coldeportes

# WORKSHOP

## ARTES MARCIALES MIXTAS MUSICALIZADAS

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

- **DEFINICIÓN**
- **ELEMENTOS TÉCNICOS:**
  1. **TÉCNICAS DE BOXEO**
  2. **TÉCNICAS DE ARTES MARCIALES**
- **MÚSICA**
- **METODOLOGÍAS**

# 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**

# OBJETIVO

Estructurar una sesión ordenada y secuencial donde se observen excelentes gestos técnicos, intervalos de intensidad en los movimientos, una continua regulación cardio-respiratoria, trabajos localizados de ciertos grupos musculares, la utilización de movimientos de combate real enmarcados con una música llena de energía y muy estimulante.

# 1. TÉCNICAS DE BOXEO

- **DESCRIPCIÓN CIERRE DE PUÑO**

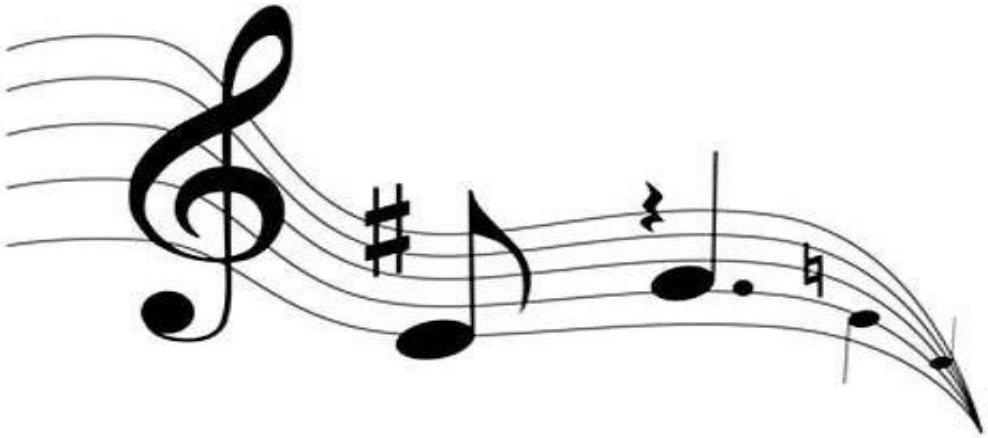
- **GUARDIAS**
  - ✓ GUARDIA FRONTAL
  - ✓ GUARDIA LATERAL

- **GOLPES**
  - ✓ JAB **(1-2 TEMPOS)**
  - ✓ DIRECTO – CROSS **(1-2 TEMPOS)**
  - ✓ UPPER – UPPERCUT **(1-2 TEMPOS)**
  - ✓ GANCHO **(2 TEMPOS)**

- **ESQUIVES**
  - ✓ ESQUIVE FRONTAL **(2 TEMPOS)**
  - ✓ ESQUIVE LATERAL **(2 TEMPOS)**
  - ✓ ESQUIVE-CIRCULAR **(2-4 TEMPOS)**

# MÚSICA

La utilización de la música es primordial para el desarrollo de la sesión, pues esta influye directamente en el ánimo del practicante como en la del monitor.



# Metodologías:

- **ANÁLISIS DE MOVIMIENTO**

**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

- **REDUCCIÓN PIRAMIDAL DESCENDENTE**

## Volúmenes de Movimientos:

- **Secuencia Coreográfica** ( 16 tiempos musicales )
- **Bloque Coreográfico** ( 32 tiempos musicales )

**Simetría:**

Viene dada cuando la cantidad de movimientos de los primeros 16 tiempos son iguales a los otros 16 tiempos siguientes, este concepto es aplicado para volúmenes de 32 tiempos.

**Asimetría:**

Viene dada cuando la cantidad de movimientos de los primeros 16 tiempos son diferentes a los otros 16 tiempos siguientes, este concepto es aplicado para volúmenes de 32 tiempos.

Los conceptos de **bilateralidad y unilateralidad** vienen dado por el cambio de pierna cada 16 tiempos.

Si cada 16 tiempos la pierna líder cambia hablamos de **"Bilateralidad",** si cada 16 tiempos la pierna líder no cambia hablamos de **"Unilateralidad",** todos estos conceptos son aplicados para bloques que correspondan a 32 tiempos por lado.

