

CLASES DE KICKBOXING

- **INICIACIÓN A LA DEFENSA PERSONAL**: Pon tu cuerpo y mente en forma con la mejor autodefensa. Formación integral: Física, técnica y mental.
- **KICKBOXING COMO PREPARACIÓN FÍSICA** : También puedes practicar Kickboxing con contacto totalmente controlado como preparación física
- **KICKBOXING INFANTIL**: En primer lugar el desarrollo de las cualidades motrices y el conocimiento de las técnicas del Kickboxing, mediante las cuales mejoramos las habilidades y las destrezas.(Mas información mirar Metodología infantil).
- **SEMI - CONTACT** : Ejecución limpia y bien controlada con un ligero contacto deteniéndose el combate en cada técnica puntuable.
- **LIGHT - CONTACT** : Ejecución limpia, fuerte y bien controlada con un ligero contacto sin detener el combate (excepto por interrupciones permitidas).
- **FULL - CONTACT** : Igual que el light - Contact, permitiéndose el contacto total. Cada técnica de puño o pie que éste correctamente realizada, bien sea con contacto total de un 100% de potencia, bien sea con contacto mínimo de un 50% de potencia, servirá para puntuar. No se permite defender con la rodilla ni la espinilla.
- **KOSHIKI** :
- **LOW - KICK** : Igual que en el full - contact, permitiéndose la técnica del low - kick y golpear con la espinilla. Se permite defender con la rodilla y la espinilla.
- **ORIENTAL - STYLE** : Igual que en low - kick, permitiéndose técnicas de rodilla en ataque al cuerpo y a la cabeza, de forma que si se ataca con la rodilla agarrando la cabeza sólo se permite golpear una vez, debiendo soltar el agarre después de golpear.
- **THAI - BOXING** (Muay-Thai) :Igual que el Oriental-Style, permitiéndose golpear a las piernas por encima del tobillo y por debajo de la rodilla. Los golpes de rodilla son validos también a los muslos. Se permiten proyecciones laterales y sujetar la pierna del oponente cuando ataca con la misma, pero sólo está permitido un golpe de contraataque sujetando la pierna. .

METODOLOGÍA DEL KICKBOXING INFANTIL

(Formación integral: Técnica Física y Mental)

INTRODUCCIÓN

El objetivo principal de la metodología del Kickboxing Infantil es fomentar y desarrollar las cualidades físicas y psíquicas, así como los valores, ayudando a forjar positivamente la personalidad del niño, siendo importante tanto el desarrollo físico como el psíquico, con una incidencia especial en el desarrollo de los valores internos, que en definitiva nos diferencia de otros deportes y es lo que contribuye a tener individuos mejor preparados para afrontar la vida con éxito.

OBJETIVOS:

Adquirir el conocimiento global del Kickboxing y conocer los principios que rigen la práctica de nuestro deporte.

- Autocontrol.
- Autodisciplina.
- Constancia.
- Modestia.
- Espíritu de sacrificio.
- Autoestima, desarrollando confianza en uno mismo y en sus capacidades.
- Desarrollar las funciones psicomotoras: Coordinación, equilibrio, espacio, tiempo, direccionalidad, destrezas perceptivo - motrices, movimientos disimétricos, lateralidad y coordinación acústica.
- Ayudarle a pensar de una manera positiva.
- Ejercitar la imaginación.

- **Desarrollo de la iniciativa.**
- **Aumentar la capacidad de concentración.**
- **Canalizar la agresividad natural que llevamos dentro.**

COMPROMISO

Nuestro deporte al tener sus bases en las artes marciales tradicionales, nos marca un compromiso principal, que es el de influir positivamente en la formación integral del niño.

