

# FABIÁN CUENCA

**Fabián Cuenca** comenzó a practicar artes marciales a la edad de 12 años empezando con el judo. Mas tarde empezó con el karate ostentando en la actualidad el cinturón negro 2 dan. A los 20 años comenzó con el kickboxing, impartiendo clases hasta la actualidad teniendo el tercer grado y siendo entrenador nacional. Se dedica a impartir clases y a entrenar a un equipo de competidores de elite.

En el año 1995 gano el **Campeonato Mundial de Kickboxing** en la modalidad de light contact en Canada y fue recibido por su Majestad el Rey de España Don Juan Carlos en la entrega de los premios a los mejores deportistas.

Después de ganar el Mundial, decidió dejar de competir y se introdujo en el mundo del Fitness y Aerobic atraído por las nuevas tendencias de Fitness de combate como, aeroboxing, Cardiobox, aero kick box etc. Se volcó de lleno en esas actividades y participo como alumno en todos los cursos que se realizaban en todas esas modalidades del Fitness de combate.

Mas tarde consiguió el **World Records Guinness** al pegar 128 golpes de pierna sin bajarla, a la altura de la cabeza.

A todo eso le sumó su larga experiencia de mas de 20 años en artes marciales, en la actualidad se dedica a impartir clases de Cardiakickbox & Saco Box y Kickboxing, así como también imparte cursos, seminarios y exhibiciones por toda España.

**WEB:** [www.fabiancuenca.com](http://www.fabiancuenca.com)

**Email:** [fabian@fabiancuenca.com](mailto:fabian@fabiancuenca.com)

# FABIAN CUENCA

- CAMPEÓN DE LA COPA DE ESPAÑA DE FULL CONTACT 1984
- CAMPEÓN DE ESPAÑA DE FULL CONTACT 1986
- CAMPEÓN DE ESPAÑA DE SEMI CONTACT 1986
- CAMPEÓN DE ESPAÑA DE KARATE MODERNO 1987
- NOMBRADO MEJOR COMPETIDOR DEL AÑO 1987
- CAMPEÓN DE ESPAÑA DE SEMI CONTACT 1989
- CAMPEÓN DE ESPAÑA DE LIGHT CONTACT 1990
- CAMPEÓN DE ESPAÑA DE FORMAS LIBRES 1990
- SUBCAMPEÓN DE EUROPA DE COREOGRAFIAS MUSICALES LIBRES CON TÉCNICAS DE PUÑO Y PIERNA 1990
- CAMPEÓN DE ESPAÑA DE SEMI CONTACT 1992
- CAMPEÓN DE ESPAÑA DE FORMAS LIBRES 1992
- CAMPEÓN DE ESPAÑA OPEN POR EQUIPOS 1992
- CAMPEÓN DE ESPAÑA OPEN INDIVIDUAL 1992
- TROFEO AL MEJOR COMPETIDOR DEL AÑO 1992
- CAMPEÓN DE ESPAÑA DE LIGHT CONTACT 1995
- CAMPEÓN DEL MUNDO DE KICK BOXING EN LA MODALIDAD DE LIGHT CONTACT EN -67 Kg. CANADA 15-17/9/95
- INVITADO POR SU MAJESTAD EL REY DON JUAN CARLOS A LA ENTREGA DE LOS PREMIOS A LOS MEJORES DEPORTISTAS DEL AÑO 1995
- "RECORD GUINNESS" 128 PATADAS A LA ALTURA DE LA CABEZA EN 60 SEGUNDOS.
- PRESENTER INTERNACIONAL DE CARDIOKICKBOX EN CONVENCIONES DE AERÓBIC
- INSTRUCTOR DE BODY COMBAT – B.T.S. LES MILLS
- 3º GRADO DE KICK BOXING
- 2º DAN DE KARATE
- ENTRENADOR NACIONAL



# C.K.B.

## **¿Qué es CardioKickBox?**

Combinemos un kata de karate con las patadas del taekwondo. Agreguemos las combinaciones de golpes de puño y juego de piernas utilizados en boxeo. Mezcleemos todos estos movimientos y agreguemos algunos patrones simples del aeróbic, a modo de bloques y coreografías de puño y pierna. A todo esto le sumamos la música como estímulo y lo organizamos todo creando una determinada estructura. ¿Que obtendremos?...**CardioKickBox.**