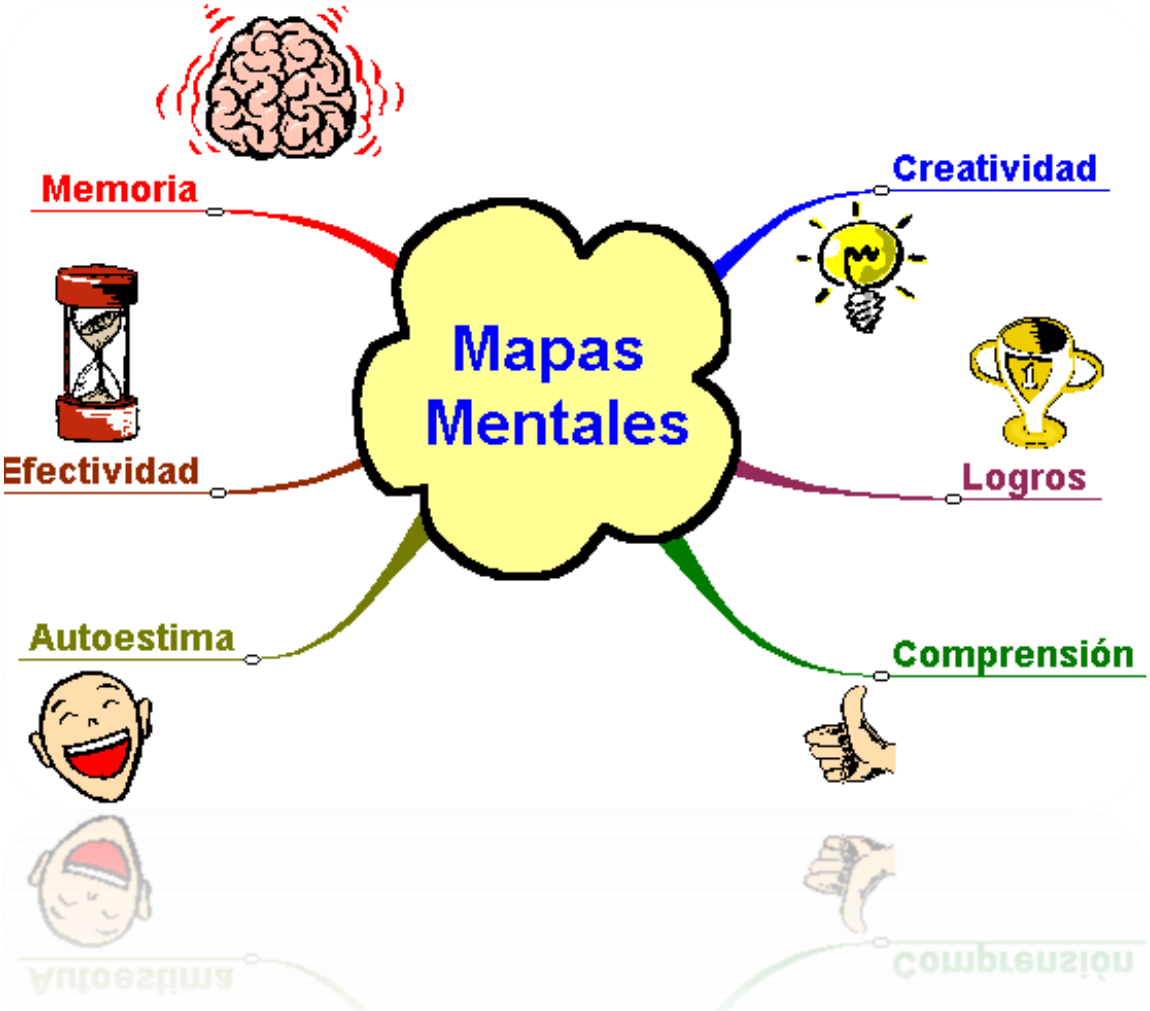
## Simétrica Unilateral:

1 JAB (I)
2 DIRECTO (D)
3 UPPER (I)
4 DIRECTO (D)
5 JAB (I)
6 DIRECTO (D)
7 GANCHO (I)
**8**
1 PATADA FRONTAL (D)
2
3 JAB (D)
4 DIRECTO (I)
5 PASO AVANZANDO
6 PATADA FRONTAL (D)
7
**8** PASO ATRAS

## Simétrica Bilateral:

1 JAB (I)
2 DIRECTO (D)
3 UPPER (I)
4 DIRECTO (D)
5 JAB (I)
6 DIRECTO (D)
7 GANCHO (I)
**8**
1 CAMBIO DE GUARDIA
2
3 JAB (D)
4 DIRECTO (I)
5 PASO AVANZANDO
6 PATADA FRONTAL (D)
7
**8** PASO ATRAS

