

EL KICKBOXING



PRESENTACIÓN

EL KICKBOXING ES LA MEZCLA DE DIVERSAS CLASES DE ARTES MARCIALES Y MODOS DE COMBATE, TALES COMO EL BOXEO, EL KARATE-DO, EL KUNG FU Y EL TAEKWON-DO. KICKBOXING ES UN DEPORTE QUE COMBINA PATADAS Y GOLPES DE PUÑO, EN ÉL TU CUERPO ESTÁ EN ÍNTIMA RELACIÓN CON TU MENTE. CON EL KICKBOXING QUEMAS CALORÍAS Y DEFINES TUS MÚSCULOS E INCREMENTAS TU FUERZA Y TU RESISTENCIA CARDIOPULMONAR. EL KICKBOXING ES UN DEPORTE REGLAMENTADO, DONDE APRENDES UNA TÉCNICA EFECTIVA DE DEFENSA PERSONAL.

GOLPES DE PUÑO

JAB DIRECTO DE IZQUIERDA

- UN RÁPIDO, RECTO GOLPE LANZADO CON LA MANO DELANTERA DESDE LA POSICIÓN DE GUARDIA.
- EL GOLPE SE ACOMPAÑA DE UNA ROTACIÓN PEQUEÑA, A LA DERECHA DEL TORSO Y LAS CADERAS, MIENTRAS QUE EL PUÑO ROTA 90 GRADOS, CONVIRTIÉNDOSE EN HORIZONTAL CON LOS IMPACTOS.
- A MEDIDA QUE EL BRAZO ALCANZA LA EXTENSIÓN COMPLETA, EL HOMBRO PUEDE SER LLEVADO HASTA EL PROTECTOR DEL MENTÓN.
- LA MANO TRASERA PERMANECE JUNTO A LA CARA PARA PROTEGER LA MANDÍBULA.
- DESPUÉS DE HACER CONTACTO CON EL BLANCO, LA MANO DELANTERA SE RETRAE RÁPIDAMENTE PARA RETOMAR UNA POSICIÓN DE GUARDIA DELANTE DE LA CARA.
- EL JAB ES RECONOCIDO COMO EL GOLPE MÁS IMPORTANTE, YA QUE PROPORCIONA UNA BUENA DISTANCIA Y DEJA LA MENOR CANTIDAD DE ESPACIO PARA UN CONTRAGOLPE DEL Oponente.
- TIENE EL MAYOR ALCANCE DE CUALQUIER GOLPE Y NO REQUIERE DE COMPROMISO O LAS GRANDES TRANSFERENCIAS DE PESO.
- ES RELATIVAMENTE DÉBIL, POR ESE MOTIVO EL JAB ES USADO FRECUENTEMENTE COMO UNA HERRAMIENTA PARA MEDIR LAS DISTANCIAS, LA DEFENSAS DEL Oponente, ACOSARLO, Y CREAR MÁS ESPACIO, PARA EJECUTAR UN GOLPE MÁS POTENTE CON LA OTRA MANO.
- ALGUNOS BOXEADORES SON CAPACES DE DESARROLLAR EL PODER RELATIVO EN SUS JABS Y USARLO PARA CASTIGAR O "DESGASTAR" A SUS Oponentes.

HOOK GANCHO ASCENDENTE OBLICUO.

- ES UN GOLPE DE MUY SIMILARES CARACTERÍSTICAS QUE EL CROCHET PERO SE APLICA A MEDIA ALTURA BUSCANDO LAS ZONAS BLANDAS O EL HÍGADO.
- LA MANO TRASERA SE METE CON FIRMEZA CONTRA LA MANDÍBULA PARA PROTEGER EL MENTÓN.
- EL TORSO Y LAS CADERAS SE ROTAN COMO LAS AGUJAS DEL RELOJ, PROPULSANDO EL PUÑO APRETADO A TRAVÉS DE UN ARCO, HACIA LA DERECHA POR LA PARTE DELANTERA DEL CUERPO. AL MISMO TIEMPO, PIVOTEA EL PIE ADELANTADO HACIA LA DERECHA, GIRANDO EL TALÓN IZQUIERDO HACIA EL EXTERIOR.
- CON EL CONTACTO, LA TRAYECTORIA CIRCULAR DEL GANCHO TERMINA ABRUPTAMENTE Y LA MANO SE TIRA RÁPIDAMENTE DE NUEVO EN LA POSICIÓN DE GUARDIA.

UPPERCUT GANCHO ASCENDENTE VERTICAL.

- DESDE LA POSICIÓN DE GUARDIA, EL TORSO SE DESPLAZA LIGERAMENTE HACIA LA DERECHA, LAS RODILLAS SE DOBLAN LIGERAMENTE.
- DESDE ESTA POSICIÓN, LA MANO ADELANTADA DE EMPUJE ES HACIA ARRIBA EN UN ARCO ASCENDENTE HACIA EL MENTÓN DEL Oponente O EL TORSO. AL MISMO TIEMPO, EMPUJAR HACIA ARRIBA LAS RODILLAS RÁPIDAMENTE Y EL TORSO Y LAS CADERAS GIRARLOS, Y EL TALÓN POSTERIOR GIRA HACIA FUERA.
- LA UTILIDAD DEL UPPERCUT DEPENDE DE LA CAPACIDAD PARA APLICAR EL GOLPE EN EL CUERPO DEL Oponente, HACIÉNDOLO PERDER EL EQUILIBRIO CON LOS ATAQUES SUCESIVOS.
- EL UPPERCUT DERECHO SEGUIDO DE UN GANCHO DE IZQUIERDA ES UNA COMBINACIÓN IDEAL, EMPLEANDO EL UPPERCUT PARA PEGAR EN EL MENTÓN DEL Oponente EN UNA POSICIÓN VULNERABLE, A CONTINUACIÓN, EL GANCHO PARA GOLPEAR AL LATERAL O LA CABEZA DEL Oponente.

CROCHET GANCHO HORIZONTAL.

DESDE LA POSICIÓN DE GUARDIA, EL TORSO SE DESPLAZA LIGERAMENTE HACIA LA IZQUIERDA, Y LAS RODILLAS SE DOBLAN LIGERAMENTE, SE LEVANTA EL TALÓN TRASERO, APOYANDO EL CUERPO EN EL PIE DE GUARDIA, Y MANTENIENDO LA MANO DE GUARDIA CUIDANDO EL MENTÓN, LANZANDO CON EL OTRO BRAZO UN GANCHO HORIZONTAL DETRÁS DE LA GUARDIA DEL Oponente.

CROSS DIRECTO DE DERECHA.

