sobaquillo - el remolino - el voleo con cruce - el trespiés - el retortijón - el volteo de cadera.



Actividad. Busca "mañas" de la lucha leonesa que hay en la sopa de letras. (No tienen artículos y hay 12)

g	a	r	a	b	i	t	o	s	c
r	f	e	z	t	v	a	m	o	a
o	t	r	a	n	q	u	e	b	d
d	p	o	n	t	s	e	d	a	r
i	g	o	c	h	a	t	i	q	i
l	o	c	a	d	e	r	a	u	l
l	m	n	j	m	c	u	n	i	a
i	r	v	o	l	e	o	a	l	d
n	i	r	d	e	d	i	l	l	a
r	e	t	o	r	t	i	j	o	n