El CardioKickBox es una nueva técnica que combina juegos de simulación de todo tipo de artes marciales y deporte de contacto como puede ser Karate, Taekwondo, Boxeo, Kick Boxing, Tai Chi, o cualquier otro tipo de arte marcial que como monitores controlemos y que podamos trasladar a nuestras clases mezclándolo con Aeróbic. Realizando así movimientos con golpes de puño y pierna, desplazamiento, paradas etc. a ritmo musical ya que en estos días los deportes de combate llevados a las clases en grupo con música hacen furor en todo el mundo, y en este tipo de clase los alumnos comparten y experimentan toda variedad de combinaciones y fáciles coreografías que pueden variar desde trabajar al aire hasta pegar al saco box. Es un nuevo concepto en Fitness de Combate, cuyo objetivo principal es mejorar la salud, el rendimiento y la calidad de vida de cada practicante.

El objetivo del C.K.B no es vencer golpeando fuerte al aire o al oponente en el caso de trabajar con el saco box. El objetivo es mejorar la condición física mediante ejercicios que pueden durar entre 40 y 60 minutos, sin olvidarnos que las técnicas en su mayoría son tan precisas y efectivas como cualquiera que se use en una situación real de combate.

Estas técnicas son seguras, desafiantes, excitantes y enérgicas (deportes de combate) que al ser ejecutadas con fluidez y dinámica (aeróbic) nos dan una imagen de lo que pretende ser el C.K.B.

Podría decirse que es 80% Artes Marciales, 15% Aeróbic y 5% de dificultad, aunque eso siempre dependerá de quien imparta las clases.

La selección de técnicas y combinaciones, intensidad, volumen de trabajo, frecuencia, duración, opciones y control de lesiones son los parámetros que se planifican cuidadosamente y que cada instructor debe saber manejar con responsabilidad al impartir una clase.

## **EL INSTRUCTOR:**

Los monitores de CardioKickBox deben tener unas bases fundamentales de artes marciales y aeróbic, conocer perfectamente los principios de entreno que rigen estas actividades para impartir las clases, estructurarlas e incluirlo dentro de este amplio Fitness de combate.

No olvidemos..... 80% Artes Marciales, 15% Aeróbic y 5% de dificultad, como porcentaje aproximado ya que eso siempre dependerá de quien imparta las clases.

**Ejemplo 1:** una persona que es monitora o monitor de Aeróbic, pero con pocos conocimientos de artes marciales, tendríamos un ejemplo de mayor cantidad de movimientos y pasos de aeróbic con pocos golpes de puño y pierna al no tener repertorio técnico y tener que repetir siempre lo mismo, esta persona estaría enseñando C.K.B

**Ejemplo 2:** una persona que es monitor o monitora de Artes Marciales y con poca idea de aeróbic. Tendríamos mucha variedad de golpes pero poco repertorio aeróbico de movimientos y desplazamientos. También estaría enseñando C.K.B. Lo ideal es controlar dentro de nuestras

posibilidades los dos extremos para tener un gran repertorio tanto de golpes como pasos de aeróbic.

No podemos olvidarnos que es CardioKickBox, Cardiobox, Body Combat, Fight Do, Aeroboxing, Aerokickboxing, Boxeo Aeróbico, Aeróbic de Combate o todas esas variantes de nombres que hay, existe un determinante común: se usan golpes de puño y pierna. En lo que se refiere al entrenamiento cardiovascular, debemos tratar de buscar la optimización de las condiciones aeróbicas y anaeróbicas.

### **Otros puntos importantes que no debe olvidar un buen instructor de C.K.B:**

**Comunicación:** un buen instructor indistintamente de la actividad que enseñe debe ser un buen comunicador, transmitiendo en todo momento no solo la parte técnica, sino también el “feeling” a la clase.

Intenta transportar a sus alumnos fuera de sus vidas cotidianas, creando un espacio donde ellos se conviertan en los protagonistas de un grupo donde se diviertan a la vez que entrenan

El ser instructor debe ser algo más que para un ejemplo demostrar la técnica.