- UN PODEROSO PUÑETAZO DIRECTO LANZADO CON LA MANO RETRASADA.
- DESDE LA POSICIÓN DE GUARDIA, LA MANO RETRASADA SE LANZA DESDE EL MENTÓN, PASANDO POR EL CUERPO SALE EN UNA LÍNEA RECTA.
- EL HOMBRO DE ESTE BRAZO ES DE EMPUJE HACIA ADELANTE Y TERMINA TOCANDO LA PARTE EXTERIOR DE NUESTRO MENTÓN (SIRVE COMO PROTECCIÓN). AL MISMO TIEMPO, LA MANO DELANTERA SE RETRAE Y ESCONDIDO CONTRA LA CARA PARA PROTEGER EL INTERIOR DE NUESTRO MENTÓN.
- PARA BRINDARLE POTENCIA ADICIONAL AL GOLPE, EL TORSO Y LAS CADERAS GIRAN HACIA LA IZQUIERDA. EL TALÓN TRASERO DEBE GIRAR HACIA EL EXTERIOR, YA QUE ACTÚA COMO PUNTO DE APOYO PARA LA TRANSFERENCIA DE PESO.
- LA ROTACIÓN DEL CUERPO Y LA TRANSFERENCIA DE PESO REPENTINO ES LO QUE DA SU POTENCIA. LUEGO DE LANZAR EL DIRECTO LA MANO SE RETRAE RÁPIDAMENTE Y VUELVE A OCUPAR LA POSICIÓN DE GUARDIA.
- EL DIRECTO, PUEDE SEGUIR DE UN JAB, CREANDO EL CLÁSICO "UNO-DOS" DE COMBINACIÓN.

SWING VOLEA.

- EL SWING ES UNA VOLEA APLICADA COMO UN CROCHET LARGO EN EL QUE SE GIRA EL PUÑO PARA IMPACTAR CON LA ZONA DE LOS NUDILLOS.
- LOS BOXEADORES DIESTROS SE COLOCAN CON EL PIE Y EL GUANTE IZQUIERDO MÁS CERCA DE SU RIVAL. LOS QUE LO HACEN CON EL PIE DERECHO SON ZURDOS O DE GUARDIA INVERTIDA.

SPPINNING BACK GOLPE DE PUÑO EN GIRO.

MAYORMENTE UTILIZADO LUEGO DE QUEDAR A ESPALDAS O EN FORMA LATERAL DEL Oponente. SE DEBEN LEVANTAR AMBOS TALONES, GIRANDO EL TORSO COMPLETAMENTE CON EL BRAZO RETRASADO ESTIRADO Y A LA ALTURA DE LA CABEZA. ESTE GIRO DEBE SER RÁPIDO Y APLICAR TODA LA FUERZA DEL CUERPO PARA PODER VOLVER A LA GUARDIA INICIAL. EL GIRO DEBE SER SIMULTÁNEO DE TODO EL CUERPO, PARA EVITAR QUEDAR MAL PARADO O LESIONARSE. SI ES BIEN APLICADO NOS DEJA LA POSIBILIDAD DE COMBINARLO CON UN DIRECTO DE IZQUIERDA AL MENTÓN DEL Oponente UNA VEZ LOGRADA LA POSICIÓN DE FRENTE, YA QUE SI EL IMPACTO NO LLEGO A SU CARA, AL MENOS BAJO SU GUARDIA

GOLPES DE PATADA

GOLPES DE PATADA

- EL PATEO DE KICKBOXING SE BASA EN EL USO DE LA CADERA. EL KARATE USA LA CADERA HASTA UN ÁNGULO DE 150 GRADOS APROXIMADAMENTE, EL TAEKWONDO HASTA 180 GRADOS, PERO EL KICKBOXING ALCANZA LOS 360 GRADOS YA QUE NUNCA DETIENE UNA PATADA.
- FUNCIONA COMO EL BATE DE UN BEISBOLISTA, EL BATEADOR NO DETIENE EL BATE AL MOMENTO DE HACER CONTACTO CON LA PELOTA, SINO CUANDO TERMINA EL SWING, ES DECIR, LE DA TODA LA VUELTA AL BATE; DE LA MISMA FORMA, UN PRACTICANTE DE KICKBOXING LANZA LA PATADA Y NUNCA DETIENE EL PIE.
- ES EL CONCEPTO DEL HACHA, NO BUSCA GOLPEAR EL ÁRBOL, SINO CORTARLO. MUY POCOS DEL ARTE MARCIAL IGNORA POR QUÉ UN KICKBOXER PUEDE GOLPEAR TAN FUERTE CON SUS ESPINILLAS.

