



## **MANUAL DE PREPARACION DEL KICK BOXER EN SOACHA**

### **AUTORES:**

ORIENTADOR ALEJANDRO GAITAN TORRES

C.N 2 DAN WAKO

ORIENTADOR JAVIER EDUARDO ARDILA CARRILLO

C.N 2 DAN WAKO

### **INTRODUCCION**

Según los lineamientos que orientan la misión y la visión del IMRDS, en el marco del plan de gobierno municipal a la luz de la teoría del Desarrollo a Escala Humana de Manfred Max Neef, Para la presente vigencia se ha planteado el programa “Formando Ciudadanía a partir de la Recreación y el Deporte”.

En atención a la demanda de los habitantes de Soacha en cuanto concierne al sector, El Instituto ha dado respuesta con la implementación de programas,



estrategias, proyectos y acciones, que brindan actividades extracurriculares de educación no formal, desarrollando procesos de deporte formativo que abordan los niveles de Iniciación, Fundamentación y Especialización. Pretendiendo alcanzar niveles óptimos de participación de niños y jóvenes entre los 6 y 17 años de edad.

Dentro de la estrategia de Nuevas Tendencias Deportivas se encuentra la Modalidad de Artes Marciales con énfasis en Kick Boxing cuyo efecto educativo está en correspondencia con los postulados institucionales que se hacen concretos en la misión y la visión del IMRDS.

La escuela de formación deportiva en artes marciales del municipio remonta su historial al año 1996 y desde entonces ha mantenido una gran cobertura poblacional. Igualmente su alto componente multivariado se desarrolla en los niveles de formación en las diferentes técnicas y estilos de arte marcial como lo son Taekwondo, Wing Chun, Kung Fu, Kali Filipino y Ween Moo Do, que le han permitido abrir espacios de especialización en Full contact, Kick Boxing Low Kick, k1 Rulles y Muay Thai, en el año 2009 se conforma la liga de Kick Boxing de Bogotá y la liga de Kick Boxing de Cundinamarca, esta última con sede en el coliseo león XIII de Soacha donde se gestan los primeros chequeos inter clubes de Bogotá y



Cundinamarca en la modalidad de Low Kick, que dan origen a los torneos open ring y Tinku, en los que nuestros deportistas se consolidan como los mejores exponentes de este deporte a nivel nacional, se crea entonces la cuerda de peleadores de la Liga de Cundinamarca, quienes viajan en 2015 a participar en el torneo bolivariano Wako realizado en Ecuador clasificando para participar en 2016 al sudamericano Wako en Chile, desde entonces los logros deportivos para los atletas de Soacha han trazado la ruta a nivel internacional contando en este momento con cuatro campeones sudamericanos de la Unión Sudamericana de Kick Boxing Asociado USKA.

En el año 2017 el comité pro federación de Muay Thai en Colombia selecciona a dos de nuestros deportistas a participar en el Panamericano IFMA 2017 de MUAY THAI en el cual logran casilla a participar en el Mundial que se realizó en Cancún México, en mayo de 2018 donde quedaron en el top cinco en el Ranking Mundial.

En la actualidad el programa se desarrolla en el coliseo General Santander, Coliseo León XIII, Ciudad Verde (Parque el Logroño) y Parque Campestre (La Casona)



Con la propuesta holística que se ha trabajado bajo el liderazgo del IMDRS y dada la demanda por parte de los jóvenes de un espacio de competencia permanente, se conformaron tres clubes deportivos de Kick Boxing y este año se espera ampliar la cobertura del programa con miras a la participación Internacional.

Sin embargo, se reconoce que la práctica organizada de este magnífico deporte requiere un mayor acercamiento a las tendencias más avanzadas de la pedagogía y la metodología del entrenamiento deportivo. Sin abandonar la esencia y la filosofía que distingue la práctica de las artes marciales. Por lo tanto el problema científico a abordar en este estudio consiste en como ajustar la práctica del Kick Boxing al sistema de organización y participación deportiva del municipio de Soacha con criterio metodológico.

Siendo así, el objetivo que orienta la siguiente investigación consiste en elaborar un manual de instrucción del Kick Boxing basado en los niveles de profundidad establecidos en el sistema de organización deportiva en el IMRDS.



