



**El deporte
es de todos**

Mindeporte

ÁGORA Artes Marciales Mixtas



Curso Nacional Teórico Práctico

de actividad física dirigida musicalizada y
hábitos y estilos de vida saludable





ÁGORA

Artes Marciales Mixtas

Giovanny Bautista

Actualmente Chief Operating Officer para Les Mills Latino (Colombia, Ecuador, Perú y Panamá), con más de 15 años de experiencia en la industria fitness, experto en gestionamiento técnico de fitness grupal. Mastertrainer y presentador para Latinoamérica de Les Mills en programas certificados internacionalmente como BODYCOMBAT, GRIT, BODYPUMP, SPRINT. Mastertrainer de IGC By Colors por Life Fitness. Mastertrainer de Pavigym, y TRX RIP, TRX Suspension Trainer Course y TRX Group Suspension Trainer Course. Fui cinturón negro Taekwondo segundo dan, y cuatro veces campeón nacional de la categoría mosca en Taekwondo en Colombia.



El deporte
es de todos

Mindeporte

OBJETIVOS ÁGORA ARTES MARCIALES MIXTAS

Durante la siguiente sesión, tenemos tres objetivos clave que te apoyaran el desarrollo y crecimiento profesional como profesor en AMM. Estudiando y practicando los aspectos individuales de una sesión segura, efectiva y divertida.

Puntos clave:

Inspirando a través de la ejecución
El arte del enseñar
Enseñar y conectar





Inspirando a través de la EJECUCIÓN

Técnica para una correcta ejecución

- Posición
- Ejecución
- Ritmo
- Fitness
- Sentimiento o esencia





P.E.R.A.S

Posición:

La posición es la base fundamental para un movimiento seguro y efectivos

Ejecución:

El desempeño adecuado de una correcta ejecución rodea aspectos como; Posición, Guardia, Preparación y Golpe

Ritmo:

Moverse en la correcta métrica musical

Aptitud física:

Poseer la condición física adecuada para el programa

Sentimiento:

Lucir la esencia del Artista Marcial



EJECUCIÓN

- Posición – Tren inferior
- Guardia – Tren superior
- Golpe – Trayectoria, dirección, objetivo y superficie de contacto
- Preparación – Core, balance, peso y estabilidad



A photograph of three people in a gym setting, practicing boxing. In the foreground, a woman with dark hair in a ponytail, wearing a blue tank top, is in a boxing stance with her fists raised. Behind her, a man in a black tank top is also in a boxing stance. To the left, the back of another man's head and shoulder are visible. The background is a plain, light-colored wall.

PRACTICA DE LA EJECUCIÓN



El deporte
es de todos

Mindeporte

JAB
ARTE MARCIAL:
Boxeo
Kick-Boxing
Muay Thai



Posición Combate o Base Frontal

Guardia Guardia de boxeo

Preparación

Rota el torso para llevar el hombro hacia adelante

Relaja los hombros

Lleva el peso desde el pie de atrás hacia el pie de adelante levantando el talón

Golpe

Golpea con la mano que lidera hacia adelante sobre una línea recta

Rota la muñeca. El codo rota hacia afuera mientras el brazo se extiende, mantén el codo suave.

Zona objetivo: la nariz, labios, mentón o estómago de tu oponente

Superficie de contacto: Los primeros dos nudillos del puño. Lleva el puño de regreso a la guardia.

Convención JAB - J



El deporte
es de todos

Mindeporte

CROSS
ARTE MARCIAL:
Boxeo
Kick-Boxing
Muay Thai



Posición base de Combate

Guardia Alta de Boxeo

Preparación

Rota el torso para traer el hombro trasero hacia adelante
Añade rotación de caderas y talón para alcanzar el objetivo
El peso corporal se traslada de atrás hacia adelante, conduciendo la fuerza desde el piso a través de la pierna, caderas, torso, hombro y hacia afuera a través del puño

Golpe

Objetivo: La nariz, boca, mentón o estómago de tu oponente
Superficie de contacto: Primeros dos nudillos.
Palma y dedo gordo hacia abajo
Extender a través de la cintura escapular
Relajar hasta llegar al punto de contacto

Convención CROSS - C



El deporte
es de todos

Mindeporte

UPPER CUT

ARTE MARCIAL:

Boxeo

Kick-Boxing

Muay Thai



Posición Base de Combate o Frontal

Guardia alta de boxeo

Preparación

Peso sobre la pierna frontal

Rota el torso, trayendo el hombro de atrás hacia adelante

Rodillas dobladas

Conduce desde las piernas y caderas

Libera el talón opuesto como carga para una rotación adicional

Recluta los oblicuos y abdominales

Déjate caer sobre el tren inferior flexionando las rodillas y transfiriendo peso y apareciendo por debajo del oponente – reclutando glúteos para mayor potencia

