



coldeportes



coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

ÁGORA ARTES MARCIALES MIXTAS INICIACIÓN

RICHAR ANDRÉS ÁVILA PARRA

Profesional en Cultura Física, Deporte y
Recreación

Universidad Santo Tomás





coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EFICIENCIA

EQUIPO
COLOMBIA!!!

KIA!!!

OSS!!!

TEMÁTICAS

TÉCNICA

Técnica de boxeo,
Técnica de pateo, rodillas y bloqueos

PATRONES DE MOVIMIENTO Vs.
TIEMPOS MUSICALES

KATAS

OBJETIVO

Brindar al equipo Colombia las herramientas necesarias para la implementación, planificación y ejecución de unas excelentes sesiones de Artes Marciales Mixtas Musicalizadas.



*Vacía tu mente, se amorfo,
moldeable como el agua.*

*Si pones agua en una taza, se convierte en
taza, si pones agua en una botella,
se convierte en botella.*

Bruce Lee



**¿¿Una sesión exitosa es??
Aquella que todos pueden seguir...**

ESCALA DE

PERCEPCIÓN DE BORG



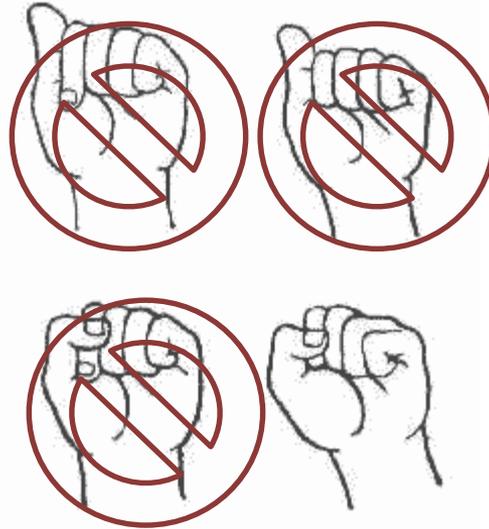
0	No siente nada	
1	Muy Suave	
2	Suave	
3	Moderado	
4	Moderado	
5	Fuerte	
6	Fuerte	
7	Muy fuerte	
8	Muy fuerte	
9	Muy fuerte	
10	Extremadamente fuerte	