## DISEÑO METODOLOGICO APLICADO

Se realizó un estudio de la población de practicantes existentes en el municipio atendiendo a la edad, nivel, sexo y concentración de la población, se aplicaron talleres que propiciaron nuevas ideas a fin de establecer una mejor relación entre las exigencias de la institución y las características de la población de practicantes del municipio, se aplicó una revisión documental orientada a determinar los sistemas más efectivos de organización de la práctica y competición del Kick Boxing.

## RESULTADOS OBTENIDOS

En este epígrafe se ofrece un adelanto de los principales resultados obtenidos a partir del procedimiento aplicado, lo que constituye una primera aproximación al manual de preparación de los practicantes de Kick Boxing del municipio de Soacha.



## Objetivos generales institucionales

Educativo: Revertir el sentido de creatividad y autocontrol alcanzado en la preparación en beneficio de la comunidad y las más caras aspiraciones de la sociedad.

Instructivo: Solucionar situaciones tácticas complejas haciendo uso de los recursos técnicos, físicos, psicológicos e intelectuales adquiridos durante el transito progresivo por los diferentes niveles de formación.

## **NIVEL DE INICIACIÓN**

### **OBJETIVO INSTITUCIONAL POR NIVEL DE FORMACION GENERAL**

Ejecutar los elementos básicos del Kick Boxing de forma individual e interactuando con sus compañeros en situaciones sencillas diseñadas por el profesor.



### **Objetivos por subnivel Ingresado – C. Blanco:**

Ejecutar los elementos básicos del deporte hasta el nivel de reproducción.

### **Objetivos por fase de Subnivel: I**

Asimilar los aspectos neurofisiológico de los que depende la estabilidad propia.

Reproducir la postura en las acciones primarias y de desplazamientos del cuerpo.

### **Objetivo por Subnivel C. Blanco Fr – C. Amarillo**

Reproducir las formas elementales de ataques y defensas, a partir de la interacción de los elementos básicos

### **Objetivos por fase de Subnivel: II**



Relacionar los procesos neurofisiológicos de la postura con las exigencias de las tareas de aprendizaje

Ejecutar elementos técnicos haciendo énfasis en la calidad de la postura y los desplazamientos

### **Objetivo por Subnivel C. Amarillo Fr – C. Naranja**

Ejecutar formas elementales de ataques, diferenciando la interacción de los elementos básicos

### **Objetivos por fase de Subnivel: III**

Diferenciar las relaciones espaciales y temporales durante los desplazamientos en pareja.

Ejecutar las formas elementales de ataques y defensas.



### **Contenidos por fase de subnivel:**

- Mejorar los Patrones Básicos de movimiento
- Desarrollar la elasticidad y flexibilidad coxofemoral.
- Practicar los diferentes ataques directos de manos (boxeo)
- Ejecutar los ataques directos de pateo básico.
- Ejecutar la primera KATA (Forma del Tigre)  
Primero y segundo módulo de la segunda KATA (La cruz)
- Identificar los Tres primeros drills de ARNIS y su manejo
- Relacionar diferentes contenidos técnicos en Kick Boxing.

**Cinturones:** Blanco – Blanco Franja Amarilla - Amarillo – Amarillo Franja Naranja – Naranja.

**Edad:** 6 a 9 Años

Contenidos	Iniciación
Resistencia	Aeróbica
Fuerza	Fuerza resistencia
Velocidad	Velocidad gestual Velocidad de desplazamiento
Flexibilidad	Constante Activa – pasiva
Capacidades coordinativas	Regulación de movimientos. Adaptación y Cambios motrices Orientación Katas Forma uno: el Tigre. Esquema de armonía Forma dos: de la cruz (dos partes) Gimnasia Invertidas en manos, rollos
Elementos básicos	Postura: Ready stance, fight stance, Displacements.
Ataques directos	Golpes directos de manos: (Jab, Right Cross, Left hock, Right hock, Left upper, Right upper) Golpes directos de Pierna: (Frente, Circular, Lateral, descendente, en salto y en giro.) Arnis cinco ángulos, tres drills con variantes y alterno.

