coldeportes

WORKSHOP
Taller de Técnicas Básicas
NIVEL I

RICHAR ÁVILA PARRA
Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación
Universidad Santo Tomás

CONTENIDO

- AMM-Definición
- Arquitectura Musical
- Elementos Técnicos

DEFINICIÓN

Esta modalidad se origina de la fusión de técnicas de combate real del boxeo y de las artes marciales, compaginando todos estos movimientos dentro de un marco musical desafiante, estimulante y dinámico, usando como herramienta principal metodologías de enseñanza.

Karate → Boxeo → Kick Boxing → Muay Thai → Capoeira

ARTES MARCIALES MIXTAS MUSICALIZADAS

Arquitectura Musical

Tiempos o Batidas (Débiles-Fuertes)

1 2 3 4 5 6 7 8

Frase Musical (FM)

FM= 8 Tiempos Musicales

Arquitectura Musical

Bloque Musical (BM)

BM=4FM=32 Tiempos Musicales

1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8

Uno Musical

1	2	3	4	5	6	7	8

Arquitectura Musical

Conteo de la Música

Tiempo

1 2 3 4 5 6 7 8

Golpe

1 2 3 4 5 6 7 8

Ciclo

1 2 3 4 5 6 7 8

Arquitectura Musical

Segmento Musical (SM)

