



El deporte
es de todos

Mindeporte



Giovanny Bautista

PRESIDENTE ACTUAL DE LA LIGA DE
TAEKWONDO DE BOGOTÀ Y GERENTE
DEPORTIVO PARA LA MISMA.

Cinturón negro 6to Dan con más
de **15 años de experiencia**
en la industria del Fitness como
entrenador TT (Train the Trainers)
para empresas internacionales.
LesMills, TRX, Life Fitness y
especializado por mi experiencia
en programas de fitness de
combate como BODYCOMBAT.



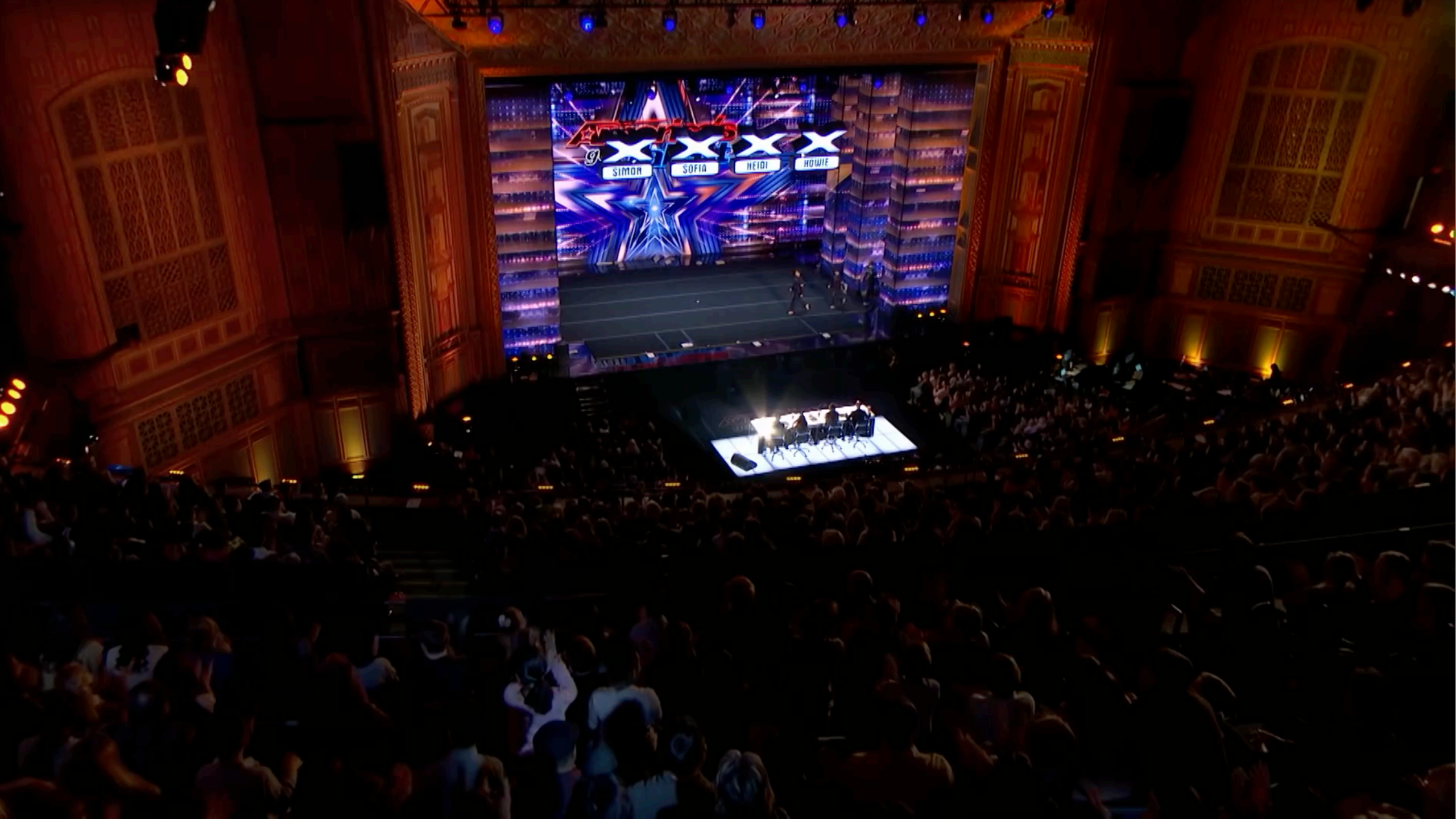
— MINISTERIO DEL DEPORTE —



NUEVAS TENDENCIAS

ARTES MARCIALES MIXTAS

Coach Giovanni Bautista



TAEKWONDO

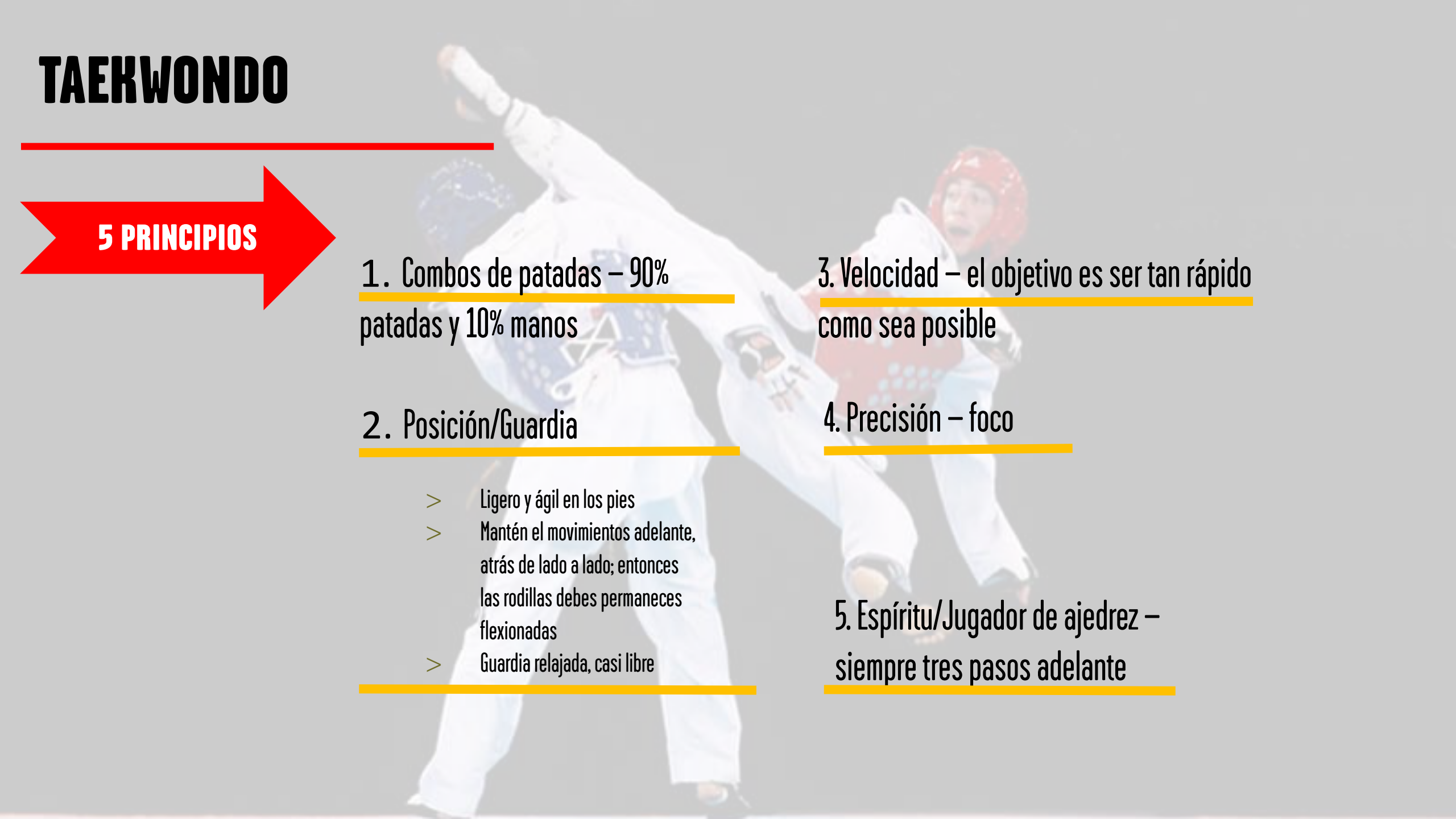


Tae Kwon Do es una forma de combate con las manos vacías que usa todo el cuerpo.

Do significa "camino" o "método".

Por tanto, el Tae Kwon Do es la técnica de combate desarmado

TAEKWONDO



5 PRINCIPIOS

1. Combos de patadas – 90%
patadas y 10% manos

2. Posición/Guardia

- > Ligero y ágil en los pies
- > Mantén el movimientos adelante, atrás de lado a lado; entonces las rodillas debes permaneces flexionadas
- > Guardia relajada, casi libre

3. Velocidad – el objetivo es ser tan rápido como sea posible

4. Precisión – foco

5. Espíritu/Jugador de ajedrez – siempre tres pasos adelante

CAPOEIRA



Siglos de
antigüedad

- Derivado de la necesidad de los esclavos para defenderse.
- Influenciado por tres culturas diferentes

¿Es un baile, un
arte marcial o un
juego?



CAPOEIRA



¿POR QUÉ EN AMM?

- Permite BPM más lentos: amplía la variedad y el contraste
- Los nuevos participantes se benefician de esto: es más fácil elegir nuevas combinaciones de movimientos.
- Gran acondicionamiento de piernas

CAPOEIRA



Realizar movimientos y golpes con un movimiento circular y continuo. Permita que todo el cuerpo se involucre en una sensación suave y fluida.

**ENFOCARSE
EN DOS
COSAS**

Absorbe el ritmo y muévete con la música como una.

03



EJEMPLO





¡MUCHAS GRACIAS !