----- Debemos tener controlada la clase y tratar de indicar de forma efectiva los cambios de movimientos, tener una buena comunicación verbal y visual de instrucciones, técnica etc. -----

- La cara expresa concentración, emoción, motivación y relajación.
- La cabeza expresa emoción y dirección.
- Los brazos expresan dirección, energía, extensión, sentimiento y cambios de movimientos.
- Las manos y los dedos indican dirección, sentimiento, numero de repeticiones y calidad de movimiento.

..... El cuerpo entero expresa respiración, expresión corporal y energía. Que tus ordenes adquieran una "voz de mando" más radical y más enérgica que otro tipo de clases.\*( Fuente: Monográfico Técnico II Nivel FEDA).....

### **OBSERVACIONES SOBRE CARDIOKICKBOX :**

#### **- CONCEPTO (s) y ORIGEN:**

Entre otras cosas, el Ser Humano se caracteriza por la investigación e innovación en todas las parcelas del conocimiento, de modo que en el Deporte también tiene lugar lo indicado anteriormente. Por un lado, tenemos las investigaciones de tipo científico, como por ejemplo en la Nutrición y Biomecánica, y por otro están las continuas innovaciones en varias modalidades deportivas, como por ejemplo las FUSIONES y MEZCLAS de varias disciplinas.

El origen de estas modalidades (relacionadas con el Stage Técnico) tiene lugar en los EE.UU., pero no es algo muy reciente, sino que ya lleva unos cuantos años, lo que ocurre es cada cierto tiempo se van produciendo cambios y ciertas mejoras. Todo ello implica unos cambios en los nombres y forma de realizar los ejercicios y técnicas, por lo que los MONITORES deben estar “muy actualizados” en todas estas cuestiones (libros, revistas, CDS, vídeos, DVD, Internet...).

\*\*\* En el mes de noviembre del año 1992 ya se publicó un artículo sobre el "AEROBOX" en el diario EL PAÍS.

Como se puede deducir hay una serie de nombres para designar el tema que nos ocupa, ya que es posible encontrar referencias a dichas modalidades en las publicaciones, publicidad e información diversa de los Medios de Comunicación, pero a veces se refieren a la misma disciplina (o muy similar) con diferentes nombres. Y así tenemos que algunos de los nombres más utilizados son: AEROBOX, CARDIOBOX, BODY COMBAT, CARDIOKICKBOXING, AEROKICK-BOXING, etc.

### **CARACTERÍSTICAS:**

En la actualidad, un buen número de gimnasios y demás centros deportivos ofrecen a sus clientes y socios este servicio, siendo una de las modalidades con más demanda, ya que permite realizar un entrenamiento muy ameno, además de divertido, sin olvidar los beneficios que se obtienen con su práctica.

Como todo el mundo sabe, el AERÓBIC es practicado en todo el mundo, pero cada día se van produciendo mejoras en el sistema de entrenamiento de la citada modalidad, ya que el aeróbic que se practica en la actualidad es muy diferente al de los años 80.

Así mismo hay que destacar el hecho de que los deportes de contacto como el Kickboxing por ejemplo, se practica cada día más en los gimnasios, pero una parte de la población no sabe realmente en que consisten dichas clases o que sencillamente nos les interesa, ya que no desean golpear (ni ser golpeados), ni tampoco estar bajo una disciplina que no va acorde con sus objetivos y metas.

De allí uno de los motivos del gran ÉXITO del CARDIOKICKBOX así como del SACO BOX, puesto que es posible entrenar con otros compañeros (as) durante unos 60 minutos, pero sin necesidad de golpearse y a un ritmo preestablecido por el Monitor, que selecciona la MÚSICA, COREOGRAFÍAS, TÉCNICAS que más interesa para una determinada clase.

Con la práctica del CARDIOKICKBOX se logra una mejoría de los reflejos, coordinación, equilibrio, resistencia, flexibilidad, etc. Además de que en cada clase es posible quemar unas 750 calorías.) Al realizar técnicas de puño y pierna, se trabaja la parte superior e inferior del cuerpo, pero de forma moderada y a un ritmo continuo. Hay una serie de movimientos rítmicos continuos que hacen posible que "se entrene todos los grupos musculares".

