

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

EXAMEN DE GRADOS

GRADO	COMBA	SOBRA DE BOXEO	SOMBRA DE KICK	PAOS	COMBINACIÓN	SPARRING	TEORÍA
AMARILLO	60''	60''	60''	60''	1	60''	1 pregunta
NARANJA	80''	80''	80''	80''	2	80''	2 preguntas
VERDE	100''	100''	100''	100''	3	100''	3 preguntas
AZUL	120''	120''	120''	120''	4	120''	4 preguntas
MARRÓN	3 min	3 min	3 min	3 min	5	3 min	5 preguntas

El examinador podrá modificar el contenido del examen según características/circunstancias del alumn@

1) **POSICIONES.** De Preparación, de Saludo, de Espera y de Combate. Las Posiciones de Combate pueden ser:

- Normal Corta o Tradicional (inglesa)
- Normal Larga
- Volteada Corta
- Volteada Larga
- Lateral Corta
- Lateral Larga

Aparte de estas Posiciones Fundamentales de Combate puede haber ligeras variantes. Las posiciones sólo afectan a la forma de colocar los pies.

2) **GUARDIA.** De izquierda, derecha y frontal según posiciones., puede ser: Tradicional (Inglesa) y Americana (Lateral).

3) **DESPLAZAMIENTOS.** Adelante, atrás, izquierda y derecha, diagonal y en círculo (pivote).

4) **POSICIONES DEL TRONCO.** Frontal, lateral, oblicuo, oblicuo al revés y hacia atrás.

5) **DISTANCIAS.** Corta, media, larga y cuerpo a cuerpo.

6) **FINTAS.** Medio defensivo y, por lo general, sirve como medio de ataque o ruptura de la guardia del adversario.

SISTEMA DEFENSIVO

1) **PROTECCIONES (escudo)**. Cuando la técnica del contrario alcanza nuestra guardia de una forma natural.

2) **BLOCAJES**. Recibir el golpe directamente en algunas partes del cuerpo menos susceptibles al daño como son: manos, antebrazos, codos, hombros y piernas.

3) **DESVÍOS**. Desviar el ataque del contrario para que salga de su trayectoria.

Pueden ser:

a) De Barrido –Hacia afuera/Hacia adentro –Hacia arriba/hacia abajo

b) De Antebrazo –Hacia afuera/Hacia adentro

c) De Codo –Hacia afuera/Hacia adentro/Hacia abajo/Hacia arriba –En barrido hacia afuera y hacia adentro

d) De Quite –Hacia afuera/Hacia adentro y mixto

e) De Pie –Hacia afuera/Hacia adentro

f) De Pierna –Hacia afuera/Hacia adentro

4) **ESQUIVAS PARCIALES**. Salir de la trayectoria del golpe utilizando únicamente un desplazamiento de la cabeza y el busto en bloque. Pueden ser: adelante, atrás, laterales, descendentes, oblicuas y rotativas.

5) **ESQUIVAS COMPLETAS**. Salir de la trayectoria del golpe utilizando los desplazamientos.

6) **CLINCH**. Medida de protección que consiste en obstaculizar, sin agarrar, los brazos del contrario, de tal manera que le incapacite para lanzar un golpe. Debe emplearse sólo como último recurso después de fallar un golpe, sentir dolor o fallar un golpe.

SISTEMA OFENSIVO

1) **TÉCNICAS DE PUÑO.** Pueden ser:

- a) **Largas:** Jab, Directo, Volea o swing, Crochet largo.
- b) **Cortas:** Crochet corto, Hook, Uppercut.
- c) **En Snap:** Lateral, Vertical, Spinning back fist (con vuelta).

2) **TÉCNICAS DE PIE.** Pueden ser:

- a) **Frontal:** Front Kick
- b) **Lateral:** Side Kick
- c) **Circular:** Low Kick, Midle Kick, Hight Kick
- d) **Hacia atrás:** Back Kick
- e) **De revés o gancho:** Hook Kick
- f) **Descendente:** Ax Kick
- g) **Abanico:** hacia afuera, Jan Kick (adentro)

h) **Circular por detrás:** Spinning back Kick.