LA HABILIDAD EN LA PATADA

- SE CONSIDERA QUE LAS MANOS SON LAS HERRAMIENTAS MÁS RELEVANTES E IMPORTANTES EN UNA PELEA CUERPO A CUERPO, PERO LOS PIES PUEDEN SER PARTE VITAL E INTEGRAL EN LA ESTRATEGIA DE LA PELEA. POR EJEMPLO, CONTRA UN Oponente DE VENTAJA FÍSICA, O QUE SEPA PELEAR ES UNA VENTAJA USAR LAS PIERNAS LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO.
- UN Oponente QUE DESCONOCE CÓMO DEFENDERSE CONTRA UNA PATADA ES VULNERABLE, PRINCIPALMENTE EN LA ZONA DE LA LÍNEA BAJA, AL NIVEL MUSLO, CANILLA Y DE LA RODILLA.
- LA ESTRATEGIA ES UTILIZAR TUS PIERNAS Y MANTENERTE ALEJADO DE SUS GOLPES DE PUÑO. ESTO ES SENTIDO COMÚN, LA PIERNA ES MÁS LARGA QUE EL BRAZO.
- EL LANZAMIENTO ADECUADO DE UNA PATADA ES NORMALMENTE MÁS POTENTE QUE UN PUÑETAZO.
- LA PRIMERA LÍNEA DE UN ATAQUE O DE UNA DEFENSA ES LA PATADA LOW KICK AL MUSLO O A LA RODILLA, PORQUE ESTE BLANCO ESTÁ MUY CERCA DE TI, ESTÁ EXPUESTO Y ES DIFÍCIL DE PROTEGER. ADEMÁS ESTAS A UNA DISTANCIA SEGURA AL LANZAR LA PATADA, QUE PUEDE INUTILIZAR A TU Oponente SOLO CON UN GOLPE BIEN COLOCADO AL LADO EXTERIOR O INTERIOR DE SUS PIERNAS.
- PARA DAR LA PATADA BAJA PARTIENDO DE LA POSICIÓN DE EN GUARDIA, DESLIZA TU PIE DERECHO O PIE ADELANTADO HACIA DELANTE, INCLINANDO EL PIE CERCA DE TU Oponente AL COSTADO Y HACIA AFUERA CON EL PIE ADELANTADO Y GIRADO. LUEGO, SIMULTÁNEAMENTE, LEVANTA TU PIE RETRASADO (IZQUIERDO), Y LANZA UNA PATADA LATERAL BAJA CON TU RODILLA LEVANTADA, TORCIENDO CON FUERZA TUS CADERAS Y PEGANDO CON LA CANILLA (PARTE INTERIOR DURA).
- APRENDE A MANTENER TU CUERPO FUERTE DEL ALCANCE DE TU CONTRARIO AL INCLINARTE MANTENIENDO LA GUARDIA DE PUÑOS ALTA O APROVECHANDO A COLOCAR UN DIRECTO DE IZQUIERDA EN CONJUNTO.
- UNA BUENA PATADA FRONTAL (FRONT KICK) ES NORMALMENTE SUFICIENTE PARA ALEJAR O ANULAR A TU CONTRARIO. EL PODER LANZARLA CON EL PIE DE APOYO DESDE ATRÁS O CON EL PIE ADELANTADO ES UNA VENTAJA. SE REALIZA MEDIANTE LEVANTAMIENTO DE LA RODILLA, ADELANTAMIENTO Y EMPUJE TOTAL DEL CUERPO. AUNQUE ESTA ES UNA DE LAS PATADAS PREFERIDAS, DEBE SER LANZADA CON PRECAUCIÓN PORQUE TU PIERNA PUEDE SER ATRAPADA SI LA PATADA NO SE LANZA ADECUADAMENTE.
- PERO A CAUSA DE SU TREMENDA FUERZA A VECES PENETRARA A TRAVÉS DE UN BLOQUEO O EL BLOQUEO NO SERÁ LO SUFICIENTEMENTE EFECTIVO PARA EVITAR QUE LA PATADA PENETRE SEPARANDO O LESIONANDO AL Oponente.
- LA PATADA ALTA (HIGH KICK) NO ES TAN ENGAÑOSA COMO ALGUNAS DE LAS OTRAS PATADAS, PERO PUEDE EMPLEARSE INTELIGENTEMENTE SI ESTÁ PRECEDIDA POR UNA COMBINACIÓN DE GOLPES.
- BIEN COLOCADA PUEDE SER LA MÁS EFECTIVA YA QUE PUEDE IMPACTAR EN LA CABEZA DEL Oponente.
- TAMBIÉN EL FRONT KICK PUEDE EMPLEARSE DE LA PIERNA ADELANTADA COMO TÁCTICA DEFENSIVA.
- POR EJEMPLO, CUANDO EL CONTRARIO HACE UN MOVIMIENTO PARA ATACAR PUEDES LANZARLA, INTERCEPTANDO SU MOVIMIENTO DE FORMA RÁPIDA A SU CUERPO ANTES DE QUE SU GOLPE TE ALCANCE.
- PARA DAR LA SEGUNDA PATADA DEBES APOYAR TU PIE INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA PATADA INICIAL Y LANZAR OTRA PATADA LATERAL.

- CON OTRAS PALABRAS, LA SEGUNDA PATADA ES COMO LA PRIMERA SIN EL DESLIZAMIENTO. LA POTENCIA EN LA PATADA VIENE DE UNA TORSIÓN REPENTINA DE LAS CADERAS ANTES DEL IMPACTO.
- PARA DAR UNA PATADA MUCHO MÁS ALTA, POR ENCIMA DE LA CABEZA, TIENES QUE CONCENTRARTE MUCHO EN EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y ESTAR SEGURO ANTES DE LANZARLA, YA QUE DE FALLAR QUEDARAS DEMASIADO EXPUESTO.
- LA PATADA CIRCULAR, NO ES UNA PATADA POTENTE, PERO ES RÁPIDA Y DE DISTRACCIÓN O LIBERACIÓN DE GUARDIA. NO ES UNA PATADA DE FUERZA, PERO PUEDE HACER DAÑO.
- PUEDE LANZARSE DE MUCHAS MANERAS ANTES DE QUE TU Oponente SE PREPARE. ESO SÍ, TIENES QUE RECUPERARTE RÁPIDAMENTE DESPUÉS DEL LANZAMIENTO PARA NO QUEDAR DESPROTEGIDO.
- SE EMPLEA DESDE UNA DISTANCIA MAYOR EN LA LUCHA CUERPO A CUERPO. AUNQUE LA PATADA CIRCULAR SE USA HABITUALMENTE SOBRE LA LÍNEA SUPERIOR (POR ENCIMA DE LA CINTURA) OTRAS VECES PUEDE UTILIZARSE PARA ATACAR EL MUSLO, PERO ESTO DEPENDE DE LA POSICIÓN DE TU Oponente EN RELACIÓN A TI Y NO TENDRÁ LA MISMA POTENCIA QUE UN LOW KICK.
- LA DISTANCIA QUE TIENE QUE RECORRER TU PIE ES DEMASIADO CORTA PARA PRODUCIR UNA POTENCIA SUFICIENTE.
- LA PATADA CON GIRO NO ES RECOMENDABLE PORQUE DEBES GIRAR TU CUERPO, Y EN ESTE PROCESO TU ESPALDA QUEDARA DESCUBIERTA SI NO LOGRAS IMPACTAR.

FRONT - KICK PATADA FRONTAL.