Al igual que en otras modalidades deportivas, el monitor debe preparar con antelación sus clases, ya que es uno de los requisitos de la Metodología de la Enseñanza, lo que nos lleva a indicar que la práctica correcta del CARDIOKICKBOX es:

\*\*\* Segura.

\*\*\* Adaptada.

\*\*\* Eficaz.

\*\*\* Divertida.

Se ha indicado que uniendo el AERÓBIC y ARTES MARCIALES O DEPORTES DE CONTACTO dan lugar al "CARDIOKICKBOX", sin embargo una clase de esta modalidad difiere de los entrenamientos de esas disciplinas deportivas, es decir:

Es más ESTÉTICO: la GUARDIA no es la misma que se usaría en un combate de verdad, ya que varía la posición de los hombros, así como la de la cabeza y las manos, y por lo tanto no es tan cerrada.

**COREOGRAFÍAS:** son necesarias, pero SOLO es una parte del entrenamiento, ya que se deben combinar con otros ejercicios. De todas formas, las coreografías deben ser diferentes y amenas, para que los alumnos puedan entrenar a gusto y disfrutar de las clases, sin olvidar el gasto calorífico. En general suelen ser con movimientos PRE coreografiados, ya que en este detalle nos aproximamos a las artes marciales. Es decir, en karate por ejemplo están los llamados KATAS, o PUMSES en Taekwondo, que son una serie de movimientos aplicados a una situación contra 1 o varios adversarios imaginarios. Cada KATA tiene su nombre y una vez aprendidos, con tan solo decir el nombre, toda la clase sabrá que movimientos ejecutar. Si esto lo aplicamos a coreografías fáciles, obtendremos el mismo resultado pero con música y movimientos de CARDIOKICKBOX.

**NO CONFUNDIR CON LAS COMBINACIONES DE PUÑO Y PIERNA QUE REALIZAMOS CON UNA MUSICA CONTINUA.**

**SERIES:** sucede igual que con las coreografías, ya que hay que realizarlas, pero sin olvidar la necesidad de combinar con otros ejercicios y elementos, como por ejemplo, el STEP.

**EL SACO:** pueden ser los sacos “usuales” o también los de “agua”, ya que es posible realizar las técnicas de forma individual o dependiendo de la coordinación de los participantes, podemos incluso con 3 y 4 personas.

**LA MÚSICA:** sin duda alguna, la elección de la música es de gran importancia. Trabajaremos con música cuadrada y también sin cuadrar.

**CIRCUITOS:** hay que realizarlos de vez en cuando, pero que sean específicos de CARDIOKICKBOX. Trabajaremos con escudos de golpeo de puño y pierna, comba, esquivas etc. Aparte de meter ejercicios de tonificación y estiramiento en el circuito.

**SERIES BASICA:** Son series cortas de puño y pierna, sobre todo para coger la técnica base.

**9º. - SERIE PIRAMIDAL:** se trata de realizar una serie de técnicas y ejercicios, pero de forma gradual, siendo cada vez mayor la dificultad, y poco a poco se van UNIENDO los ejercicios. Se pueden realizar al aire y al saco box

**10º. - LA INTENSIDAD:** varía en función del objetivo del Monitor, y aquí la MÚSICA desempeña un papel fundamental, así como las repeticiones de las técnicas y ejercicios.

**11º. - TRABAJO POR PAREJAS:** cabe la posibilidad de realizar ejercicios por parejas, tanto sobre el suelo (similar al que se realiza en Kick-boxing) como a la hora de entrenar con el SACO. Es muy útil, además de ser necesario y práctico, sin embargo no hay que golpearse ni nada parecido, ya que ESE no es el objetivo de estos entrenamientos y sí por el contrario el trabajar la coordinación de movimientos de golpes de puño y pierna.

Fdo.: NOURREDIN BLAL ALBETTAH (“NORDEN B.A.”)