TÉCNICAS DE DERRIBO

- 1) **DESEQUILIBRIOS.** Quitar estabilidad al oponente sobre los laterales de la protección del pie sin hacerle caer utilizando la planta del pie o el canto lateral interno, indistintamente, pueden aplicarse igualmente por dentro y por fuera.
- 2) **BARRIDOS.** Quitar el o los puntos de apoyo del adversario sobre los laterales de la protección del pie para hacerle caer utilizando la planta del pie o el canto lateral interno, indistintamente, pueden aplicarse igualmente por dentro y por fuera.
- 3) **PROYECCIONES.** Consiste en enganchar, sin agarrar, una extremidad inferior o el cuerpo del oponente y quitarle muy seguidamente el o los puntos de apoyo mediante un barrido, enganche o segado con el fin de hacerle caer. Las proyecciones de cualquier tipo están prohibidas en actividades oficiales.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

1. **¿PRUEBAS DEL KICKBOXING?** En la especialidad de Kickboxing Semi-Contact, Light-Contact y Full-Contact, Kick-Light, Low-Kick y K1
2. **¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DE ESPEJO?** Iniciación, mantenimiento y perfeccionamiento de las técnicas y encadenamientos de estudio realizados concentradamente al aire delante de un espejo con un adversario imaginario.
3. **¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DE SOMBRA?** Combate libre, utilizando el Sistema Defensivo y Ofensivo al aire concentradamente con un adversario imaginario en todas las direcciones.
4. **¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DE MANOPLAS** Combate libre, utilizando el Sistema Defensivo y Ofensivo con precisión y concentración sobre los guantes o manoplas de un compañero que nos dirige, tanto el Manoplas como el Contra manoplas romperán y buscarán mediante desplazamientos constantes la distancia real puntuando a diferentes alturas?
5. **¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DE CUERPO A CUERPO?** Combate libre, donde 2 compañeros alternan constantemente el Sistema Defensivo y Ofensivo alternando la distancia corta y de cuerpo a cuerpo preferentemente con potencia moderada.

6. **¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DE SACO O PAOS?** Combate libre, utilizando el Sistema Defensivo-Ofensivo coordinadamente con técnica, precisión, velocidad y potencia máxima sobre el saco o los paos.

7. **¿PUNTOS IMPORTANTES EN LA REALIZACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE PIERNA?** Elevación de la pierna, ejecución, retroacción o seguimiento, base de apoyo y equilibrio.

8. **¿PUNTOS IMPORTANTES EN LA REALIZACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE BRAZO?** Preparación desde la guardia, ejecución y retroacción o seguimiento a su mentón para el brazo que golpea o defiende y guardia o retroacción a su mentón para el brazo opuesto.

9. **¿QUÉ SE ENUMERA EN LA EXPLICACIÓN DE UNA TÉCNICA?** Punto de partida, recorrido y terminación.

10. **¿QUÉ DEBE EXPLICARSE EN LA APLICACIÓN DE CUALQUIER TÉCNICA O ENCADENAMIENTO?** La demostración práctica de su utilidad con un compañero.

11. **¿POR QUÉ SE SALUDA?** Por cortesía, educación y respeto mutuos.

12. **¿DÓNDE SE UTILIZA EL SALUDO?** Al comienzo y finalización de: clases, cursos, exámenes, concentraciones, competiciones, etc.

13. **¿CUÁL ES LA FINALIDAD DEL SALUDO?** Cuando comienza una clase, curso, examen, concentración, competición, etc., la mente debe entrar a través del saludo en un estado óptimo de concentración para un mejor comportamiento y aprovechamiento de todos los elementos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos que precisemos



HISTORIA KICKBOXING

Hacia 1968 nace en E.E.U.U. el Kick-Boxing Americano producto de la mente occidental, donde campeones de artes marciales y deportes de contacto crean una modalidad deportiva refundida, que ofrece: pragmatismo, amenidad y eficacia al contemplar varias pruebas hasta llegar al contacto pleno, con lo cual cada deportista puede escoger un tipo de competición según el grado de contacto, rompiendo con los tradicionalismos donde unos contemplan el combate con "ligero contacto" y otros el combate con "pleno contacto", ambos sin otras alternativas; de ahí que el nuevo deporte adaptara la palabra Light y Full-Contact.

La etapa de mayor impulso en las artes marciales se consiguió gracias al actor cinematográfico Bruce Lee, que de alguna manera ya practicaba el contacto a través del Boxeo chino. Su muerte en 1973 fue una gran pérdida para las artes marciales y deportes de contacto, por lo que en 1974 la Universal Pictures propone al promotor Mike Anderson un Campeonato del Mundo al K.O.

El 14 de septiembre de 1974 en el Sport Arena de los Angeles se celebra el 1er. Campeonato del Mundo de Full-Contact con los mejores competidores seleccionados en E.E.U.U. y Europa, ante más de 12.000 espectadores, revelando figuras como: Isaac Dueñas, Bill Wallace, Jeft Smith, Joe Lewis, etc.