- LA PATADA FRONTAL ES CONSIDERADA LA MÁS BÁSICA DE TODAS LAS PATADAS, PERO TAMBIÉN TIENE GRAN VARIEDAD DE FORMAS DE EJECUCIÓN.
- SE REALIZA LEVANTANDO LA RODILLA DE LA PIERNA ADELANTADA A LA POSICIÓN DESEADA EN LA QUE EL PUNTO DE IMPACTO, UN PIE Y LA PELVIS ESTÁN EN LA MISMA LÍNEA. ENTONCES, HAY QUE ENDEREZAR LA PIERNA CON RAPIDEZ Y HACER CONTACTO CON EL CUERPO DEL Oponente.
- POR LO GENERAL, UNO QUERRÁ PARA RETRAER EL PIE CON RAPIDEZ, DOBLAR LA RODILLA DE NUEVO, PARA IMPEDIRLE AL Oponente POSIBLEMENTE CONTRARRESTAR EL GOLPE.
- EMPUJANDO LA CADERA HACIA DELANTE EN UN RÁPIDO Y PODEROSO MOVIMIENTO DE ROTACIÓN ES EL MÉTODO MÁS COMÚN PARA AUMENTAR TANTO ALCANCE COMO EL PODER DE LA PATADA.
- LA PATADA FRONTAL ES TÍPICAMENTE REALIZADA CON LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO RECTO Y EQUILIBRADO. EL GOLPE ES GENERALMENTE MEDIANTE EL USO DE LA PLANTA DEL PIE.
- LAS PATADAS FRONTALES SON HABITUALMENTE IMPACTADAS POR DEBAJO DEL PECHO: ABDOMEN, MUSLOS, RODILLAS O MENOS.
- UNA PATADA FRONTAL BIEN DESARROLLADA ES EXCELENTE COMO UN ATAQUE DE APERTURA DE LAS FUERZAS DEL Oponente O PARA ESQUIVAR O DESVIAR EL GOLPE QUE NOS DIRIGE, CON LO QUE SIRVE PARA LA CREACIÓN DE LA DEFENSA MANTENIENDO AL Oponente FUERA DE LA LÍNEA DE GOLPE, O GENERAR GRAVES DAÑOS CUANDO EL Oponente SE ESTÁ CERRANDO LA DISTANCIA, MANTENIENDO LA GUARDIA ALTA. TAMBIÉN SE PUEDE EJECUTAR EN MAYORES ALTURAS, PERO NO ES LO MÁS ACONSEJABLE.

LOW-KICK PATADA CIRCULAR A NIVEL BAJO.

- SE APLICA UTILIZANDO LA ESPINILLA, CON AVANCE DE LA PIERNA DE APOYO Y EL PIE GIRADO HACIA AFUERA.
- LA FUERZA SALE DE LA CADERA Y ES UNA PATADA DE EMPUJE, DIRIGIDA A LA PARTE INTERIOR O EXTERIOR DE MUSLOS, PANTORRILLAS, O SI ES UN POCO MÁS ALTA, CADERA O COSTILLAS.

HIGH-KICK PATADA CIRCULAR A NIVEL ALTO.

- SE APLICA UTILIZANDO LA ESPINILLA, CON AVANCE DE LA PIERNA DE APOYO Y EL PIE GIRADO HACIA AFUERA.
- LA FUERZA SALE DE LA CADERA Y ES UNA PATADA DE EMPUJE, DIRIGIDA A LA PARTE DE LA CABEZA.

SIDE-KICK PATADA LATERAL.

- GIRAR CON EL PIE DE APOYO Y LUEGO LANZAR LA PIERNA CON LA RODILLA ESTIRADA. LA FUERZA SE LOGRA CUANDO SE PEGA EN EL OBJETIVO EMPUJANDO Y SE GOLPEA CON EL BORDE EXTERIOR DEL PIE. SE DEBE VOLVER A LA GUARDIA RÁPIDAMENTE O QUEDARÍA AL DESCUBIERTO.
- ESTE MOVIMIENTO SE PUEDE EVITAR POR LO QUE LA VELOCIDAD ES IMPORTANTE. SE PUEDE LANZAR A LA CABEZA, ABDOMEN, EL PECHO, Y LA RODILLA.

MIDDLE KICK PATADA CIRCULAR A NIVEL MEDIO.

- TAMBIÉN SE LLAMA UNA PATADA REDONDA, RETROCESO RÁPIDO, O DE VUELTA PATADA.
- LAS OSCILACIONES DEL ATACANTE SU PIERNA DE LADO EN UN MOVIMIENTO CIRCULAR, PATEANDO EL LADO DEL Oponente CON LA PARTE DELANTERA DE LA PIERNA, POR LO GENERAL CON LA PARTE SUPERIOR DEL PIE (LLAMADO EL EMPEINE), LA PLANTA DEL PIE, DEDO DEL PIE, O LA ESPINILLA.
- TAMBIÉN REALIZABLE ES UNA PATADA DE 360 GRADOS EN EL QUE EL ATACANTE REALIZA UN CÍRCULO COMPLETO CON SU PIERNA.
- LA SUPERFICIE DE GOLPE ES GENERALMENTE BIEN EL EMPEINE, LA ESPINILLA O PIE.
- UNA VERSIÓN MÁS SIMPLE DE LA PATADA SE REALIZA A PARTIR COMO UNA PATADA RECTA, PERO GIRANDO LAS CADERAS HACIA LOS LADOS ESTA ES LA PATADA MÁS COMÚNMENTE USADO EN KICKBOXING, DEBIDO A SU POTENCIA Y FACILIDAD DE USO.

HOOK-KICK PATADA EN GANCHO DE 180°.

- LANZAR LA PATADA POR LA CABEZA DEL Oponente Y REGRESAR CON EL TALÓN. UNA GRAN CANTIDAD DE FLEXIBILIDAD ES NECESARIA PARA LOGRAR EL TIRO EN LA CABEZA.
- HAY QUE ASEGURARSE DE DEVOLVER A LA GUARDIA MUY RÁPIDO DESPUÉS DE CONTACTO. BACK SIDE-KICK PATADA LATERAL TRAS GIRO.

HIGH FRONT- KICK PATADA FRONTAL ASCENDENTE.

ES LA PATADA FRONTAL DIRIGIDA MÁS ARRIBA DE LA ALTURA DEL PECHO.

AXE-KICK PATADA DESCENDENTE DESDE EL EXTERIOR.

- UN RETROCESO DEL HACHA, TAMBIÉN CONOCIDA COMO UN MARTILLO, SE CARACTERIZA POR LA PIERNA ESTIRADA DESCENDENTE A UN Oponente COMO EL FILO DE UN HACHA.
- SE INICIA CON UN PIE ASCIENDIENDO COMO EN UN TIRO DE MEDIA LUNA.
- EL MOVIMIENTO DE ARCO HACIA ARRIBA Y SE PONE EL PIE EN ATAQUE, SE BAJA FUERTEMENTE A FIN DE LOGRAR EL OBJETIVO DESDE ARRIBA.
- EL ARCO SE PUEDE REALIZAR YA SEA SUBIENDO A LA IZQUIERDA O HACIA FUERA (SENTIDO HORARIO).

HEEL-KICK PATADA DESCENDENTE DESDE EL INTERIOR.

DE SIMILAR CARACTERÍSTICA AL AXE-KICK, SE APLICA CON LA PIERNA ADELANTADA PARTIENDO DESDE EL INTERIOR HACIA AFUERA Y LUEGO REGRESA BAJANDO EN GOLPE SOBRE ALTURA.

BACK-KICK PATADA EN GIRO RECTO.