TÉCNICA DE BOXEO



coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EFICACIA



- **DESCRIPCIÓN CIERRE DEL PUÑO**
- **GUARDIAS**
 - ✓ GUARDIA FRONTAL
 - ✓ GUARDIA LATERAL

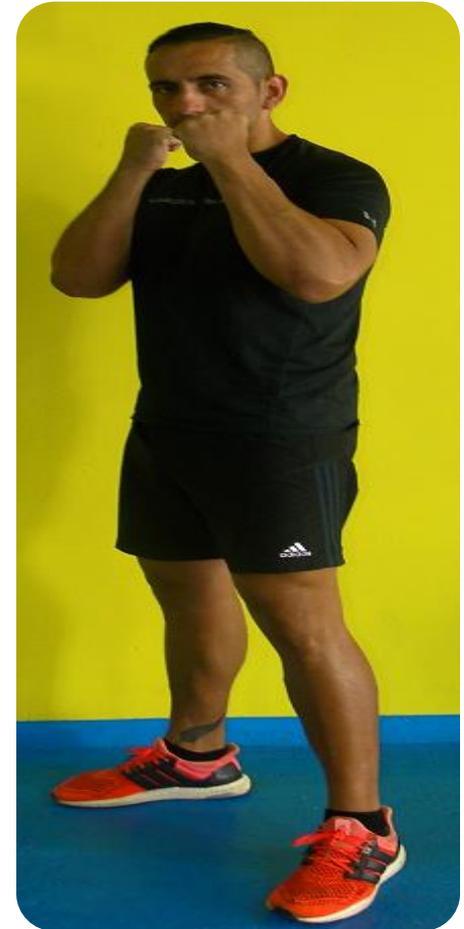
BOXEO



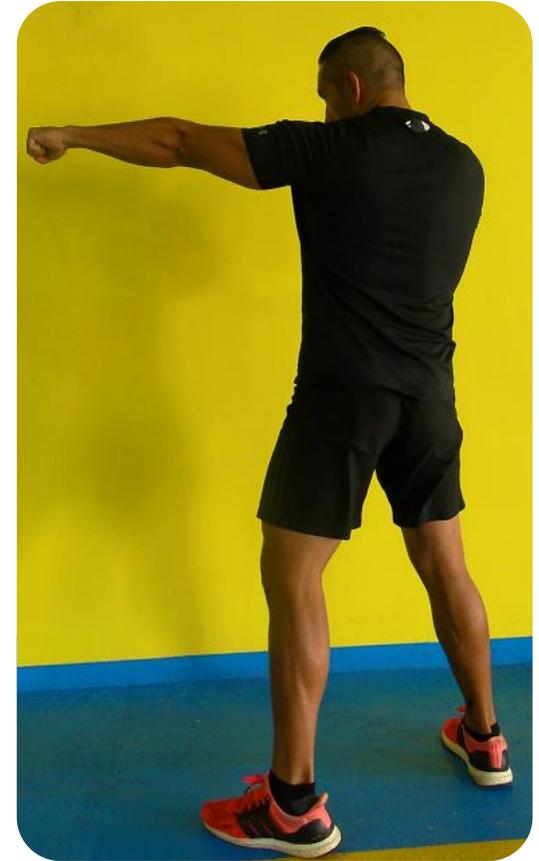
coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ LIBERTAD EFICACIA

GUARDIA FRONTAL- LATERAL



JAB (1-2 TIEMPOS)



DIRECTO – CROSS (1-2 TIEMPOS)



coldeportes

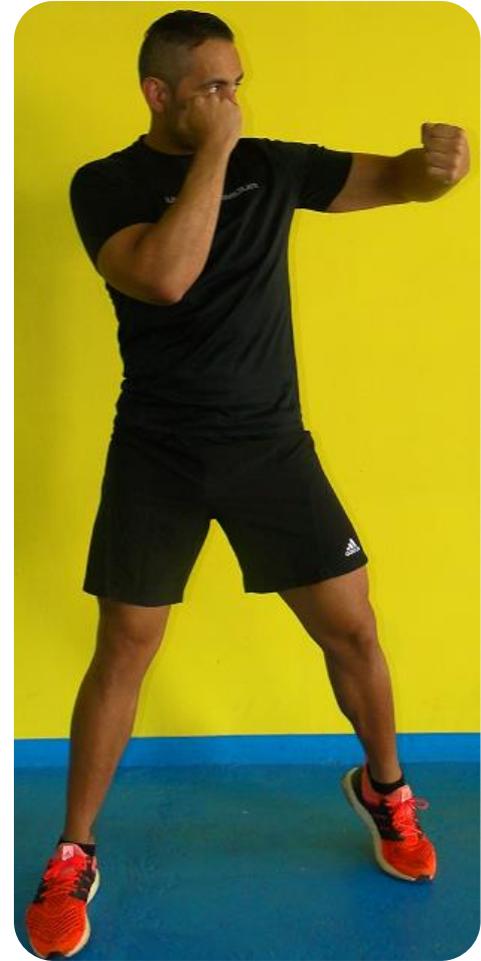
TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EFICACIA



UPPER- UPPERCUT (1-2 TIEMPOS)



GANCHO (2 TIEMPOS)



ESQUIVES



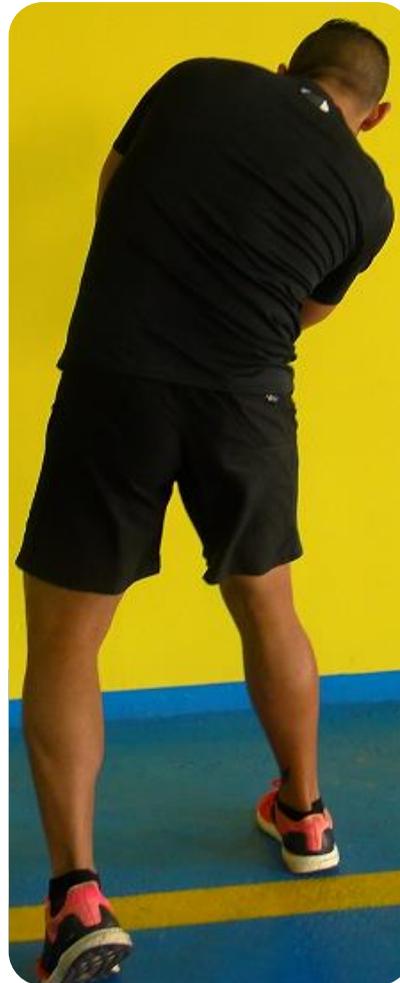
coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EFICACIA

