



# Artes Marciales Mixtas



*Richard Andrés*  
**ÁVILA PARRA**

## ÁGORA

---

Profesional en Cultura  
Física, Deporte y  
Recreación

---

Universidad Santo  
Tomás



---

 **coldeportes**

---



¡KIA!

Equipo Colombia HEVS

*Gracias*

# Objetivo

Compartir con los monitores y gestores del programa HEVS de Coldeportes, las herramientas, técnicas, metodológicas y didácticas necesarias para un excelente desarrollo en las sesiones de Artes Marciales Mixtas Musicalizadas, generando así un mayor impacto y adherencia a todos los usuarios.



1.

## TÉCNICAS

Coaching  
Conexión



2.

## MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN

Análisis de Movimiento  
Reducción  
Sumatoria



3.

## BILATERALIDAD Y PASÓ DE TRANSFERENCIA

Complejidad  
(Cambio de  
Frente)



*Puntos Clave*



 coldeportes

El secreto de la sabiduría, del poder y del conocimiento...

es la

*humildad*

Ernest Hemingway

# Modelamiento



Tipos de  
aprendizaje

Ejemplo

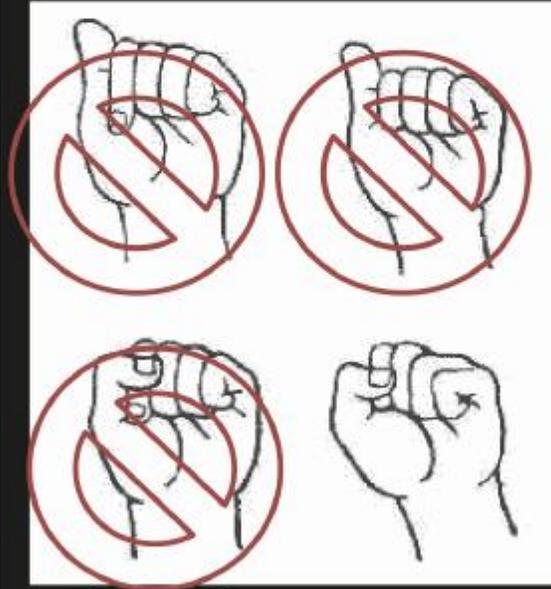
Aspiracional

Modelo de roll



*Pensemos como niños*

# Técnica de *boxeo*

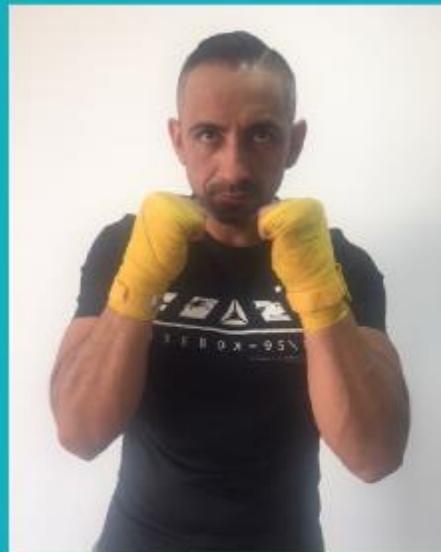
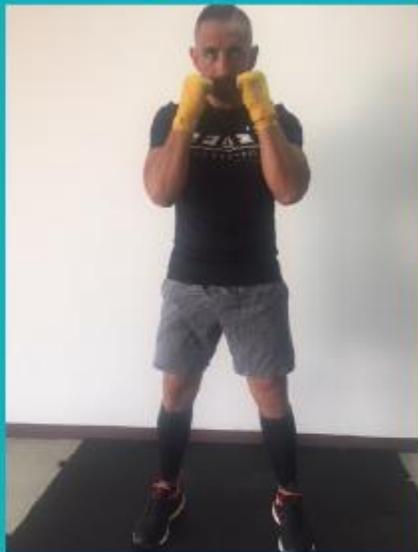