- ES UNA PATADA QUE NOS FAVORECE CON EL Oponente FUERA DE VISTA. PERO SI UNA SITUACIÓN SE PLANTEA CUANDO HAY QUE ENFRENTAR LEJOS DE UN Oponente, ENTONCES LA POTENCIA DE ESTA PATADA PUEDE SER ÚTIL, ESPECIALMENTE EN UNA SITUACIÓN DE LEGÍTIMA DEFENSA, CUANDO HAY DOS O MÁS PERSONAS QUE ENFRENTAR.
- SE DEBE MANTENER LA CARA LEJOS DE LA Oponente, MANTENIENDO CONTACTO VISUAL, DEBES TIRAR DE LA RODILLA HACIA ARRIBA Y EMPUJAR HACIA ATRÁS, GOLPEANDO CON EL TALÓN.
- ESTO SE PUEDE PROYECTAR HACIA LA CABEZA, EL CUELLO, EL PECHO O LAS RODILLAS

DEFENSA DE PUÑO

ESQUIVE:

- SE GIRA EL CUERPO UN POCO PARA QUE UN GOLPE PASE SIN CAUSAR DAÑO AL LADO DE LA CABEZA.
- EL KICKBOXER GIRA BRUSCAMENTE LAS CADERAS Y LOS HOMBROS. SE PUEDE APROVECHAR PARA APLICAR UN DIRECTO AL PECHO O A LA CARA O UN GANCHO BAJO.

QUITE:

- SE EJECUTA MEDIANTE UNA TORSIÓN DEL TRONCO HACIA LA IZQUIERDA, DESVIANDO EL DIRECTO DEL RIVAL CON LA PALMA DE LA MANO DERECHA HACIA LA IZQUIERDA, LUEGO DE LO CUAL SE CONTRAGOLPEA CON UN GANCHO DE IZQUIERDA AL HÍGADO, PUDIENDO COMPLEMENTARSE CON UN CROSS DE LA MISMA MANO A LA CABEZA.
- ESTE MOVIMIENTO ADQUIERE MAYOR EFECTIVIDAD SI AL DESVIAR EL GOLPE SE ADELANTA EL PIE DERECHO, QUE SERVIRÁ DE "RESORTE" PARA EL CONTRAGOLPE.

CUBRIRSE GUARDIA NORMAL ALTA

- CUBRIRSE ES LA ÚLTIMA OPORTUNIDAD PARA EVITAR UN GOLPE A LA CARA SIN PROTECCIÓN O EL CUERPO.
- EN GENERAL, LAS MANOS EN ALTO SON PARA PROTEGER LA CABEZA Y EL MENTÓN Y LOS ANTEBRAZOS ESTÁN METIDOS CONTRA SU PROPIO TORSO PARA IMPEDIR GOLPES AL CUERPO.
- AL PROTEGER EL CUERPO, EL BOXEADOR GIRA LAS CADERAS Y PERMITE GOLPES ENTRANTES.
- A FIN DE PROTEGER LA CABEZA, COLOCA AMBOS PUÑOS CONTRA LA PARTE FRONTAL DE LA CARA, CON EL PARALELO DE LOS ANTEBRAZOS Y HACIA FUERA.
- ESTE TIPO DE PROTECCIÓN ES DÉBIL FRENTE A LOS ATAQUES DESDE ABAJO.

ANTICIPO DE GOLPE:

- PARA ANTICIPAR UN GOLPE Y MOVER LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO O LA CABEZA HACIA ATRÁS DE MODO QUE SE PIERDE O SE HA REDUCIDO SENSIBLEMENTE SU FUERZA.
- PARA ESTE MOVIMIENTO HAY QUE TENER MUY EN CLARO EL CONCEPTO DISTANCIAS.

BAMBOLEO

- SE MUEVE LATERALMENTE LA CABEZA Y DEBAJO DE UN GOLPE DE ENTRADA.
- EL BOXEADOR DOBLA LAS PIERNAS DE FORMA RÁPIDA Y AL MISMO TIEMPO SE DESPLAZA EL CUERPO YA SEA LIGERAMENTE A LA DERECHA O A LA IZQUIERDA.
- UNA VEZ QUE EL GOLPE SE HA EVADIDO, EL BOXEADOR REGRESA A UNA POSICIÓN VERTICAL, O PUEDE APROVECHAR A PEGAR UN GOLPE BAJO YA SEA GANCHO O DIRECTO.

CLINCH

- EN ESTA SITUACIÓN, EL KICKBOXER INTENTA MANTENER O "AMARRAR" LAS MANOS DEL Oponente POR LO QUE ES INCAPAZ DE LANZAR GANCHOS O UPPER CUTS.
- PARA LLEVAR A CABO EL AMARRE, EL KICKBOXER COLOCA AMBAS MANOS ALREDEDOR DEL EXTERIOR DE LOS HOMBROS DEL Oponente, SACANDO DE NUEVO BAJO LOS ANTEBRAZOS PARA CAPTAR LOS BRAZOS DEL Oponente CON FUERZA CONTRA SU PROPIO CUERPO.
- EN ESTA POSICIÓN, LOS BRAZOS DEL Oponente ESTÁN RETENIDOS Y NO PUEDE GOLPEAR.
- EL CLINCH ES UN ESTADO TEMPORAL Y ES RÁPIDAMENTE SEPARADO POR EL ÁRBITRO.

PARADA

CONSISTE EN DETENER EL GOLPE ANTES DE QUE LLEGUE AL BLANCO, INTERCEPTÁNDOLO CON EL PUÑO, O SEA IZQUIERDA O DERECHA, SEGÚN EL GOLPE HAYA SIDO PROYECTADO CON UNA U OTRA MANO, APROVECHANDO LA MANO LIBRE PARA CONTRAGOLPEAR AL Oponente.

BLOQUEO

- CONSISTE EN CUBRIR EL BLANCO CON LOS ANTEBRAZOS.
- ES EL MENOS RECOMENDABLE PORQUE EL GOLPE SI BIEN NO LLEGA SOBRE UN PUNTO VULNERABLE-FINALMENTE HACE IMPACTO SOBRE LA LOS ANTEBRAZOS DEL KICKBOXER.