Acciones defensivas	<p>Esquivas:(Fintas) Bob; right, left – Weven; right, left – Feint; Down, back, forward, Displacements: Step; forward, back, left, right, Pivots.          Bloqueos: Perry; right, left, Head block; right, left, Body block; right, left.          Leg; Left check, right check.          Escuela de combate: point fighting, kick light y low kick</p>
Ataques combinados	<p>Técnicas de ataques combinados Bateria No 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab</li> <li>• Jab - Right Cross</li> <li>• Jab – right cross – left hook</li> <li>• Jab – low kick</li> <li>• Jab- right cross- low kick</li> <li>• Jab – right cross – left hook - low kick</li> <li>• Jab middle kick</li> <li>• Jab – right cross - middle kick</li> <li>• Jab - Right cross – left hook – middle -</li> <li>• Jab - Hight kick</li> <li>• Jab – right cross – Hight kick</li> <li>• Jab – right cross – left hook – Hight kick.</li> <li>• Esquema de Armonia</li> <li>• Wing Chun cinco básicos; Pak sao, chi sao</li> </ul>
Ataques combinados	<p>Técnicas de ataques combinados Bateria No 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Front ball Kick – Jab</li> <li>• Front ball Kick – Jab – Right Cross</li> <li>• Front ball Kick – Jab – Right Cross – Left hook</li> <li>• Front ball Kick – Jab – Low kick</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Front ball Kick – Jab – Right Cross – Low kick</li> <li>• Front ball Kick – Jab – Right Cross – Left hook – Low kick</li> <li>• Front ball Kick – Jab – Middle kick</li> <li>• Front ball Kick – Jab – Right Cross – Middle kick</li> <li>• Front ball Kick – Jab – Right Cross – Left hook – Middle kick</li> <li>• Front ball Kick – Jab – Hight kick</li> <li>• Front ball Kick – Jab – Right Cross – Hight kick</li> <li>• Front ball Kick – Jab – Right Cross – Left hook – Hight kick</li> </ul>
Competencias	<p>Festival de Habilidades y Destrezas</p> <p>Festival de Combate, Intercambio interclubes</p>

MEDIOS ESPECÍFICOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS		
	ORGANIZACIÓN	DOSIFICACIÓN	CONDICIÓN DE REALIZACIÓN Y MEDIOS AUXILIARES.
Trabajos de resistencia aeróbica por medio del juego.	Por equipos, por parejas y Grupos.	3Circuitos de 10 min. Cada uno con Pre deportivos de 3min. Con micro pausas de 3min.	Realizaran circuitos de juegos por equipos y por parejas jugaran a (congelados, la lleva) con medios auxiliares como; balones, paletas, colchonetas,



			Tatami.
Trotes Intervalos, Continuos	Alrededor del área, En ida y vuelta.	5 rounds de 2 min. Por 1min. De descanso. 7min. Trote continuo, cambiando cada 30seg. De ejercicios.	Ejecutaran diferentes ejercicios en movimiento (saltar,rodar,girar,golpear,reptar) Con medios auxiliares como colchonetas de seguridad, tatami.
Trabajos de Tracción, Empuje, Lanzamiento, Suspensión.	Por Parejas, en Hileras, dispersos en el área.	Ejercicios dirigidos de 2min. Por 2min. de descanso	Trabajos de tracción y empuje con asistencia de un compañero en diferentes posiciones corporales, medio auxiliar será el tatami y las  Colchonetas.
Juegos Pre deportivos Piques	Por parejas, Por tríos y por grupos,	Ejercicios de 10seg. Por 30seg de descanso  Desplazamiento de 6seg por 30seg. De descanso.	Por filas en dos grupos y a la voz de mando se enfrentan por parejas de acuerdo al número. Atento, veloz y ágil. Sobre el tatami medio auxiliar; paleta, balón, aro.
Spagat Split Izq. – Der.	Con ayuda del compañero o de forma individual	2repeticiones por30seg.Con der. E izq. Manteniendo por 1min. Diferentes ejercicios con micro pausa de 1 min.	Ejercicios de elongación articular y muscular, de frente o de lado, por parejas Estiramiento individual para