Descripción cierre del puño

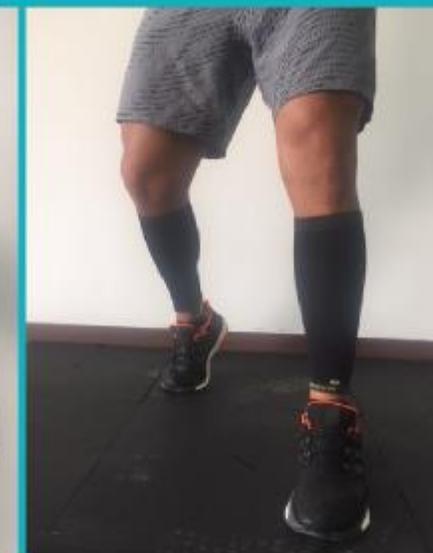
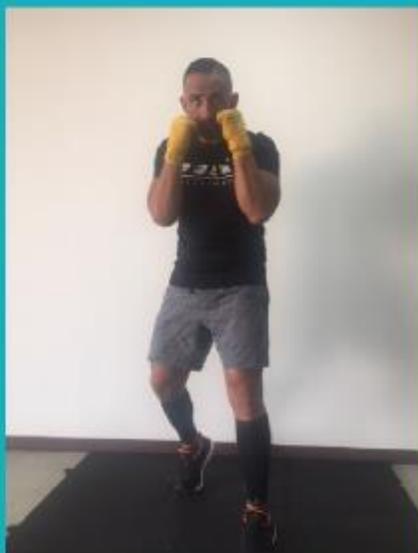


# Tipos de *guardia*

Frontal



Lateral



# Tipos de *golpe*



## JAB

- Guardia arriba
- Proyecta el golpe hacia adelante
- Este golpe es a la altura de la nariz
- Asegúrate de no extender por completo el codo
- El golpe sale y regresa a la guardia



 coldeportes

# Directo o Cross

Ejecuta el golpe a la altura de la nariz.

Proyecta la cadera en la misma dirección del golpe

Este es un golpe de larga distancia

La rotación es del tronco

Tan pronto golpeas el puño vuelve a la posición de guardia





coldeportes

# Gancho



Imagina que con este golpe  
quieres impactar la mejilla del  
oponente

Levanta el codo a la altura del  
hombro

Gira el puño

Golpea con los nudillos

Al ejecutar el golpe, debes hacer  
un Pibot, gira el talón.

# Upper Cut



- Este es un golpe ascendente
- Ejecútalo de abajo hacia arriba
- Imagina que golpeas el mentón del oponente
- Gira el tronco y levanta el golpe con fuerza
  - No olvides el pibot
- El golpe sale hacia adelante
- El codo nunca va mas atrás de tu tronco

# Rodilla y Pateo

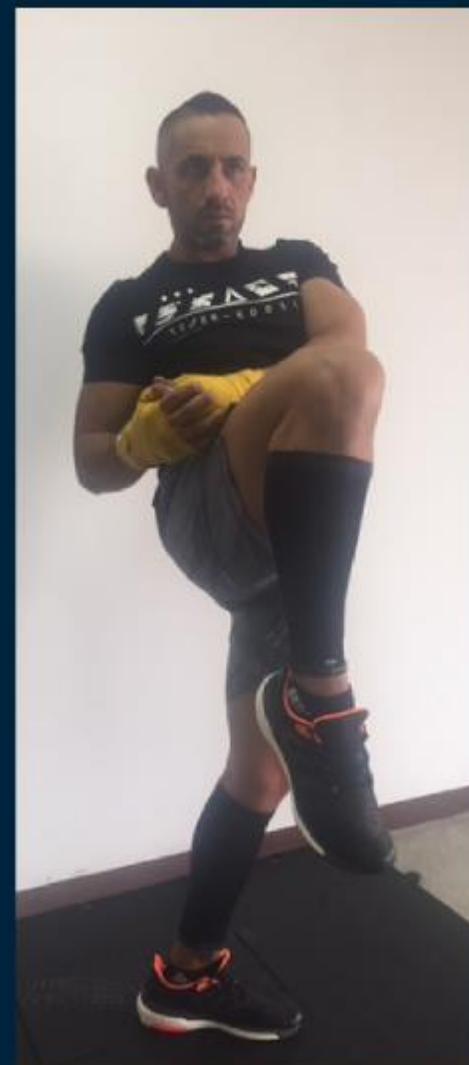
## RODILLA

Ubica el pie de apoyo en una ligera diagonal

Simula que lo tomas por el cuello y lo tumbas

Eleva la rodilla de frente

Contrae el abdomen



Ubica el pie de apoyo en una ligera diagonal

Recoge la rodilla y extiende

Golpea con el metatarso

Garantiza que la patada retorne, no la bajas extendida

Mantén la guardia arriba

Proyecta la cadera hacia el frente

# Patada *Frontal*





# Patada *Circular*

Ubica el talón del pie de apoyo, en la misma dirección de la patada.

Levanta la rodilla y lleva el talón al glúteo  
Extiende la pierna y golpea con el em-  
peine.