## **¿QUIÉN PUEDE PRACTICAR CARDIOKICKBOX?**

CardioKickBox puede ser practicado por todo el mundo, es muy simple y existen opciones para cada uno de sus movimientos por lo cual cada practicante puede adaptar el entrenamiento a su nivel. Puede ser practicado por todos, hombres y mujeres sin distinción de edad.

El CardioKickBox pueden trabajar personas de todas las edades de sexo femenino y masculino. Este tipo de clase ha sabido ganar adeptos del sexo femenino que querían, practicar deportes de contacto, pero que por su dureza o extremo contacto físico no lo practicaban. En lo que se refiere al sexo masculino, pasa lo contrario. No se atrevían con el aeróbic por contar con un público casi exclusivamente femenino.

Ahora las chicas pueden trabajar todo el entrenamiento de un deporte de combate sin contacto físico y los chicos pueden realizar movimientos aeróbicos con golpes de puño y pierna

## **¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO EL CARDIOKICKBOX?**

Esta disciplina está dirigida a Instructores de Fitness, Personal Trainers y Artistas Marciales, con el objetivo de ofrecerles un campo laboral complementario, para que puedan expandir sus posibilidades desarrollando un sistema de entrenamiento de Fitness serio y fundamentado que se encuentra en perfecta armonía y sintonía con la filosofía y desarrollo técnico de las Artes Marciales con el Aeróbic & Fitness.

Se pretende que sea una herramienta para combatir el sedentarismo y el estrés, motivando e inspirando a sus practicantes, brindándoles mucho más que una clase de entrenamiento, desarrollando clases simples, intensas y motivantes, dictadas por instructores capacitados y con un objetivo claro.

El enfoque del es en parte como un Arte Marcial, esto significa que las prácticas están desarrolladas de la misma manera en que se entrena en las Artes Marciales, lo que les dará a los instructores de Fitness, verdaderos conocimientos y experiencia en el trabajo con elementos de contacto y estrategias de lucha. Se adquirirán así los movimientos sueltos, explosivos y reales de un verdadero luchador.

Estos conocimientos son indispensables para estar a cargo de una clase de Fitness de Combate ya que le otorgan al instructor absoluta credibilidad y seguridad.



## Guardia Básica:

Todas las guardias pueden trabajarse a derechas y izquierdas a favor de realizar trabajos simétricos.

### **Puntos Importantes:**

- Peso del cuerpo en el centro.
- Codos próximos a las costillas
- Manos a la altura de las mejillas
- Brazos semi-paralelos
- Longitud de la guardia: un paso
- Anchura: la de nuestras caderas (no en línea)
- Piernas semi-flexionadas
- Pies miran ligeramente hacia dentro
- Postura del cuerpo a 45°
- Las palmas se miran entre sí



## Guardia lateral:

- Variante de la anterior, se usa sobre todo para trabajos con pierna delantera para ejecutar patadas laterales, circulares u en gancho.

### **Puntos importantes:**

- El cuerpo esta de lado
- Los pies están en línea
- Ideal para trabajos simétricos



## Guardia lateral:

- Se usa principalmente para el calentamiento.
- Desde esta guardia puedo pasar a las anteriores con pequeños movimientos

Estas son tres guardias básicas de las muchas que existen. Cada estilo posee una distinta en función de su técnica. Se pueden variar las guardias así como dejar al deportista que trabaje en la suya propia adecuada a su sistema de combate. No olvidemos que esto es Fitness de Combate y por lo tanto no hace falta que vayamos con una guardia muy cerrada y arrugados como haríamos en un combate real.

Nuestra guardia debe ser mas estética y no por eso menos efectiva



## Directo de Izquierda (JAB):



### **MUSCULOS IMPLICADOS:**

DELTOIDES ANTERIOR, TRICEPS, TRAPECIO, PECTORAL.

### **PUNTOS IMPORTANTES:**

- Peso 60-70 % en pierna delantera al pegar
- Pequeña rotación del busto y hombros
- Mantener la mano contraria a la altura del mentón y codo junto a las costillas
- El hombro esta ligeramente subido y el mentón bajo
- No abrir los codos al pegar ni telegrafiar el golpe
- Después de pegar, el brazo vuelve a la guardia, no se baja.