ESQUIVE FRONTAL (2 TIEMPOS)



ESQUIVE LATERAL (2 TIEMPOS)



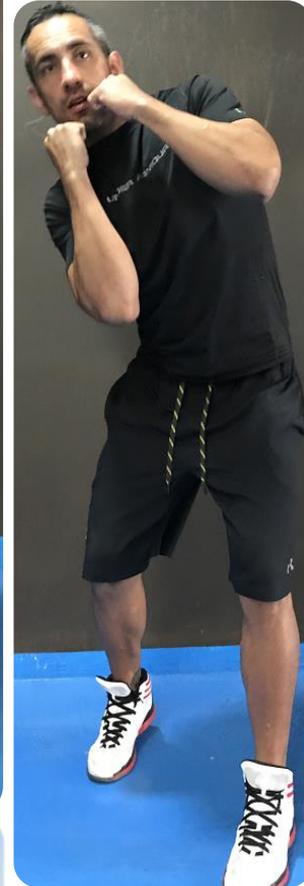
ESQUIVE CIRCULAR



coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EFICACIA

(2-4 TIEMPOS)



ESTRUCTURA COREOGRÁFICA



- 1** JAB
- 2 DIRECTO
- 3 JAB
- 4 DIRECTO
- 5 GANCHO
- 6
- 7 GANCHO
- 8**

- 1** ESQUIVE LATERAL
- 2
- 3 ESQUEVE LATERAL
- 4
- 5 UPPER
- 6
- 7 UPPER
- 8**

- 1** XXXXXXXXXXXX
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8**

- 1** XXXXXXXXXXXX
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8**

TÉCNICA MARCIAL

GUARDIA DE KARATE



RODILLA



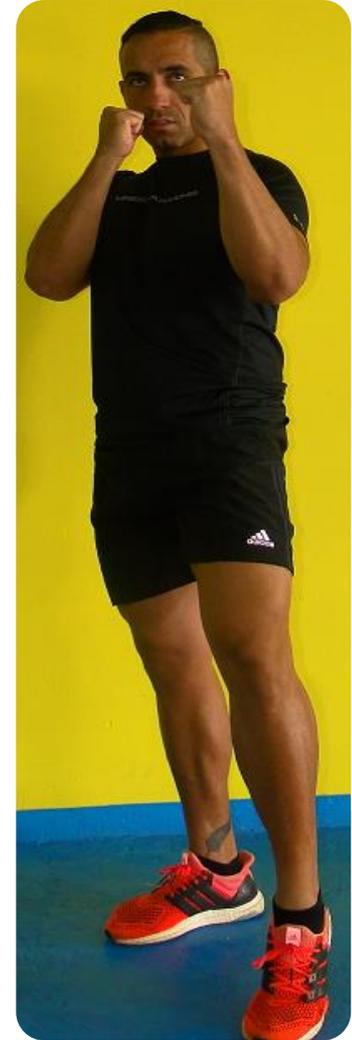
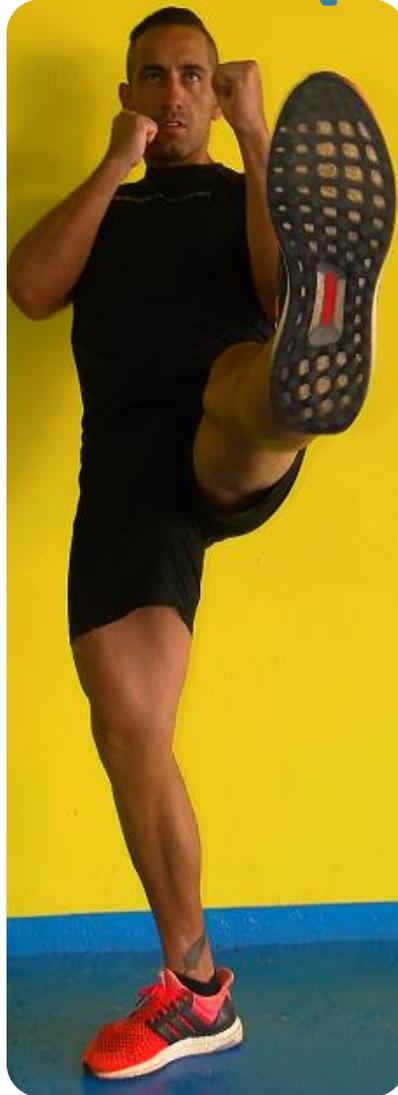
coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EFICACIA