Después de golpear el talón vuelve al  
glúteo y descarga.

Abre la cadera, proyéctala al frente



coldeportes



Ubica el talón del pie de apoyo, en la misma dirección de la patada.

Lleva la rodilla al pecho y extiende.

Golpea con el talón.

Después de golpear la rodilla vuelve al pecho y descarga.

Mantén la guardia arriba, esto te da estabilidad

Patada  
*Lateral*

# Patada *Atrás*

Balancea el cuerpo llevando el tronco hacia adelante.

Lleva la rodilla al pecho y extiende hacia atrás.

Golpea con el talón.



Después de golpear, la rodilla vuelve a pecho y descarga.

Siempre debes girar y observar a donde golpeas.



coldeportes

# Coaching

Es llevar a nuestros usuarios de la mano a un lugar donde ellos no pueden llegar solos.



Bruce Lee

# Comandos



Movimiento JAB

Ejecución

- ¡Guardia arriba!
- ¡Puños cerrados!
- ¡Proyecta el brazo a la altura del hombro!
- ¡Golpea con los nudillos del puño!

Seguridad

- Contrae el abdomen
- Hombros abajo
- Evita extender totalmente el codo
- Manten flexionadas las rodillas
- Manten la mirada al frente

Motivación

- ¡Parece imposible hasta que lo haces!
- ¡Necesito mas energia en los movimientos!
- ¡Vamos a mejorar por tu salud!