DEFENSA DE PATADA

DEFENSA DE PATADA BAJA Y MEDIA

DEFENSA FRENANDO EL GOLPE DE PIERNA CON LA PIERNA PROPIA

LOW-KICK

- SI EL ADVERSARIO LANZARÁ UN LOW-KICK, LO MEJOR SERÍA ESQUIVARLO.
- RETROCEDER UN PASO ATRÁS PARA PODER CONTRAATACAR. NO SIEMPRE ES EL MOVIMIENTO IDEAL, DADO QUE NO ES TAN FÁCIL ANTICIPARLO POR LA DISTANCIA EN LA QUE SE ENCUENTRA EL ADVERSARIO.
- EN ESTE CASO SE LEVANTA LA RODILLA A UNA ALTURA MEDIA, APLICANDO LA FUERZA EN LA ESPINILLA PARA PODER FRENAR EL IMPACTO ADVERSARIO.
- SE DEBE TENER EXTREMO CUIDADO DE NO LEVANTAR DEMASIADO LA RODILLA, ESTO PUEDE PROVOCAR QUE EL IMPACTO DEL ADVERSARIO SIGA SU CURSO Y GOLPEAR NUESTRO PIE DE APOYO.

FRONT-KICK

TEORÍA DEL ESQUIVE O RETROCESO CON RODILLA LEVANTADA. TAMBIÉN SE PUEDE DESVIAR CON LOS PUÑOS.

PATADAS CIRCULARES Y SEMICIRCULARES MEDIAS

- AQUÍ ES DONDE LA POSICIÓN CERRADA DE LA GUARDIA ES LO MÁS IMPORTANTE. SOBRE TODO POR SI FALLAMOS AL LEVANTAR LA RODILLA PARA FRENAR UNA PATADA CIRCULAR MEDIA. DE ESTE MODO, LA PATADA IMPACTARÁ SOBRE NUESTRA GUARDIA DE BRAZO HACIENDO EL IMPACTO EL MENOR DAÑO POSIBLE.
- DEFENSA ANTICIPANDO EL GOLPE DE PIERNA CON LA PIERNA PROPIA LOW-KICK
- COMO HEMOS LEÍDO EN EL PUNTO ANTERIOR, SI EL ADVERSARIO LANZARÁ UN LOW-KICK, LO MEJOR SERÍA ESQUIVARLO. RETROCEDER UN PASO ATRÁS PARA PODER CONTRAATACAR.
- ESTE MOVIMIENTO ES IDEAL PARA CONTRARRESTAR UN GOLPE, YA QUE EL ADVERSARIO QUEDARÍA DESACOMODADO.
- LA OTRA FORMA DE ANTICIPAR EL GOLPE ES ACERCARNOS MÁS Y APLICAR EL MOVIMIENTO DE LEVANTAR LA RODILLA, PERO A LA MISMA ALTURA DE SU RODILLA.
- NOS DARÍA MENOS MARGEN PARA EL CONTRAATAQUE PERO EL IMPACTO DEL ADVERSARIO SERÍA REDUCIDO AMPLIAMENTE.

FRONT-KICK

TEORÍA DEL ESQUIVE O RETROCESO CON RODILLA LEVANTADA.

EL ANTICIPO IDEAL:

SE PUEDE HACER UN MOVIMIENTO CIRCULAR CON EL CUERPO, PIVOTEANDO, Y CON LA MANO DE GUARDIA ADELANTADA FRENAR EL FRONT KICK, APROVECHANDO PARA CONTRAATACAR CON UN LOW-KICK A LA PIERNA DE APOYO.

PATADAS CIRCULARES Y SEMICIRCULARES MEDIAS

- EL ANTICIPO SE REALIZA AVANZANDO CON LA RODILLA LEVANTADA, SIEMPRE TENIENDO EN CUENTA LA ALTURA IDEAL PARA NO FALLAR EN EL FRENADO DEL GOLPE.
- ANTICIPAR UNA PATADA CIRCULAR AMARRÁNDOLA ES LO MEJOR. SE PUEDE CONTRAATACAR FÁCILMENTE AL ADVERSARIO, YA QUE SE LO DEJA CON SUS GUARDIA BAJAS.
- DEFENSA DE RODILLA ALTA
- EN EL ENFRENTAMIENTO CUERPO A CUERPO PROBABLEMENTE EL ADVERSARIO INTENTE COLOCAR RODILLAZOS DE COSTADO (LATERALES).
- ES MUY IMPORTANTE MANTENER LOS CODO PEGADOS A LAS COSTILLAS PARA EVITAR IMPACTO SOBRE LAS MISMAS.
- PARA LOS RODILLAZOS LANZADOS DE FRENTE UN BUEN MÉTODO ES EL ESQUIVE.
- POR ÚLTIMO EL MÉTODO MÁS PELIGROSO ES HACERLO BAJANDO LA GUARDIA Y QUE LA RODILLA DEL ADVERSARIO IMPACTE SOBRE LOS GUANTES.

DEFENSA DE PATADA ALTA

EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS, LA DEFENSA DE PATADAS ALTAS SE DEBERÁ REALIZAR CON LA GUARDIA ALTA, O TEORÍA DEL ESQUIVE, YA SEA MEDIANTE RETROCESO, ESQUIVE LATERAL O BAMBOLEO (MENOS RECOMENDABLE).

HIGH FRONT-KICK

- OPCIÓN 1: TEORÍA DEL ESQUIVE LATERAL O RETROCESO.
- OPCIÓN 2: CON GUARDIA DE PUÑOS CERRADA FRONTAL, SE SUFRE EL IMPACTO PERO REDUCIDO.
- TAMBIÉN PODREMOS ANTICIPARLO MEDIANTE UN FRONT KICK A MEDIA ALTURA, EVITANDO QUE LA PATADA DEL ADVERSARIO LLEGUE A DESTINO.

PATADAS CIRCULARES Y SEMICIRCULARES ALTAS

- OPCIÓN 1: TEORÍA DEL ESQUIVE LATERAL O RETROCESO.
- OPCIÓN 2 CON GUARDIA DE PUÑOS CERRADA LATERAL, DE DONDE VENGA EL GOLPE, SE SUFRE EL IMPACTO PERO REDUCIDO.
- EL BAMBOLEO ES ÚTIL PERO MUY RIESGOSO.
- LA DEFENSA IDEAL ES UN BLOQUE RÁPIDO CON LA GUARDIA, ADELANTANDO EL PIE DE GUARDIA Y GIRANDO PARA APLICAR UN LOW KICK A LA PIERNA DE APOYO DEL ADVERSARIO.

DEFENSA PERSONAL

DEFENSA PERSONAL CON KICK BOXING BÁSICO

LAS TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL SON EN PRINCIPIO ORIGINARIAS DE LAS ARTES MARCIALES TRADICIONALES Y PERFECCIONADAS EN EL TIEMPO, CUYO OBJETIVO ES HACER MÁXIMA SU EFECTIVIDAD Y ADAPTARLAS A LAS SITUACIONES ACTUALES DE VIDA.