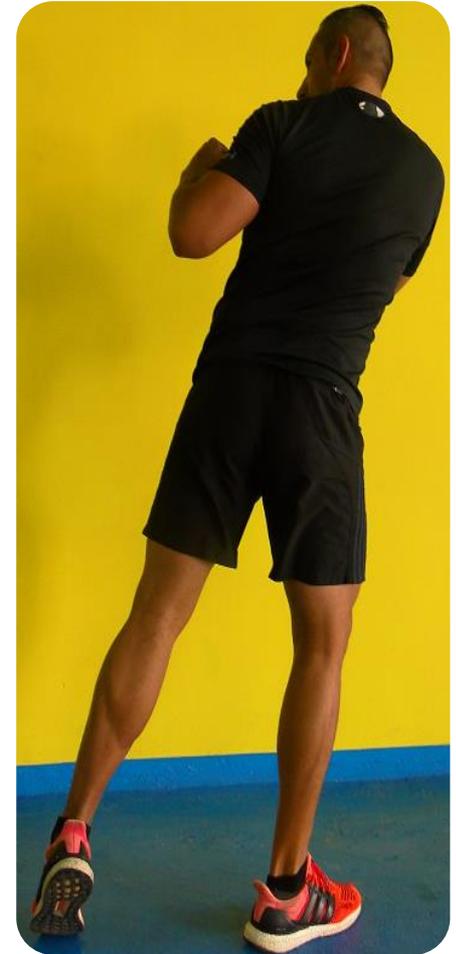
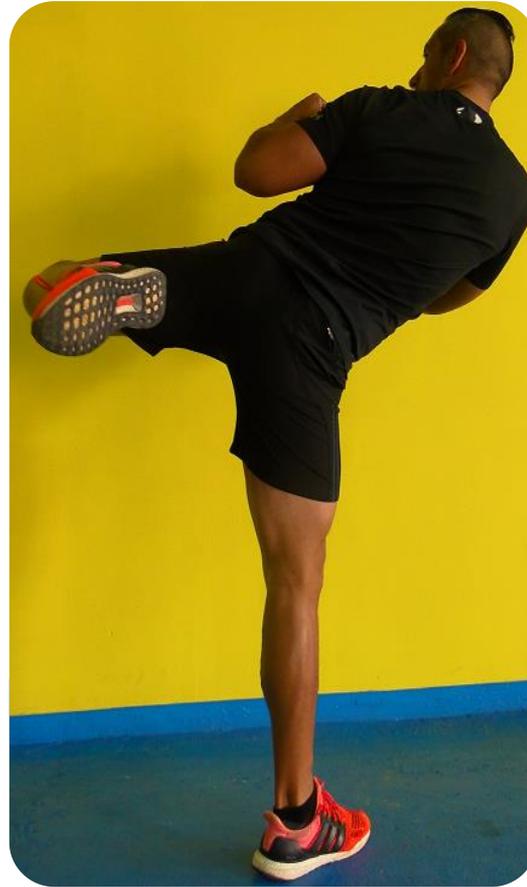
RODILLA FRONTAL (2 TIEMPOS)



PATADA FRONTAL (2-4 TIEMPOS)