*Métodos de construcción*



# Análisis *movimiento*

## Tiempo

1 2 3 4 5 6 7 8

## Golpe

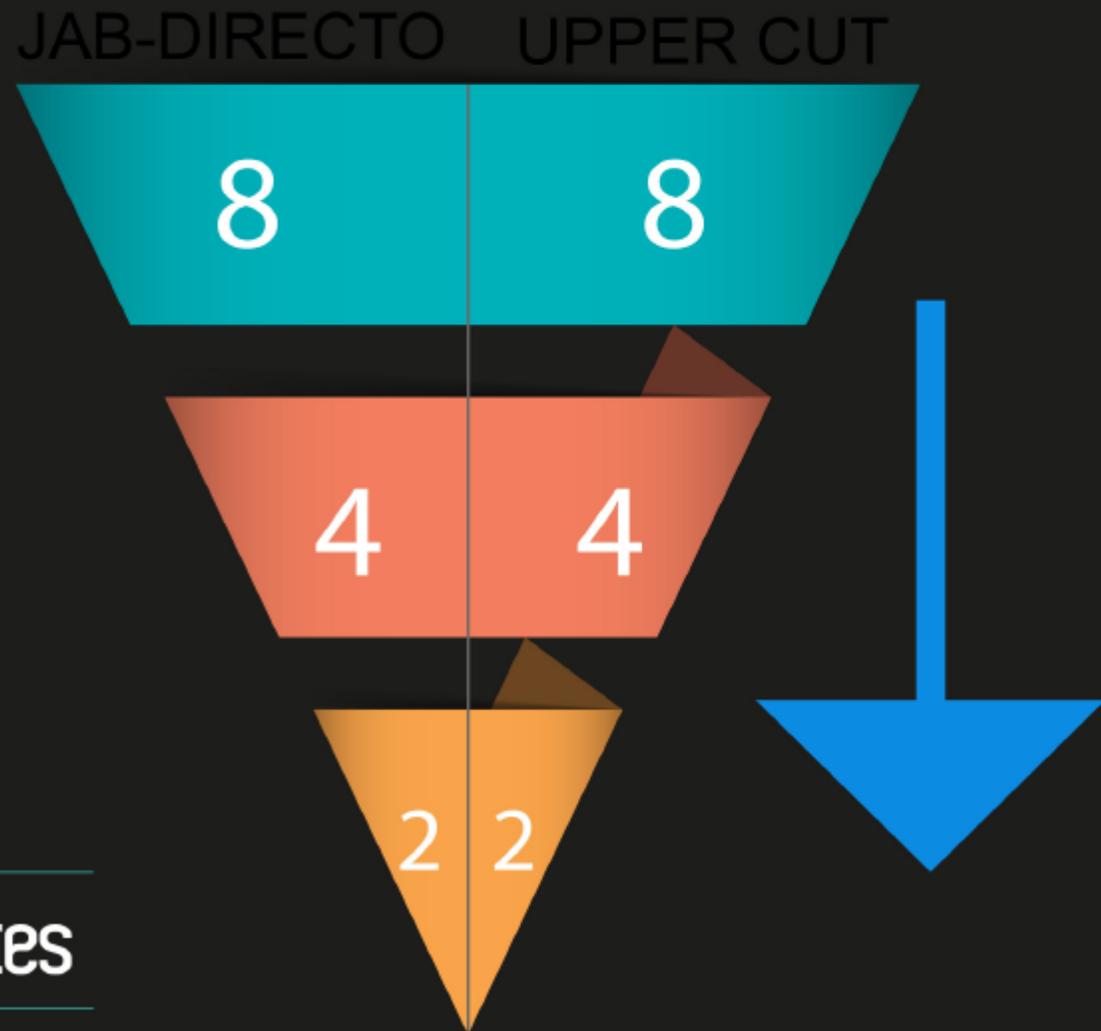
1 2 3 4 5 6 7 8

## Ciclo

1 2 3 4 5 6 7 8

# Reducción piramidal

Es el método que disminuye progresivamente la cantidad de repeticiones de un movimiento o una combinación de movimientos, para terminar en la cantidad planificada.



# Sumatoria

Se basa en sumar movimientos uno o varios a la vez hasta completar una combinación, generalmente al sumar movimientos por este método son pasos sencillos ya conocidos por nosotros



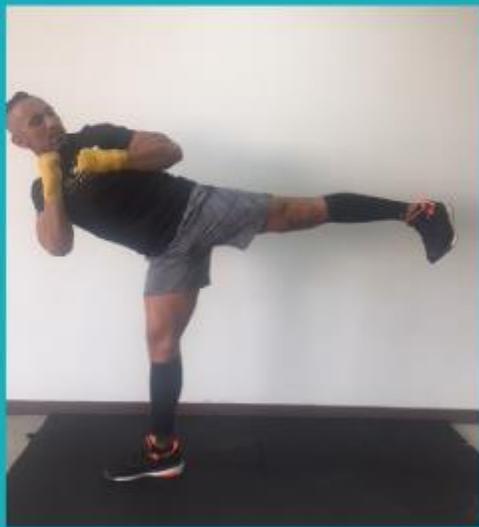
Se basa en sumar 2 combos indirectamente donde la construcción se realiza por separado; ejemplo: combo A combo B,  $A+B=C$  se fusionan sumándose para formar un combo final.



*Construcción coreográfica*

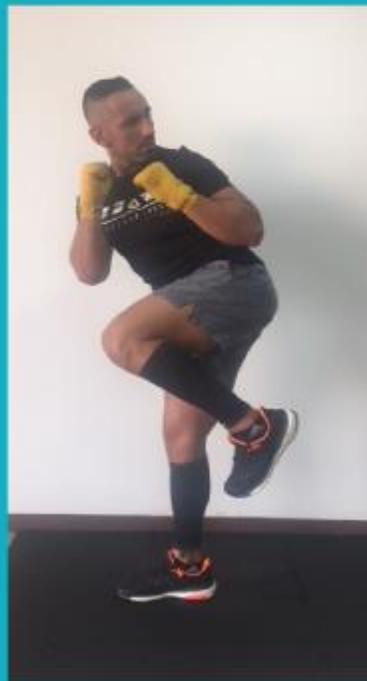
# Transferencia de *movimiento*

## MODIFICACIÓN



Consiste en cambiar un patrón base por otro movimiento que mantenga la misma mecánica de movimiento.

## SUSTITUCIÓN



Consiste en cambiar un patrón base por otro que no posea la misma mecánica de movimiento, es decir cambia.