DEFENSA PERSONAL

- ES UN CONJUNTO DE TÉCNICAS UTILIZADAS PARA DETENER UNA ACCIÓN OFENSIVA LLEVADA A CABO CONTRA LA PERSONA O TERCEROS CERCANOS.
- EN DEFENSA PERSONAL, SE UTILIZAN TÉCNICAS SENCILLAS, TRATAN DE EVITARSE LOS MOVIMIENTOS COMPLEJOS.
- SE UTILIZAN GOLPES, PATADAS, BLOQUEOS, RETENCIONES Y PALANCAS DE MODO DE REDUCIR AL ADVERSARIO LO MÁS RÁPIDO POSIBLE Y ACORTANDO LOS TIEMPOS DE COMBATE PARA EVITAR RIESGOS Y REDUCIR LAS DIFERENCIAS FÍSICAS.
- CON LA PRÁCTICA Y ENTRENAMIENTO DE KICKBOXING SE APRENDE RÁPIDAMENTE DEFENSA PERSONAL SIMPLE Y EFECTIVA, ADQUIRIENDO UN EXCELENTE ESTADO FÍSICO.
- LA SITUACIÓN IDEAL ES LÓGICAMENTE EVITAR SITUACIONES DONDE NUESTRA PERSONA SE ENCUENTRE EN PELIGRO.
- A ESO LE LLAMO ANTICIPAR LO QUE PUDIERA SUCEDER:
 - POR DONDE VAMOS CAMINANDO
 - A QUÉ HORA SALIMOS
 - ESTAR ATENTOS A LOS LUGARES POR DONDE TRANSITAMOS
 - VER LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN
 - SI VAMOS EN AUTO NO FRENAR Y ESTACIONAR DE GOLPE, VIGILAR PREVIAMENTE LA ZONA
 - SEGUIR NUESTRO INSTINTO PERSONAL, SI DETECTAMOS PELIGRO ALEJARSE DEL LUGAR
 - MANTENER CÓDIGOS FAMILIARES DE EMERGENCIA
 - EVITAR LA RUTINA (HACER LO MISMO TODOS LOS DÍAS AL SALIR DE CASA, COLEGIO O TRABAJO)
 - NO MOSTRAR OBJETOS DE VALOR (EXPONERLOS A LA VISTA DE LOS DEMÁS)
 - SI EL ATACANTE ESTA ARMADO, NO INTENTAR HACER NADA QUE LO PONGA NERVIOSO, NI PONERNOS NERVIOSOS, Y MUCHO MENOS REDUCIRLO SALVO QUE ESTEMOS MAS DEL CIENTO POR CIENTO SEGUROS QUE PODEMOS HACERLO.
 - TODO ESTO PARECE BÁSICO Y PODRÍAMOS HACER UN LIBRO SOBRE ELLO, PERO ES INDISPENSABLE EVITAR LA CONFRONTACIÓN CON CUALQUIER ATACANTE Y MÁS AUN EN ESTOS DÍAS CUANDO LA MAYORÍA ESTÁ ARMADO.
- SI LA SITUACIÓN YA ES INEVITABLE Y EL ATACANTE NO ESTÁ ARMADO PODREMOS ACTUAR EN BASE A LO APRENDIDO

DEFENSA CONTRA PERSONAS DESARMADAS

- EL HECHO DE SER UN KICKBOXER YA NOS TRANSFORMA EN UN ARMA PELIGROSA.
- LOS ATACANTES MAYORMENTE NO ESPERAN SER SORPRENDIDOS O CONTRAATACADOS Y MUCHO MENOS SI ERES MUJER.
- HABITUALMENTE LA AGRESIÓN COMIENZA CON MOVIMIENTOS BRUSCOS Y VERBALES, TRATANDO DE ATEMORIZARNOS.
- ESTA PARTE ES FUNDAMENTAL, SI EL MIEDO NOS DOMINA, NO HACER NADA.
- LA MAYORÍA DE LOS AGRESORES, SI NO SON PRACTICANTES DE ARTES MARCIALES O DEPORTES DE COMBATE REALIZARAN UN ATAQUE FRONTAL O LINEAL. AHÍ ESTÁ NUESTRA VENTAJA. EL NUNCA ESPERARA QUE LE RESPONDAS.
- LA RESPUESTA VERBAL Y CON GRITO DE FUERZA TAMBIÉN ATEMORIZA O SORPRENDE AL AGRESOR.
- LÓGICAMENTE LA RESPUESTA A LA AGRESIÓN DEPENDERÁ MUCHO DE TU CARÁCTER.
- VAMOS A FOCALIZARNOS EN ALGUNOS ATAQUES BÁSICOS CALLEJEROS:
- TENER EN CUENTA QUE SON RECOMENDACIONES BÁSICAS, YA QUE HAY DIVERSAS FORMAS DE RESPONDER UN ATAQUE Y SON MUCHAS LAS VARIABLES.

ATAQUE DE FRENTE CON AGRESIÓN VERBAL

- NO REPRIMIRSE.
- RESPONDER LA AGRESIÓN VERBAL E INMEDIATAMENTE ENFRENTARLO.
- MANTENER LA MEDIA DISTANCIA PARA INTENTAR SEPARARLO CON UN FRONT-KICK.
- SI SE ACERCO DEMASIADO MANTENER LA GUARDIA ALTA SIEMPRE, E INTENTAR REDUCIRLO CON UN LOW-KICK Y HACER COMBINACIONES DE JAB Y DIRECTO.
- CON EL SEGUNDO LOW-KICK AL PIE DE APOYO (LADO INTERIOR) SEGURAMENTE CAERÁ.
- ES MUY PROBABLE QUE ANTE LA RESPUESTA EL AGRESOR SEDA Y SE RETIRE.
- SI POR INSTINTO VEMOS QUE SEGUIRÁ, APLICAR PATADAS AL AGRESOR EN EL PISO HASTA REDUCIRLO.

ATAQUE DE FRENTE CON INTENSIÓN DE AGARRE

- FRENAR EL AGARRE CON UNA PARADA Y CON LA OTRA MANO LANZAR UN DIRECTO A LA CARA.
- TOMAR DISTANCIA Y LANZAR UN LOW-KICK AL PIE DE APOYO (LADO INTERIOR).
- VOLVER A RETOMAR LA GUARDIA Y APLICAR COMBINACIONES DE GOLPES, FRONT-KICK, JAB, DIRECTO.
- ATAQUE DE FRENTE CON GOLPE DE PUÑO
- LOS GOLPES DE PERSONAS QUE NO PRACTICAN ARTES MARCIALES O DEPORTES DE CONTACTO SON REGULARMENTE LANZADOS DE CUALQUIER FORMA PERO SIEMPRE RECTOS Y AL CENTRO.
- AQUÍ PODREMOS APLICAR EL ESQUIVE, DEJANDO SU FLANCO LATERAL DESCUBIERTO PARA APLICARLE UN GANCHO AL HÍGADO CONTINUADO CON UN RODILLAZO A LA ALTURA ABDOMINAL.