## Directo de derecha (Cross):



### **MUSCULOS IMPLICADOS:**

DELTOIDES ANTERIOR, TRICEPS, TRAPECIO, PECTORAL, DORSAL, ABDOMINALES.

### **PUNTOS IMPORTANTES**

- Rotación del torso, hombros, cadera y talon trasero
- Piernas semi flexionadas
- Peso en el centro
- No inclinar el tronco hacia delante, solo pivotar y girar.
- Después de pegar, brazo y cuerpo retornan a la guardia.

### EJEMPLO DE GOLPE DIRECTO EFECTUADO DE UNA GUARDIA FRONTAL



Los brazos al realizar un golpe no deben de estirar mas del 95 %, porque al pegar al aire el golpe no es absorbido y repercute en las articulaciones.

Es distinto a un trabajo con el saco box el cual absorve todos los golpes y a su vez no deja estirar al 100 %

## Gancho Horizontal Adelantado (Crochet):



### MUSCULOS IMPLICADOS

DELTOIDES MEDIOS, PECTORALES, BÍCEPS, TRICEPS

### PUNTOS IMPORTANTES

- El brazo hace un ángulo de 90° paralelo al suelo
- Se puede pegar con la palma de la mano mirando hacia nosotros o mirando hacia el suelo
- Golpeamos realizando un movimiento circular del cuerpo y manteniendo el codo a 90° sin abrir el brazo en todo el recorrido.
- pivotamos ligeramente sobre la puntera del pe delantero para girar el tronco y ganar fuerza en la pegada.
- El peso esta en la pierna trasera mayormente aunque puede variar dependiendo de la técnica que vaya a encadenar.



### EJEMPLO DE GANCHO ATRASADO

En ambos ganchos el puño que pega no pasa de la línea del hombro contrario. De esta manera nunca tendré el problema de abrir el codo al pegar.

## Patada Frontal Delantera:

### MUSCULOS IMPLICADOS

FLEXOR DE LA CADERA, CUADRICEPS, TIBIALES ANTERIORES, ADDOMINALES

### PUNTOS IMPORTANTES

- Al igual que los puños, no estiramos completamente la pierna al pegar
- La zona de impacto es la planta del pie o la base del dedo mayor. No patear con la puntera
- Pie de apoyo se abre ligeramente hacia fuera y se flexiona la pierna
  - Mantener la guardia sin bajar los brazos al patear y
  - Inclinar el tronco ligeramente hacia atrás al patear



**EJECUCIÓN DE LA PATADA:** 1.- ELEVO RODILLA 2.- EXTIENDO LA PIERNA Y EMPUJO CON LA PELVIS 3.- RECOJO LA PIERNA A LA RODILLA 4.-RETORNO A LA GUARDIA

## Patada Frontal Trasera

### MUSCULOS IMPLICADOS

FLEXOR DE LA CADERA, CUADRICEPS, TIBIALES ANTERIORES, ABDOMINALES

### PUNTOS IMPORTANTES

- Los mismos que en la frontal delantera
- Mantener ligeramente adelantado el brazo de la pierna que pateo, tanto si es la patada delantera o trasera. está pequeña ayuda me ayudara a mantener mejor el equilibrio así como a proyectar la pelvis hacia delante.



## Patada Circular Delantera o Trasera

### MUSCULOS IMPLICADOS

FLEXOR DE LA CADERA, CUADRICEPS, GEMELOS, GLUTEO MEDIO

### PUNTOS IMPORTANTES

- Se rota sobre la punta del pie de apoyo
- Entre la pierna que pega y el pie de apoyo debe haber 45° grado de apertura mínima.
- La zona de golpeo puede ser el empeine o preferiblemente la tibia para evitar posibles torceduras.

### EJECUCIÓN DE LA PATADA:

1. Elevación de rodilla con rotación de 45° sobre la punta del pie
2. Estiro la pierna realizando la patada
3. Recojo la pierna después de pegar
4. Retorno a la guardia



## Patada Lateral delantera o trasera

### MUSCULOS IMPLICADOS

Flexor de la cadera, cuadriceps, gemelos, glúteo mayor

### PUNTOS IMPORTANTES

- Se rota sobre la punta del pie de apoyo
- Entre la pierna que pega y el pie de apoyo debe haber 90° grado de apertura.
- La zona de golpeo puede ser el talón, o planta del pie.