		Por ejercicio y macro pausa de 3 min. Entre cambios de ejercicio.	miembros inferiores, con medio auxiliar como el tatami o las colchonetas
Pateo en estiramiento balístico y sostenido	En desplazamiento por hileras y en forma circular	15Repeticiones con izq. y Der. Con micro pausas de 1min. Y macro pausas en cambio de ejercicio de 2min. de frente, de lado, adentro y afuera	En repliegue de la formación y avanzando se realizaran ejercicios de pateo en estiramiento hacia diferentes lados y en ubicación circular los realizaran en postura estática, como medio auxiliar barandas de agarre y el escenario donde se practica.
Potenciar las capacidades coordinativas generales y especiales	Por grupos y en formación circular.	5 bases con rotaciones de 2 min. Por cada una. Con micro pausas de 1min. Y macro pausas de 5min. al finalizar cada rotación.	Circuitos con bases y rotaciones por tiempo en cada una. De acuerdo con el número de participantes. Regulación de los movimientos, adaptación y cambios motores, equilibrio, coordinación. Y con medios auxiliares como; paletas, thai pads, tulas, lazos, balones
Postura de guardia,	En repliegue de la formación y por parejas	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de diferentes rounds,	En la postura de inicio (ready stance) y con postura de guardia (fight stance) ejercicios de manera recreativa y a través del

Steps (pasos)		para un total de 12 rounds	juego.
Paso Chunan	Por parejas y por grupos	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de diferentes rounds, para un total de 12 rounds	En la postura de inicio y con el desplazamiento realizaran pasos adelante y atrás con entradas de golpes directos.
Ataques directos puño y patada	En repliegue de la formación y Por parejas.	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de diferentes rounds, para un total de 12 rounds	En la postura de guardia realizar diferentes ejercicios por rounds combinando golpes directos de mano y pierna, con medio especifico trabajó en sombra, como medio auxiliar con guantes, thai pads y Focus.
Katas Forma uno El Tigre	En repliegue de la formación y por grupos	3 rondas de a 10min. Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de diferentes rondas y por grupos para un total de 12 rondas.	Ejercicios de técnica de aprendizaje con corrección de postura y ejecución. Un compañero por grupo dirige los movimientos por pasos. Como medio auxiliar estará el tatami.
Esquema de armonía I	En repliegue de la formación y Por parejas.	3Rounds de 3min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de diferentes rounds, para un total de 6rounds	En la postura de guardia realizar ataques directos desplazamientos y bloqueos con cambios de nivel.

Básicos de Gimnasia	Se ubicaran en forma circular y en repliegue de la formación	5 bases con rotaciones de 2 min. Por cada una. Con micro pausas de 1min. Y macro pausas de 3min. al finalizar cada rotación.	Ejercicios de técnica de aprendizaje con corrección de postura invertida y ejecución con los rollos. Como medio auxiliar se utilizaran las colchonetas de seguridad, los cubos de espuma y el tatami.
Desplazamientos con golpes directos de mano y pierna	Se ubicarán en repliegue de formación y por parejas	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de rounds, para un total de 12 rounds	En la postura de guardia realizar diferentes ejercicios por rounds combinando los desplazamientos y golpes directos de mano y pierna. Con medio auxiliar de guantes, Focus y tulas.
Fintas y desplazamientos Con golpes directos	En formación circular y por parejas	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de rounds, para un total de 12 rounds	En postura de guardia realizar diferentes ejercicios por rounds combinando las Fintas y golpes directos de Kick Boxing. Como medio auxiliar vendas, guantes, Focus y thai pads.
Batería No1 de ataques combinados de Kick Boxing	Se ubican dispersos en el área y por parejas	Circuito. 4 rondas de 2 min. Por cada base de rotación. Micropausa de 1min. Y macro pausas de 2 minutos.	En la postura de guardia realizar diferentes ejercicios por rounds técnicos con la primer Batería de ataques combinados de Kick Boxing. Como medio auxiliar vendas, guantes, Focus, thai

			pads y tulas.
Batería No2 de ataques combinados de Kick Boxing	Se ubican dispersos en el área y por parejas	Circuito. 4 rondas de 2 min. Por cada base de rotación. Micropausa de 1min. Y macro pausas de 2 minutos.	En la postura de guardia realizar diferentes ejercicios por rounds técnicos con la segunda Bateria de ataques combinados de Kick-boxing.  Como medio auxiliar vendas, guantes, Focus, thai pads y tulas.
Básicos de Wing Chun	En formación circular y por parejas	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de diferentes rounds, para un total de 12 rounds.	5 Ejercicios básicos de técnica de aprendizaje con corrección de postura y ejecución. Con un compañero realizará los diferentes movimientos por pasos. Como medio auxiliar las tulas y el tatami.
Escuela de combate	Por parejas, dispersos en el área y repliegue de la formación	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de rounds, para un total de 12 rounds	Se aprenderán tres modalidades y diferentes estilos de combate; Point Fighting, Kick light y Low Kick. Como medio auxiliar estará el equipo de protección: cascos, guantes, pecheras y tibiales.