# Estructura coreográfica

## Unilateral (combos 16 TM.)

1 JAB  
2 JAB  
3 DIRECTO  
4  
5 GANCHO  
6  
7 UPPER CUT  
8

1 PATADA FRONTAL  
2  
3 DIRECTO  
4  
5 PATADA FRONTAL  
6  
7 DIRECTO  
8

1 GANCHO  
2  
3 UPPER CUT  
4  
5 GANCHO  
6  
7 UPPER CUT  
8

1 PATADA CIRCULAR  
2  
3 DIRECTO  
4  
5 PATADA CIRCULAR  
6  
7 DIRECTO  
8

1 UPPER CUT  
2  
3 UPPER CUT  
4  
5 GANCHO  
6  
7 GANCHO  
8

1 PATADA FRONTAL  
2  
3 CAMINO ATRÁS  
4  
5 PATADA TRASERA  
6  
7 CAMINO ADELANTE  
8

1 JAB  
2 DIRECTO  
3 JAB  
4 DIRECTO  
5 UPPER CUT  
6  
7 UPPER CUT  
8

1 PATADA LATERAL  
2  
3 DIRECTO  
4  
5 PATADA LATERAL  
6  
7 DIRECTO  
8

# Codo lateral

Eleva el codo a la altura del hombro

Pega el puño al pecho

Realiza un movimiento circular



# Codo ascendente



Eleva el codo totalmente

Golpeas mientras el codo sube

El otro codo va hacia atrás protegiendo las costillas



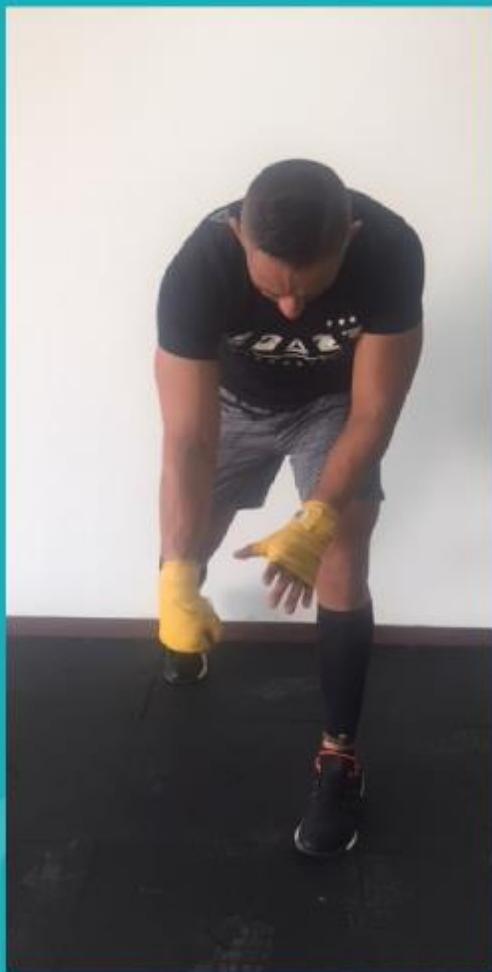
 coldeportes

# Codo descendente



Lleva el codo arriba  
Abre la palma y llévala al pecho  
Ejecuta un movimiento descendente  
Gira el tronco

# Golpe *suelto*



Imagina que llevas a  
tu contendor al suelo

Tómalo del cuello  
Sube el puño y  
golpea

ortés



# CONEXIÓN

Es crear una atmosfera que permita a los usuarios sintonizarse con ellos, con la sesión y con el monitor

- Monitor
- Comunicación
- Movimiento
- Música

¡TODA LA EXPERIENCIA

# Bilateralidad

## Paso de transferencia

Realizar una coreografía fluida.  
Un balance muscular adecuado derecha e izquierda.  
Desarrollar las habilidades coordinativas de los dos hemisferios.  
Memoria.  
Aumentar el grado de dificultad (cambio de frente)

# Estructura coreográfica

Bilateral (combos 16 TM.)

1 JAB (D)  
2 JAB (D)  
3 DIRECTO (I)  
4  
5 GANCHO (D)  
6  
7 UPPER CUT (I)  
8

1 PATADA FRONTAL (D)  
2  
3 DIRECTO (I)  
4  
5 PATADA FRONTAL (D)  
6  
7 CAMBIO GUARDIA  
8

1 JAB (I)  
2 JAB (I)  
3 DIRECTO (D)  
4  
5 GANCHO (I)  
6  
7 UPPER CUT (D)  
8

1 PATADA FRONTAL (I)  
2  
3 DIRECTO (D)  
4  
5 PATADA FRONTAL (I)  
6  
7 CAMBIO DE GUARDIA  
8

1 UPPER CUT (D)  
2  
3 UPPER CUT (I)  
4  
5 GANCHO (D)  
6  
7 GANCHO (I)  
8

1 RODILLA (D)  
2  
3 CODO ASCENDENTE (I)  
4  
5 GANCHO (D)  
6  
7 CAMBIO DE GUARDIA  
8

1 UPPER CUT (I)  
2  
3 UPPER CUT (D)  
4  
5 GANCHO (I)  
6  
7 GANCHO (D)  
8

1 RODILLA (I)  
2  
3 CODO ASCENDENTE (D)  
4  
5 GANCHO (I)  
6  
7 CAMBIO DE GUARDIA  
8



coldeportes

*Cambios de frente*

# estiramiento



gracias