Golpe

Superficie de contacto: primeros dos nudillos, palma de frente a ti

Objetivo: debajo del mentón

El movimiento es compacto

Convención UPPER CUT - U



El deporte
es de todos

Mindeporte

GANCHO ARTE MARCIAL: Boxeo Kick-Boxing Muay Thai

Posición Base de combate o frontal

Guardia

Guardia alta de boxeo
Nudillos a mentón
Codos cerca de costillas
Mentón adentro
Hombros ligeramente redondeados

Preparación

Transfiere el peso de una pierna a otra
Lleva el hombro opuesto hacia atrás
Suelta los nudillos de la mandíbula con el codo flexionado
Rota caderas, torso, pecho y hombro durante el golpe
Libera el talón del lado del golpe
Apreta abdomen y recluta oblicuos

Golpe

Objetivo: La mandíbula o costillas del oponente
Apunta al menos 2 pulgadas (5 cm) pasado el objetivo,
Superficie de contacto: Primeros 2 nudillos, palma hacia abajo
Codo por delante de los hombros
Codo a 90 grados máximo
Codo a la altura del hombro con el antebrazo paralelo al piso
Golpea a la mandíbula
Retrae a lo largo del mismo recorrido de regreso a la guardia
La mano que no golpea se mantiene en la guardia para protección



Convención GANCHO - G



El deporte
es de todos

Mindeporte

RODILLA FRONTAL

ARTE MARCIAL:

Kick-Boxing
Muay Thai

Posición base de Combate o Base Frontal

Guardia

Dependiente de la coreografía (acudir a las notas coreográficas y aplicar a una Arte Marcial específica)

Preparación

Paso atrás para balancear el peso, girando ligeramente hacia afuera los dedos de los pies

Extender los brazos hacia arriba y hacia adelante

Cargue las caderas inclinándose ligeramente hacia atrás

Abdomen contraído mientras la rodilla se levanta

Golpe

Superficie de contacto: parte superior de la rodilla.

Levanta la rodilla sobre una línea recta y empuja las caderas hacia adelante

Mantén el talón cerca de la cola

Empuja las caderas hacia adelante e inclínate hacia atrás, halando ambas manos hacia el mismo lado de la cadera

Regrese a la posición



Convención RODILLA - R



El deporte
es de todos

Mindeporte

PATADA FRONTAL ARTE MARCIAL:

Kick-Boxing
Muay Thai
Tae Kwon Do
Karate
Kung Fu



Posición base de Combate o Frontal

Guardia baja (específica del Arte Marcial)

Preparación

Da un paso hacia atrás para balancear el peso, inclínate hacia atrás girando ligeramente hacia afuera los dedos del pie de atrás. Cambia el peso hacia la pierna de atrás.
Levanta la rodilla apuntándola hacia el objetivo. Mantén el talón cerca de la cola. Ajusta abdomen

Golpe

Objetivo: El nivel de la rodilla, ingle o estómago. Golpea con la bola del pie.
Extiende la pierna hacia adelante desde la rodilla.
Empuja las caderas hacia adelante e inclínate hacia atrás, apretando más fuerte el abdomen.
Retrae el talón hacia al cola antes de retornar a la posición inicial.

Convención PATADA FRONTAL - PF



El deporte
es de todos

Mindeporte

PATADA CIRCULAR

ARTE MARCIAL:

Kick-Boxing
Tae Kwon Do
Karate
Kung Fu



Posición base de Combate o Frontal

Guardia Específica de la coreografía pero más comúnmente guardia de Artes Marciales

Preparación

Da un paso hacia adentro debajo del cuerpo con el talón hacia ($\frac{3}{4}$) del objetivo. Ligera flexión en la rodilla de soporte.

Apreta abdomen e inclínate, alejándote con la cabeza arriba para el balance.

Extiende el brazo frontal para el balance, brazo trasero en las costillas con los nudillos de cara hacia abajo.

Empuja las caderas hacia el frente para abrirlas mientras levantas la rodilla a la altura de la cadera, idealmente la rodilla, cadera y hombros están alineados (depende de la flexibilidad) y la rodilla apuntando en dirección al objetivo.

Espinilla paralela al piso, talón en dirección a la cola y el pie de punta

Golpe

La superficie de contacto es el empeine.

Objetivo: Nivel de la pierna, cuerpo, hombro o cabeza.