Drills de Arnis Tres con variantes y alterno	Por parejas, dispersos en el área y repliegue de la formación	3 Ejercicios de cada uno por 5min.con micropausa de 1min. y macropausa de 2min. Por cambio de ejercicio. Para un total de 6 ejercicios.	Se les enseñara el agarre y los ángulos básicos para pasar por parejas y realizar los drills con variantes y alterno. Como medio auxiliar tendremos dos palos cortos.
Katas Forma dos La cruz	En repliegue de la formación y por grupos	3 rondas de a 10min. Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de diferentes rondas y por grupos para un total de 12 rondas.	Realizaran técnica de aprendizaje con corrección de postura, y ejecución de los dos primeros módulos de la forma. Un compañero por grupo dirigirá los movimientos por pasos. Como medio auxiliar estará el tatami.
Festival de deportes NTD Habilidades y destrezas	Formación en repliegue y por grupos.	7 bases con rotaciones de 20 min. Por cada una. Con micro pausas de 3min. Y macro pausas de 5min. al finalizar cada rotación.	Circuitos con bases y rotaciones por tiempo en cada una. De acuerdo con el número de participantes. Regulación de los movimientos, adaptación y cambios motores, equilibrio, coordinación. Y con medios auxiliares como; paletas, tulas, lazos, balones, aros, conos, colchonetas, cubos de espuma

Festival de combate	Por parejas	3 Rounds de 2min. Con micropausa de 1min.por combate total de combates 2 por deportista.	Open de Combates realizados por eliminatoria en diferentes categorías por peso, nivel de práctica y edad. Con medios auxiliares todo el equipo de protección, Focus y thai pads.
Intercambio de Combate Interclubes	Por parejas	3 Rounds de 2min. Con micropausa de 1min.por combate total de combates 2 por deportista.	Combates realizados por eliminatoria en diferentes categorías por peso, nivel de práctica y edad. Con medios auxiliares todo el equipo de protección, Focus y thai pads.



## NIVEL DE FUNDAMENTACION

### OBJETIVO INSTITUCIONAL POR NIVEL DE FORMACION GENERAL

Aplicar los elementos básicos en la ejecución de acciones elementales y combinadas del campo táctico ofensivo y defensivo.

#### Objetivo por Subnivel C. Naranja Fr - Verde

Ejecutar los elementos técnicos que crean las condiciones para la asimilación de acciones de mayor complejidad

#### Objetivo por fase de Subnivel: I

Asimilar habilidades generales de ataque a partir de situaciones elementales.

Asimilar habilidades generales de defensa a partir de situaciones elementales.

#### Objetivo por Subnivel C. Verde Fr – Azul

Ejecutar formas elementales de contraataque que garanticen la continuidad del proceso.

#### Objetivo por fase de Subnivel: II

Aplicar los elementos técnicos adquiridos en la ejecución de contra ataques desde la esquiva

Aplicar los elementos técnicos adquiridos en la ejecución de contra ataques desde situaciones variadas.

#### Objetivo por Subnivel C. Azul Fr – Violeta

Ejecutar formas elementales de ataques combinados que garanticen la continuidad del proceso.

### **Objetivo por fase de Subnivel: III**

Aplicar los elementos técnicos adquiridos en la ejecución de ataques combinados sobre la esquivada.

Aplicar los elementos técnicos adquiridos en la ejecución de ataques combinados sobre situaciones variadas.

### **CONTENIDOS POR FASE DE SUBNIVEL**

- Realizar diferentes técnicas de pateo combinadas girando por detrás
- Crear un engrama de gimnasia con posiciones invertidas
- Aprender las dos partes faltantes de la segunda Kata.
- Desarrollar un esquema de combate showmanship.
- Aplicar técnicas de combate en las modalidades de point Fighting, Kick light y Low Kick
- Crear un esquema de Arnis con los diferentes drills aprendidos.

**Cinturones:** Naranja Franja Verde –Verde – Verde Franja Azul - Azul – Azul Franja Violeta

**Edad:** 10 a 13 Años

Contenidos	Fundamentación
Resistencia	Anaeróbica láctica Anaeróbica aláctica.