SM=2BM=64 Tiempos Musicales

SM

1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8

SM

1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8

Técnicas de Boxeo

- Como cerrar el puño

Técnicas de Boxeo

- Vendaje de las Manos

Técnicas de Boxeo

- Guardias

Guardia Frontal

Guardia Lateral

Técnicas de Boxeo

• Golpes Básicos

Jab

Técnicas de Boxeo

• Golpes Básicos

Directo

Técnicas de Boxeo

• Golpes Básicos

Gancho

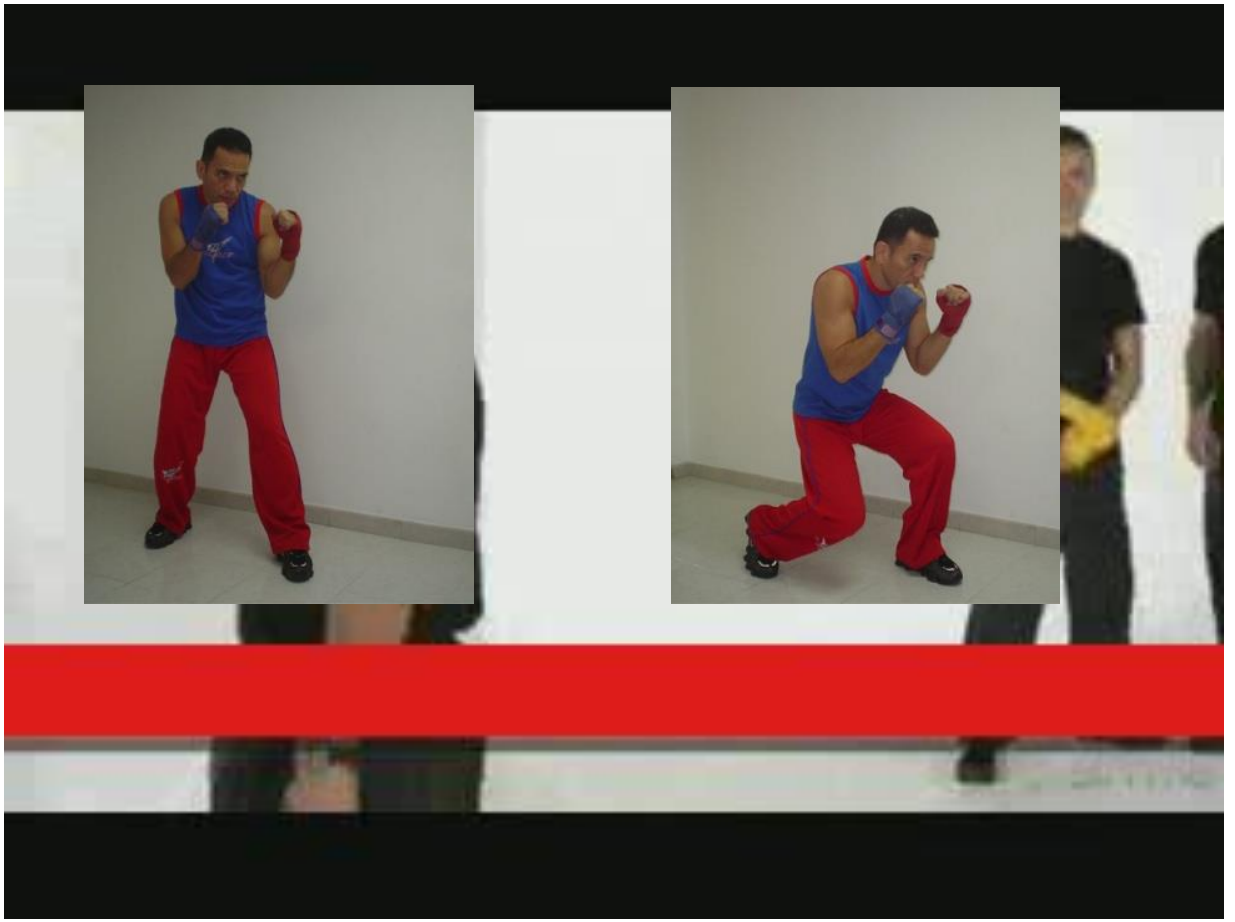
Técnicas de Boxeo

• Golpes Básicos

Uppercut

Técnicas de Boxeo

- Esquives



Técnicas de Artes Marciales

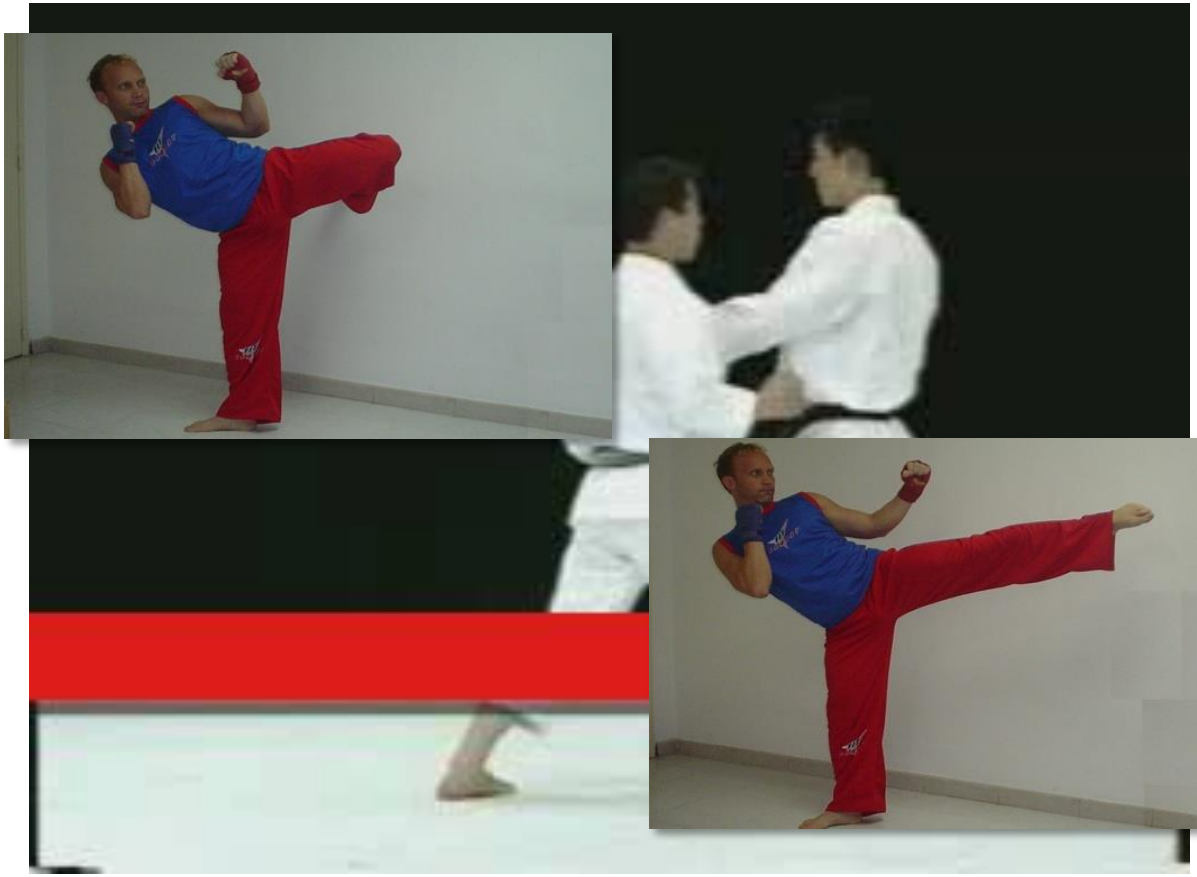
- Patada

Frontal

Técnicas de Artes Marciales

- Patada

Circular



Técnicas de Artes Marciales

- Patada

Lateral

Técnicas de Artes Marciales

- Patadas

Atrás

Técnicas de Artes Marciales

- Bloqueos

Bajo

Técnicas de Artes Marciales

- Bloqueos

Medio

Técnicas de Artes Marciales

- Bloqueos

Alto

Técnicas de Artes Marciales

- Bloqueos

Cruzado

• Codos

Ascendente

Lateral

Descendente

Técnicas de Artes Marciales

- Rodilla

Frontal

Técnicas de Artes Marciales

- Golpes de Karate

Suki

Gracias por su Atención

Artes Marciales Mixtas Musicalizadas