Extiende la pierna desde la rodilla a la punta del pie

Retrae sobre la misma trayectoria del movimiento



El deporte
es de todos

Mindeporte

PATADA POSTERIOR

ARTE MARCIAL:

Kick-Boxing
Tae Kwon Do
Karate
Kung Fu



Position Base de Combate
Guardia Específica de la coreografía

Preparación

Da un paso hacia atrás con el pie de adelante colocándolo debajo del cuerpo para balancear tu peso.
Mira sobre tu hombro.
Cambia el peso hacia la pierna de adelante.
Deja caer el torso hacia adelante mientras levantas y flexionas la rodilla de atrás.
Haz una ligera inclinación hacia adelante.
Apreta el abdomen.

Golpe

Superficie de contacto: Con el talón del pie.
Zona objetivo: Nivel de la rodilla, ingle o estómago.
Levanta la pierna de atrás llevando la rodilla ligeramente hacia arriba y hacia afuera.
Empuja el talón hacia atrás y patea con la punta del pie en dirección hacia abajo.
Retrae la rodilla hacia adentro antes de volver a la base.

Convención PATADA POSTERIOR - pp



El deporte
es de todos

Mindeporte

CODO DESCENDENTE

ARTE MARCIAL:

Muay Thai
Kung Fu
Karate



Posición base de Combate o Frontal (también puede presentarse en posturas modificadas)

Guardia

Guardia alta de Boxeo / Guardia Muay Thai)

Preparación

Libera simultáneamente el talón del lado que golpea y el codo.

Rota la cadera, torso y hombro.

Recluta oblicuos.

Levanta el codo hasta la diagonal.

Golpe

Superficie de contacto: punta de codo y antebrazo.

Objetivo: La ceja del oponente.

Levante el codo hacia arriba y hacia adelante de la cara.

Golpear hacia abajo sobre la línea diagonal.

Finaliza con la mano debajo del brazo, cerca del pecho.

Rota la cadera y el talón, usando todo el cuerpo para golpear.

Convención CODO DESCENDENTE - CD



El deporte
es de todos

Mindeporte

CODO ASCENDENTE ARTE MARCIAL: Muay Thai Kung Fu Karate



Posición Base de Combate o frontal (también puede aparecer en posturas modificadas)

Guardia alta de Boxeo/Guardia Muay Thai

Manos relajadas o puños cerca

PREPARACIÓN

Libera el talón del lado del golpe. Rota la cadera, torso y hombro. Recluta oblicuos.

GOLPE

Objetivo: El mentón de tu oponente.

Superficie de contacto: La punta del codo y el antebrazo.

Mantén el brazo flexionado y sigue un alineamiento vertical ascendente. Mano detrás del hombro.

Levanta las costillas y el pecho mientras rotas.

Mano opuesta ya sea en guardia o en la cintura (mix específico).

Usa tus piernas para conducir la potencia.

Convención CODO ASCENDENTE - AC



El deporte
es de todos

Mindeporte

MÉTRICA MUSICAL

CONTEOS



$1/1$ 2 conteo para golpear
2 conteo para regresar

$1/1/2$ 2 conteo para golpear
2 conteo para regresar
4 conteos en el puesto

$2/2$ 4 conteos para golpear
4 conteos para regresar

$3/1$ 6 conteos para golpear
2 conteo para regresar

$1/2/1$ 2 conteo para golpear
4 conteos sostiene
2 conteo regresa

$1/3$ 2 conteos para golpear
6 conteos en el puesto

$1/1/1/1$ En el beat un golpe por conteo

$2/2/2/2$ 4 conteos para golpear
4 conteos sostiene
4 conteos para regresar
4 conteos en el puesto

$4/4$ 8 conteos para golpear
8 conteos para regresar





EL ARTE DE ENSEÑAR *COACHING*

TU ROL COMO MONITOR ES
ENTREGAR LA INFORMACIÓN
CORRECTA EN EL MOMENTO
JUSTO



El deporte
es de todos

Mindeporte



COACHING

DA LA INFORMACIÓN CORRECTA EN EL MOMENTO JUSTO

Tu objetivo número uno es tener a todo el mundo haciendo lo correcta en el momento justo en la manera correcta. La calidad de tus comandos determina la calidad de tu enseñanza. El ritmo de ellos determine el éxito. Un buen Coaching incluye cada cosa que dices y haces para ayudar a tus participantes a seguir la clase correctamente y alcanzar sus metas. En clase, tus participantes quieren que los ayudes a alcanzar sus objetivos. Ellos quieren sentirse exitosos.