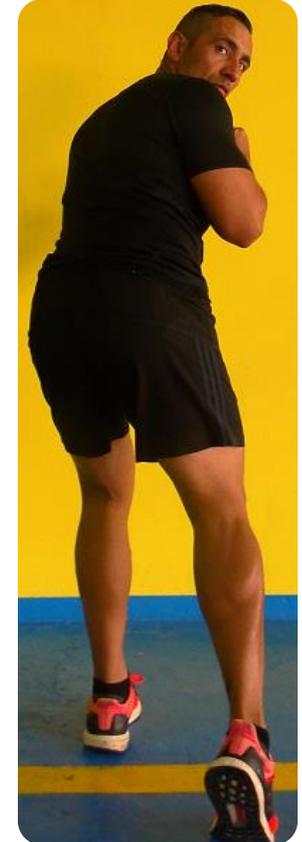
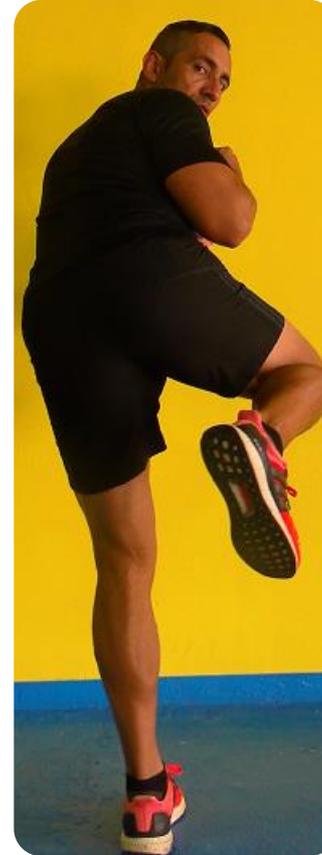
PATADA CIRCULAR (2-4 TIEMPOS)



PATADA LATERAL (2-4 TIEMPOS)

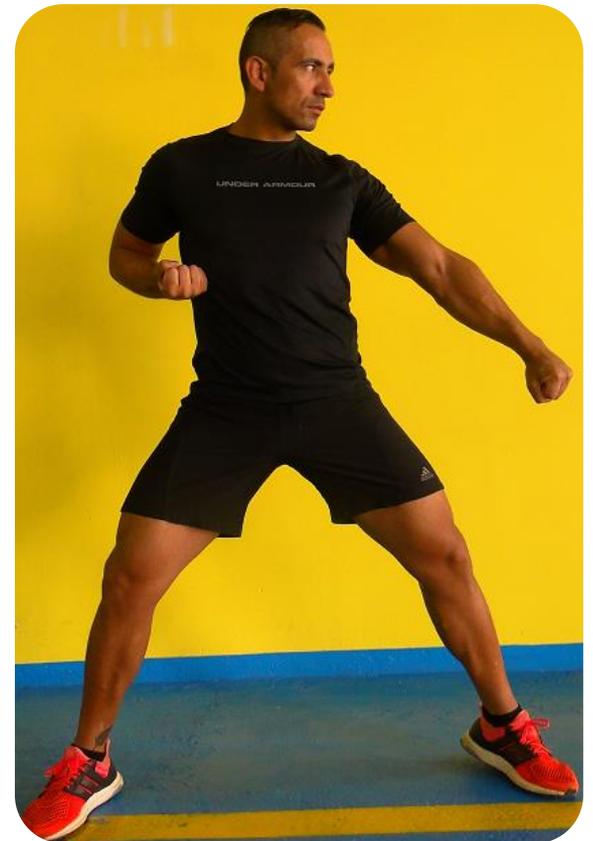


PATADA ATRÁS (2-4 TIEMPOS)