## **EJECUCIÓN DE LA PATADA:**

1. Elevo rodilla con talón pegado a la altura de mi pierna de apoyo
2. Extiendo la pierna en línea recta hacia el blanco al mismo tiempo que pivoto en mi pierna de apoyo, proyectando toda la cadera hacia delante
3. Recojo la pierna a la rodilla de la pierna de apoyo
4. Retorno a la guardia

El líneas generales estas son las técnicas más básicas que nos pueden ayudar a estructurar una clase de cardiokickbox.

No olvidemos lo que leímos al principio: podremos enseñar cualquier tipo de arte marcial que controlemos. Es decir que cuando menos nos limitemos, mas repertorio vamos a tener y más amenas serán nuestras clases.

Tan solo con éstas técnicas básica podemos cambiar las alturas de golpes de puño y piernas, entrelazarlo con pasos de aeróbic, etc.

## Otros Golpes



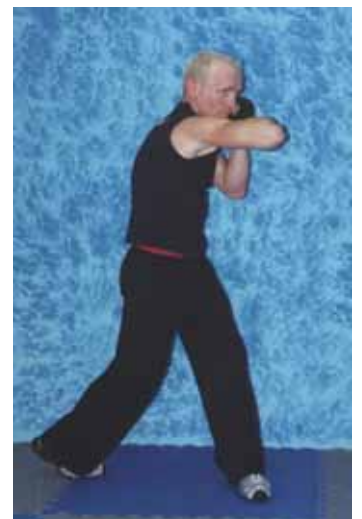
### **GOLPES DE RODILLA**

EJEMPLO DE GOLPE DE RODILLA  
FRONTAL. TAMBIEN SE PUEDE REALIZAR  
GOLPE CIRCULAR Y TRABAJAR AMBOS CON  
EL SACO BOX, SUJETANDO CON LAS  
MANOS EL SACO AL TIEMPO QUE GOLPEO  
CON LAS RODILLAS.



### **GOLPES DE CODO**

EJEMPLO DE GOLPE DE CODO CIRCULAR.  
HAY GOLPES DE LADO, ASCENDENTES Y  
DESCENDENTES





NO PODEMOS OLVIDARNOS DE OTRO TIPO DE TÉCNICAS COMO SON:



Esquivas, paradas, desvíos, bloqueos, desplazamientos básicos de combate etc. Todo esto sería otra materia de tratar tan interesante como esta. Pero aquí estamos tratando lo mas básico que debemos saber para empezar a impartir una clase.

## Golpe Ascendente (Uppercut)

### **MUSCULOS IMPLICADOS**

DELTOIDES ANTERIOR, BÍCEPS, DORSAL, CUADRICEPS

### **PUNTOS IMPORTANTES**

- Doblar el brazo a 90º aproximadamente
- El puño apunta hacia arriba y la palma mira hacia nosotros
- El golpe parte desde abajo hacia arriba
- Ligera flexión de piernas y al pegar subimos la cadera del lado que pego.
- El brazo no se abre al pegar
- La mano contraria permanece en guardia
- El peso esta 60% en pierna delantera



## Golpe Ascendente trasero (Uppercut)

### **PUNTOS IMPORTANTES**

- Los citados anteriormente
- El peso del cuerpo puede variar aunque por regla general debería estar un 60% en la pierna trasera
- Importante tensar abdominales al pivotar el tronco para que el giro de cadera sea enérgico, conectando así el cuerpo superior e inferior



### **EJEMPLO DE UPPERCUT AL CUERPO**

*Todos los golpes de puño se pueden pegar a distintas alturas. En el ejemplo del gancho no hay casi variación. Pero en un directo habría que bajar en centro de gravedad a la altura del golpe a ejecutar.  
El cambiar las alturas golpeando nos da un amplio abanico de variantes a la hora de realizar combinaciones o coreografías.*