El deporte
es de todos

Mindeporte

COACHING

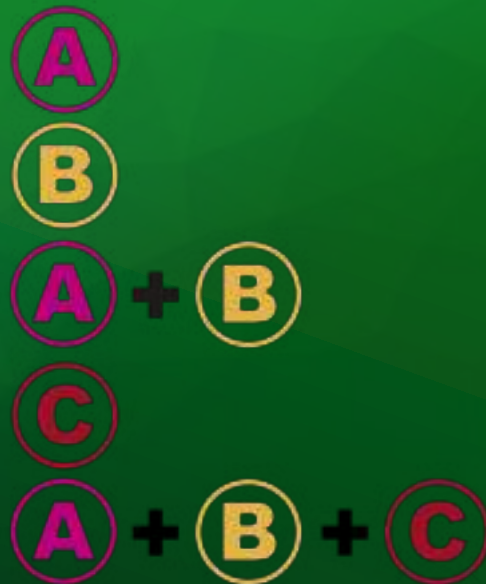
- **PREPARAR** - Posición, guardia
- **COMANDOS INICIALES DEL GOLPE** - Parte del cuerpo que se mueve, dirección, superficie de contacto y objetivo
- **SEGURIDAD** - Indicaciones obligatorias por la seguridad de los participantes



METODOLOGÍA

Sumatoria

El método de la suma, se usa, tal y como su nombre indica, para la suma de diferentes acciones motrices o estructuras. No obstante, ha recibido diferentes acepciones según se realice la suma de una u otra forma y dependiendo de los autores. El método más básico es sumar frases completas, primero se ejecuta, repite y aprende una estructura A, luego una estructura B, luego se suma, ejecuta, repite y aprenden ambas y las secuencias resultantes. Se persigue con una secuencia C que se ejecuta, repite y aprende.



METODOLOGÍA

Piramidal descendente

Las frases se repiten varias veces y de forma descendente hasta obtener los movimientos deseados. Se parte de una base de muchas repeticiones que va disminuyendo a medida que se suceden las frases musicales (32, 16, 8, 4, 2)



METODOLOGÍA

Ciclo de movimiento

Este método se basa en enseñar un patrón de movimiento único o ejercicio por ciclos. Brindando el tiempo suficiente para una correcta comprensión de la técnica.



METODOLOGÍA

Progresión

Una progresión es el conjunto de pasos y movimientos, que se utilizan para llegar al movimiento final con la menor dificultad posible, se considera una buena progresión cuando se pasa de lo sencillo a lo difícil, de forma eficaz, continua y fluida conservando la intensidad en todo el proceso

MOVIMIENTO FINAL

Progresión

MOVIMIENTO BASE



PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO

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	

Consiste en una escala que usa el esfuerzo percibido con un código numérico para determinar el nivel de esfuerzo e intensidad del ejercicio durante una sesión de entrenamiento; la escala ayuda a los participantes a ponerse a tono con sus cuerpos, pues el metabolismo y las funciones pueden variar día tras día

PRÁCTICA



- Parejas
- Escriba los comandos
- A enseña a B
- Cambio de rol



ENSEÑAR Y CONECTAR

Siempre enseña con un
objetivo claro en mente



El deporte
es de todos

Mindeporte



ENSEÑAR Y CONECTAR

¿En qué clase de objetivos debemos estar enfocados?



El deporte
es de todos

Mindeporte

ENSEÑAR Y CONECTAR



Objetivos auto-enfocados

- Son Válidos- debemos tener metas personales y ambiciones para tener hacia donde trabajar.
- Sin embargo, en situación de enseñanza no son herramientas útiles
- La energía es dirigida hacia adentro
- Se lidera con una experiencia no-interactiva para los participantes



ENSEÑAR Y CONECTAR



Objetivos externos

‘Quiero que las personas en mi clase experimenten/sientan...’
Quiero que las personas en mi clase entrenen con gran postura
Quiero que las personas en mi clase se sientan bienvenidos e incluidos
Quiero que las personas en mi clase sepan como proteger su espalda de lesiones



El deporte
es de todos

Mindeporte

ENSEÑAR Y CONECTAR



- Atrapa la atención del público
- Mejora los niveles de interés
- Los mejores comprenden como aprenden los adultos
- 4 tips



ENSEÑAR Y CONECTAR



Conocimiento es poder

Ten algo interesante que decir



El deporte
es de todos

Mindeporte

ENSEÑAR Y CONECTAR



Se relevante

- ¿Quiénes son tus alumnos?
- ¿Que hacen?
- ¿Qué podrías decir para hacer tus comandos relevantes para ELLOS?
- Recuerda...RESPONDE a lo que VES



ENSEÑAR Y CONECTAR



Mantente fresco

- Sorpréndeme!
- Renuévate
- Encuentra diferentes maneras de llegar al mismo punto
- Emocíoname!



El deporte
es de todos

Mindeporte

GRACIAS



El deporte
es de todos

Mindeporte