BLOQUEOS

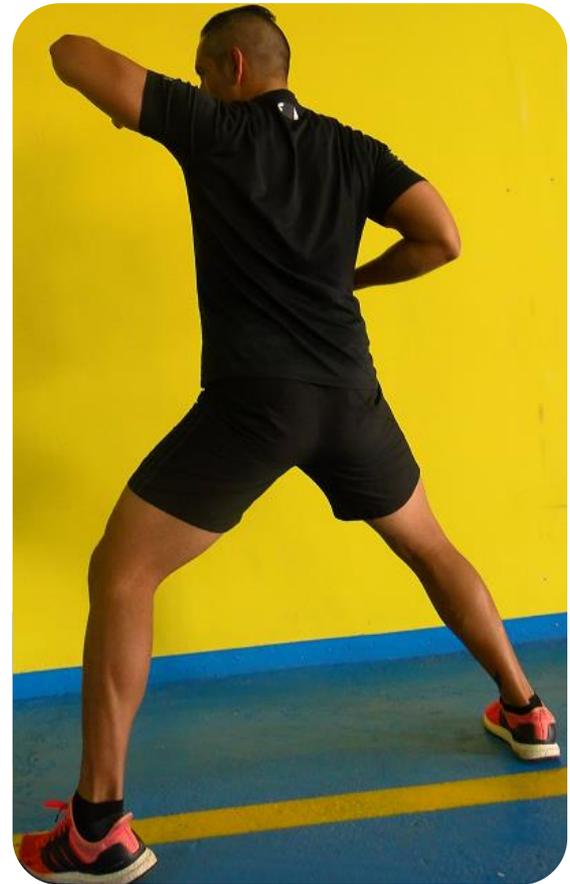
BLOQUEO BAJO (2 TIEMPOS)



BLOQUEO MEDIO (2 TIEMPOS)



BLOQUEO ALTO (2 TIEMPOS)



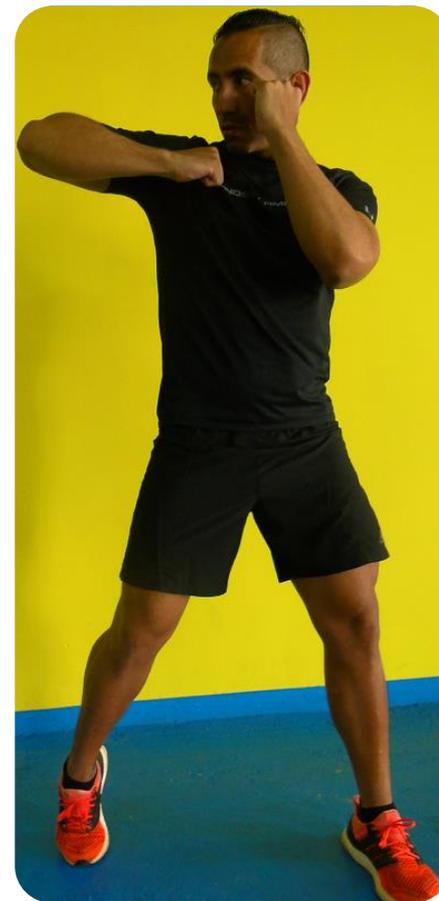
GOLPES DE CODO

CODO LATERAL (2 TIEMPOS)



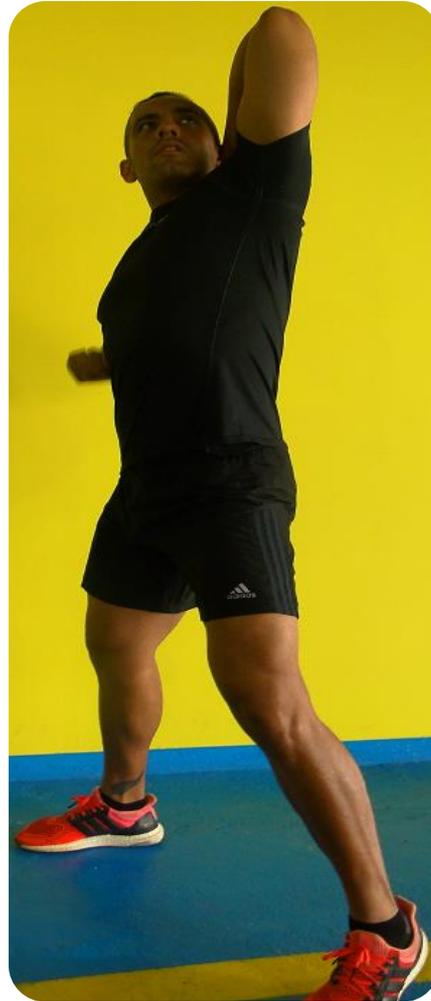
coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EFICACIA