PROPUESTAS METODOLOGÍSTAS

Estarán basadas en los siguientes aspectos:

- **Desarrollo de la motricidad.**
- **Actividad lúdica.**
- **Desarrollo físico-fisiológico.**
- **Desarrollo psicosocial.**

METODOLOGÍA

En primer lugar el desarrollo de las cualidades motrices y el conocimiento de las técnicas del Kickboxing, mediante las cuales mejoramos las habilidades y destrezas. Complementándolo con los siguientes sistemas de trabajo:

- **Ejercicios de respiración.**
- **Prácticas de relajación.**
- **Métodos de autocontrol.**

- **Técnicas de visualización.**
- **Trabajos para el desarrollo de la concentración.**
- **Trabajos en grupos.**
- **Resolución de problemas.**
- **Aplicaciones de defensa personal.**
- **Charlas y coloquios educativos.**
- **Aplicación de técnicas con total control.**

CONSECUCIÓN DE METAS

Toda nuestra planificación y metodología va encaminada fundamentalmente a:

- 1. Desarrollar en el niño el placer por cualquier actividad física.**
- 2. Crear hábitos higiénicos que le harán consolidarse como persona.**
- 3. Mejorar el rendimiento motor en tareas de fuerza, velocidad, resistencia, agilidad, equilibrio y coordinación.**
- 4. Consolidar, refinar y aplicar las habilidades motrices básicas.**
- 5. Favorecer los mecanismos perceptivocognoscitivos, implicados en la realización de tareas motrices.**
- 6. Desarrollar en el niño el sentido de la constancia para su vida personal.**
- 7. Aportar valores y principios que ayude a nuestros jóvenes a la integración social.**

GRUPOS HOMOGÉNEOS

Pudiendo tener niños en edades comprendidas entre 5 y 14 años, con unas diferencias tanto físicas como psíquicas, lo adecuado es grupos distintos.

De 5 a 8 años

Inicio de las técnicas y principios del Kickboxing, motivando la atención y el movimiento a través del juego.

Trabajos encaminados a favorecer el dominio de las combinaciones de movimientos y de las destrezas elementales.

Inicio a los trabajos de flexibilidad, estática y dinámica.

Inicio de juegos y trabajos para dominar las técnicas de respiración relajación, visualización, autocontrol, etc.

Trabajar todo tipo de actividades motrices y juegos tanto de coordinación como de equilibrio, espacio tiempo y direccionalidad y visualización creativa.

Con el juego tenemos que ser capaces de introducirles hacia el trabajo técnico de una manera que para ellos le resulte amena y divertida.

De 9 a 13 años

Juegos y competiciones con pocas reglas o sin reglas definidas, individuales, colectivos, de cooperación, desarrollo de la formación multilateral, autodisciplina, porque en estos momentos el niño comienza a tener la capacidad de desarrollar la voluntad, fomentar la responsabilidad y el deber.

El consumo energético en el organismo del niño en estas edades está en el crecimiento, por lo tanto nunca llegamos a la fatiga.

Empezamos a perfeccionar las técnicas de Kickboxing, haciendo de una manera progresiva entrenamientos más específicos, aunque siempre con cargas de trabajo bajas, recuperación entre trabajos y combinándolas con juegos.

En esta etapa incidimos en las destrezas perceptivo motrices, tanto con juegos como con trabajos técnicos o tácticos tenemos que ser capaces de favorecer el aprendizaje.

Tenemos que emplear juegos y técnicas en las que el niño utiliza movimientos disimétricos.

Prestando atención a la lateralidad que el niño, no solo distinga, sino que sea capaz de trabajar con la parte izquierda y derecha de su cuerpo.

Desarrollo de la capacidad de reacción, en la que utilizamos el perfeccionamiento de la coordinación acústica, así como los de habilidades y destrezas.

A partir de 14 años

Entrenamientos mas sistematizados.

Al inicio de esta etapa al estar en pleno crecimiento y tener puntos de osificación, puede sentirse cansado, por lo que aún no es adecuado niveles de intensidad altos, en el entrenamiento teniendo en cuenta que al tener gran crecimiento, en poco tiempo, puede tener una etapa de inestabilidad y descoordinación motriz, incidiendo en la realización de posturas correctas y de llevar correctamente la respiración, pudiendo incidir en el correcto ritmo respiratorio, en los momentos de pausa entre trabajos y ejercicios, favoreciendo la recuperación, y teniendo una mejor oxigenación.

A partir de esta edad incidimos en la corrección técnica, puesto que en estas edades, son cada vez más perfeccionistas y mentalmente lo pueden asimilar