# MAPA MENTAL




# RECESO

# TÉCNICAS DE ARTES MARCIALES:

- **PATADAS:**
  - ✓ PATADA FRONTAL **(2-4 TEMPOS)**
  - ✓ PATADA CIRCULAR
  - ✓ PATADA LATERAL
  - ✓ PATADA ATRÁS
- **BLOQUEOS:**
  - ✓ BLOQUEO BAJO **(2 TEMPOS)**
  - ✓ BLOQUEO MEDIO EXTERNO
  - ✓ BLOQUEO ALTO
- **GOLPES CON CODO:**
  - ✓ CODO ASCENDENTE **(2 TEMPOS)**
  - ✓ CODO LATERAL
  - ✓ CODO DESCENDENTE
- **RODILLA:**
  - ✓ RODILLA FRONTAL **(2 TEMPOS)**
- **GOLPES DE KARATE:**
  - ✓ REVERSO **(2 TEMPOS)**
  - ✓ CHUTO O CUCHILLO
  - ✓ KATAS **(4 TEMPOS)**

# Metodologías:

- **SUMATORIAS**
  - ✓ DIRECTA
  - ✓ INDIRECTA

- **TRANSFERENCIA DE MOVIMIENTOS:**
  - ✓ MODIFICACIÓN
  - ✓ SUSTITUCIÓN

**Simetría:**

Viene dada cuando la cantidad de movimientos de los primeros 16 tiempos son iguales a los otros 16 tiempos siguientes, este concepto es aplicado para volúmenes de 32 tiempos.

**Asimetría:**

Viene dada cuando la cantidad de movimientos de los primeros 16 tiempos son diferentes a los otros 16 tiempos siguientes, este concepto es aplicado para volúmenes de 32 tiempos.

Los conceptos de **bilateralidad y unilateralidad** vienen dado por el cambio de pierna cada 16 tiempos.

Si cada 16 tiempos la pierna líder cambia hablamos de **"Bilateralidad",** si cada 16 tiempos la pierna líder no cambia hablamos de **"Unilateralidad",** todos estos conceptos son aplicados para bloques que correspondan a 32 tiempos por lado.

## Simétrica Unilateral:

1 JAB (I)
2 DIRECTO (D)
3 UPPER (I)
4 DIRECTO (D)
5 JAB (I)
6 DIRECTO (D)
7 GANCHO (I)
**8**
1 PATADA FRONTAL (D)
2
3 JAB (D)
4 DIRECTO (I)
5 PASO AVANZANDO
6 PATADA FRONTAL (D)
7
**8** PASO ATRAS

## Simétrica Bilateral:

1 JAB (I)
2 DIRECTO (D)
3 UPPER (I)
4 DIRECTO (D)
5 JAB (I)
6 DIRECTO (D)
7 GANCHO (I)
**8**
1 CAMBIO DE GUARDIA
2
3 JAB (D)
4 DIRECTO (I)
5 PASO AVANZANDO
6 PATADA FRONTAL (D)
7
**8** PASO ATRAS

## Tipos de Secuencias y Bloques Coreográficos

- **Simétricos -** Unilateral
- **Simétricos -** Bilateral
- **Asimétricos -** Unilateral
- **Asimétricos -** Bilateral

# Metodologías:

- ANÁLISIS DE MOVIMIENTO
- REDUCCIÓN PIRAMIDAL DESCENDENTE
- SUMATORIAS
  - ✓ DIRECTAS
  - ✓ INDIRECTA
- TRANSFERENCIA DE MOVIMIENTOS:
  - ✓ MODIFICACIÓN
  - ✓ SUSTITUCIÓN

## COMANDOS

- Son aquellos estímulos que brindan la información específica y necesaria frente a las características de una tarea a realizar.

## VISUALES

- Señales que se efectúan con todo el cuerpo.
- Brindan indicaciones en: patrones de movimiento, dirección y ejecución de una tarea.

## VERBALES

- Son estímulos auditivos que permiten orientar a los usuarios en la realización de un movimiento.
- Brindan las recomendaciones necesarias para la correcta ejecución.

# COMPONENTE COMUNICATIVO

**Características comandos visuales**

- Deben ser ejecutados con firmeza y amplitud
- Deben ser coherentes con el comando verbal
- Deben ser anticipados

**Características comandos verbales**

- Deben ser breves
- Deben ser cálidos
- Deben ser anticipados

# MENSAJE DEL PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Si buena salud quieres tener, por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana debes hacer, cinco porciones entre frutas y verduras al día debes comer y espacios 100% libres de humo de tabaco debes proteger.

# PROYECCIÓN DEL ROL DEL MONITOR DE ACUERDO CON LA MODALIDAD

Enérgico

Luchador

Guerrero

Técnico

Hábitos y estilos de vida saludable

# GRACIAS