Más tarde, Wallace y Lewis intercambian el conocimiento de técnicas, Wallace dominaba las piernas y Lewis fue campeón de varios deportes entre ellos Boxeo chino, lo cual resultó muy positivo para el desarrollo del Full-Contact.

En 1975 se celebran los 3os. Campeonatos del Mundo de Karate en Long Beach y Dominique Valera, en desacuerdo con una decisión arbitral que le privó de proclamarse Campeón del Mundo individual, se revela contra los árbitros. A consecuencia de esto, decide viajar desde su residencia en Francia hasta Menfis y durante seis meses de duros entrenamientos practica Full-Contact con Bill Wallace, más tarde comienza a elaborar su propio ranking e impartir cursillos.

En 1978, Valera, introduce el Full-Contact en España y como estuvo un tiempo entrenando al equipo nacional de Karate, la Federación Española de Karate adopta al

Light y Full-Contact como disciplina asociada oficial incluyéndola en sus Estatutos, lo cual es aprobado por el Consejo Superior de Deportes.

En Febrero de 1979 se celebra un Campeonato de Europa en el Polideportivo Magariños de Madrid, donde Valera se proclamó Campeón, este evento fue presidido por su Alteza Real D. Juan Carlos de Borbón, gran admirador suyo. En Octubre del mismo año, tuvo lugar el 1er. Campeonato de España oficial de Full-Contact en el Palacio de los Deportes de Madrid e inscripción de la Federación Española de Kick-Boxing.

Desde 1978 hasta 1987, el Departamento Nacional de Full y Light-Contact de la Federación Española de Karate realizó exámenes de grado, cursos de profesores y árbitros, competiciones territoriales, nacionales e internacionales, etc.

Sobre la década de los 80, con la palabra Kick-Boxing se identificaban deportes de contacto con raíces, fundamentos y reglamentos diferentes como: Boxeo Americano o Full-Contact, Boxeo Thai o Muay-Thai y Boxeo Francés o Savate.

En España, se decidió conservar la tradición de la palabra Full-Contact por su extensión y porque así constaba en la segregación de la Federación preexistente, por eso la personalidad jurídica se obtiene con el nombre de Agrupación Española de Full-Contact.

Los nombres que identifican a los diferentes deportes o modalidades deportiva a veces sufren transformaciones a las que hay que adecuarse por ser hechos que suceden a nivel mundial y que de alguna manera imponen las asociaciones internacionales al ser utilizados por ellas.

Durante 11 años..... el Comité de Kick-Boxing (Muay-Thai) que introdujo en sus Estatutos la Federación Española de Boxeo en 1984 y más tarde hizo desaparecer el 25 de Febrero de 1995, siendo aprobado por el Consejo Superior de Deportes el 5 de Julio de 1995.

En los que respecta a la prueba de Kick-Boxing con Low-Kick, lo mismo que el Full-Contact surge como un compendio de artes marciales con influencia japonesa en el caso del Karate, coreana con el Taekwondo y Boxeo chino; el arte marcial Thai denominado Thai-Boxing o Muay-Thai antiguamente se practicaba sin protecciones y en los años 30 se incorporaron los guantes para entrar en el campo deportivo, hasta que un japonés llamado Noguchi en un viaje a Tailandia conoce el Muay-Thai y decide modificarlo prescindiendo de las técnicas de codos y rodillas, había creado el Kick-Boxing con Low-Kick. Después en los años 70, el Kick-Boxing comienza su desarrollo internacional, siendo introducidas en Europa la especialidad Americana a través de Valera y la especialidad Oriental por Jean Plas y Tom Harrick, Plas había entrenado

con Noguchi en Japón, siendo más tarde el entrenador de Fred Rogers y Rob Kaman entre otros, y Harrink procedía del Dojo Chakuriki.

En cuanto a España el Campeón más internacional y reconocido ha sido sin duda el Navarro Jose Vicente Eguzkiza, Campeón de Europa y del Mundo en Amateur y Profesional; Unico Campeón unificado WAKO, ISKA y WKA, en Full-Contact, Kick-Boxing y Savate; Sus excelentes alumnos Tomas Pinel, Pablo Sánchez y últimamente Ignacio Sánchez; Los dos primeros Campeones de Europa (amateur y Profesional), el último Campeón del Mundo en 2 ocasiones, en Kick y una en Savate.

Otros de los Campeones más importantes que ha habido en España son: Carlos Conde de Galicia, varias veces Campeón de Europa en 70Kgrs. En los años 70-80, Jose Pereira Campeón de Europa en los 80 en 64Kgrs.

Más información: https://es.wikipedia.org/wiki/Kick_boxing

BOXYFITNESS



BOXING

F.C.F

D.A

SPORT