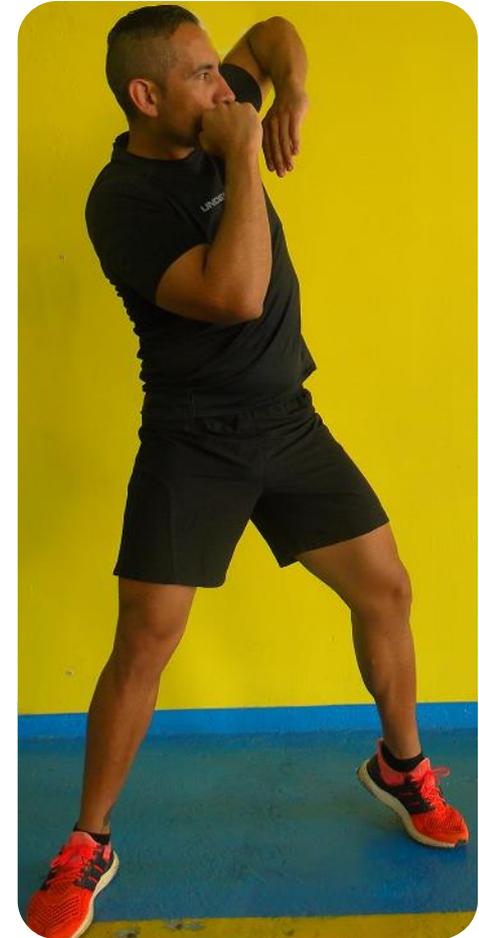




CODO ASCENDENTE (2 TIEMPOS)

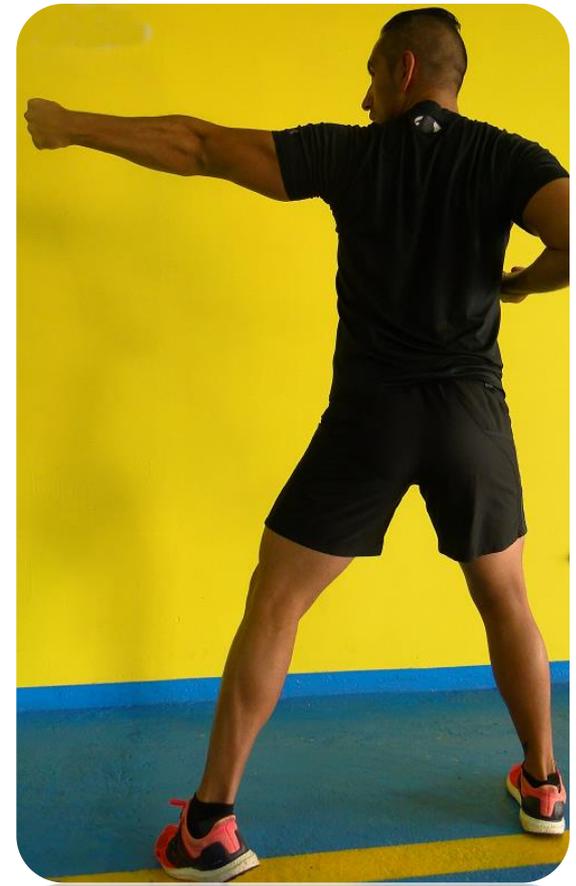


CODO DESCENDENTE (2 TIEMPOS)



GOLPES DE KARATE

REVERSO (2 TIEMPOS)



CHUTO O CUCHILLO (2 TIEMPOS)



GOLPE AL SUELO (2 TIEMPOS)



[VIDEO](#)

MÚSICA



La utilización de la música es primordial para el desarrollo de la sesión, ya que nos permite movernos a un ritmo determinado según la secuencia de movimientos planteados, de igual forma esta influye directamente en el ánimo del practicante como en la del monitor.



KATAS

Forma marcial en su máxima expresión, donde la mente, el cuerpo y el movimiento se sincronizan transmitiendo armonía, fuerza, velocidad, fluidez y control.



VIDEO



Si buena salud quieres tener...

***Por lo menos 150 minutos de Actividad Física a la semana debes hacer,
5 porciones entre frutas y verduras al día debes comer,
espacios 100% libres de humo de tabaco debes proteger,
y con paz un mejor país podremos ver.***



coldeportes



GRACIAS