ATAQUE DE FRENTE CON PATADA

- LOS GOLPES DE PERSONAS QUE NO PRACTICAN ARTES MARCIALES O DEPORTES DE CONTACTO SON REGULARMENTE LANZADOS DE CUALQUIER FORMA PERO SIEMPRE RECTOS Y AL CENTRO.
- AQUÍ PODREMOS APLICAR EL ESQUIVE EN RETROCESO O INTENTAR AGARRAR SU PIERNA.
- SI LOGRAMOS EL ESQUIVE CONTRARRESTAR CON COMBINACIONES DE FRONT-KICK, JAB, DIRECTO, GANCHO, RETROCESO Y LOW-KICK.
- SI AGARRAMOS SU PIERNA APLICAR LOW-KICK AL PIE DE APOYO TIRÁNDOLO AL PISO Y APLICANDO GOLPES HASTA REDUCIRLO.

- AGARRE POR DETRÁS CON LLAVE A LOS DOS BRAZOS (ABRAZO DE OSO) INICIALMENTE SALDREMOS DEL KICKBOXING PARA ZAFAR DE LA SITUACIÓN.
- DEBEMOS INCLINAR EL CUERPO HACIA ADELANTE Y CON LA FUERZA DE LA ESPALDA LANZAR UN CABEZAZO HACIA ATRÁS. INMEDIATAMENTE LARGARA LA SUJECIÓN.
- AQUÍ APLICAREMOS UN BACK-KICK Y ROTAREMOS PARA RETOMAR LA GUARDIA DE FRENTE. ASÍ SERÁ MÁS FÁCIL ENFRENTARLO MANO A MANO.

AGARRE POR DELANTE CON LLAVE A LOS DOS BRAZOS (ABRAZO DE OSO)

- ES SIMILAR A LA SALIDA ANTERIOR. DEBEMOS INCLINAR EL CUERPO HACIA ATRÁS Y CON LA FUERZA DE LA ESPALDA LANZAR UN CABEZAZO HACIA ATRÁS. INMEDIATAMENTE LARGARA LA SUJECIÓN.
- AQUÍ APLICAREMOS UN FRONT-KICK PARA DESPLAZARLO Y RETOMAREMOS LA GUARDIA DE FRENTE. ASÍ SERÁ MÁS FÁCIL ENFRENTARLO MANO A MANO.
- AGARRE DE COSTADO, LLAVE A LA CABEZA INICIALMENTE SALDREMOS DEL KICKBOXING PARA ZAFAR DE LA SITUACIÓN.
- DEBEMOS ROTAR EL CUERPO Y CRUZAR NUESTRA MANO ADELANTADA PARA CRUZARLA POR DELANTE DE SU HOMBRO HACIENDO PALANCA CON NUESTRO CODO Y APOYANDO LA MANO EN LA CABEZA.
- TIRAR CON TODA LA FUERZA HACIA ATRÁS HARÁ QUE SE DESPLEGUÉ DE NOSOTROS PARA PODER RETOMAR LA GUARDIA.

ATAQUE DE DOS Oponentes

- SIN AGARRE: DEBEMOS ENFRENTARLOS DE A UNO PERO SIMULTÁNEAMENTE.
- SON INDISPENSABLES LAS PATADAS PARA MANTENER DISTANCIA.
- PATADA LATERAL A UNO, BAJA EL PIE Y CIRCULAR AL OTRO. SIEMPRE VOLVEMOS A GUARDIA. CONTINUAR COMBINACIONES DE PATADAS (FRON-KICK, MIDDLE-KICK, HIGH-KICK).
- CON AGARRE (1 REALIZA ABRAZO DE OSO): SALIDA CON DOS GOLPES EN SIMULTÁNEO.
- TOMAR FUERZA PARA EL CABEZAZO A QUIEN NOS AGARRA Y APLICAR UN FRONT-KICK A QUIEN VIENE DE FRENTE. LUEGO DE SALIR DE LA SITUACIÓN MANTENER GUARDIA Y ENFRENTARLOS.

TOMADO DE

PRESENTACION

<http://www.mailxmail.com/curso-defensa-personal-kickboxing-2-2>

GOLPES DE PUÑO

<http://www.mailxmail.com/curso-defensa-personal-kickboxing-2-2/defensa-personal-kickboxing-golpes-puno-1-2>

<http://www.mailxmail.com/curso-defensa-personal-kickboxing-2-2/defensa-personal-kickboxing-golpes-puno-2-2>

GOLPES DE PATADA

<http://www.mailxmail.com/curso-defensa-personal-kickboxing-2-2/defensa-personal-kickboxing-golpes-patada-1-3>

<http://www.mailxmail.com/curso-defensa-personal-kickboxing-2-2/defensa-personal-kickboxing-golpes-patada-2-3>

<http://www.mailxmail.com/curso-defensa-personal-kickboxing-2-2/defensa-personal-kickboxing-golpes-patada-3-3>

DEFENSA PUÑO

<http://www.mailxmail.com/curso-defensa-personal-kickboxing-2-2/kickboxing-defensas-puno>

DEFENSA PATADA

<http://www.mailxmail.com/curso-defensa-personal-kickboxing-2-2/kickboxing-defensas-patada-1-2>

<http://www.mailxmail.com/curso-defensa-personal-kickboxing-2-2/kickboxing-defensas-patada-2-2>

DEFENSA PERSONAL

<http://www.mailxmail.com/curso-defensa-personal-kickboxing-2-2/defensa-personal-kickboxing-basico-1-2>

DEFENSA PERSONAL CONTRA PERSONAS DESARMADAS

<http://www.mailxmail.com/curso-defensa-personal-kickboxing-2-2/defensa-personal-personas-desarmadas-1-2>

<http://www.mailxmail.com/curso-defensa-personal-kickboxing-2-2/defensa-personal-personas-desarmadas-2-2>

RECOPILADO POR

ANDRES MAURICIO OROZCO GARCIA

TECNICO EN SISTEMAS

Amog751107@gmail.com

Mailxmail  todos los derechos de autor reservados. Úselo solo como material didáctico en la enseñanza de artes marciales