Fuerza	Fuerza potencia Fuerza máxima
Velocidad	Velocidad de reacción Velocidad de desplazamiento
Flexibilidad	Constante Activa – pasiva
Capacidades coordinativas	Equilibrio Ritmo Anticipación Diferenciación Katas. Forma dos: de la cruz (dos partes finales) Gimnasia Invertida en manos, rollos adelante – atrás – cruzado por el hombro.
Elementos básicos	Postura: Ready stance, fight stance
Ataques directos	Golpes directos de manos: (Jab, Right Cross, Left hock, Right hock, Left upper, Right upper) Golpes directos de Pierna: (Frente, Circular, Lateral, descendente, en salto y en giro.) Arnis doce ángulos, ocho drills con variantes y alterno.
Acciones defensivas	Esquivas:(Fintas) Bob; right, left – Weven; right, left – Feint; Down, back, forward, Displacements: Step; forward, back, left, right, Pivots. Bloqueos: Perry; right, left, Head block; right, left, Body block; right, left. Leg; Left check, right check. Escuela de combate: point fighting, kick light y low kick



Ataques combinados	<p>Técnicas de ataques combinados Bateria No3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Right Cross</li> <li>• Right Cross – Left Hook</li> <li>• Right Cross – Left Hook -Right upper up</li> <li>• Right Cross – Low kick Left</li> <li>• Right Cross – Left Hook- Low kick Right</li> <li>• Right Cross – Left Hook -Right upper up – Middle kick Left</li> <li>• Right Cross – side kick Left</li> <li>• Right Cross – Left Hook – Right Side kick</li> <li>• Right Cross – Left Hook -Right upper up - hook kick Right</li> <li>• Right Cross - Hook kick Left</li> <li>• Right Cross – Left Hook – Spinning back kick Right</li> <li>• Right Cross – Left Hook -Right upper up – Step Right Spinning back kick Left.</li> </ul> <p>Wing Chun Básicos; (Pak sao, chi sao, Lop sao )Cinco por modalidad</p>
Ataques combinados	<p>Técnicas de ataques combinados Bateria No4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Switch – Jab</li> <li>• Switch – Jab - Right Cross</li> <li>• Switch – Jab - Right Cross - Left upper up</li> <li>• Switch – Jab – Low kick Left</li> <li>• Switch – Jab – Step Troung- Right Cross – Middle Kick Left</li> <li>• Switch – Jab – Step Troung - Right Cross - Left upper up – Low Kick Right</li> <li>• Switch – Jab – Ax kick Left</li> <li>• Switch – Jab – Step Troung -Right Cross - Ax kick Right</li> <li>• Switch – Jab – Step Troung - Right Cross - Left upper up - Hook kick Right</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Switch – Jab – Hook kick Left</li> <li>• Switch – Jab – Step Troung - Right Cross - side kick Left</li> <li>• Switch – Jab – Step Troung - Right Cross - Left upper up - Side kick Right</li> </ul>
Competencias	<p>Festival de Habilidades y Destrezas NTD</p> <p>Festival de Combate, Intercambio interclubes, Open Ring</p>

MEDIOS ESPECÍFICOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS		
	ORGANIZACIÓN	DOSIFICACIÓN	CONDICIÓN DE REALIZACIÓN Y MEDIOS AUXILIARES.
Trabajos de resistencia anaeróbica aláctica por medio del juego.	Por parejas y Equipos de acuerdo al número de Participantes.	3 Rondas de 5 Min. Por trabajos de 6seg a velocidad interactuando de acuerdo al número que designe el profesor. Con Macro pausas de 5 min.	Realizaran circuitos de juegos por equipos y por parejas jugaran a (Atento veloz y ágil) Se ubican en repliegue de la formación en frente del equipo adversario y salen de acuerdo a la numeración que el profe diga. Con medios auxiliares como; balones, paletas, colchonetas.
Pateo a velocidad	Por parejas dispersos en el área	5 rounds de 2 min. Por 1min. De descanso.	Ejecutaran diferentes técnicas de pateo (frontal, lateral, circular, descendente, giratoria y en salto) Con medios auxiliares como

			paletas y thai pads.
Pateo a las Tulas	Por grupos, en filas, frente a la tula.	5 rounds 2min. Por 1min. de descanso.	Trabajos de pateo a la tula frontal , circular, lateral, a máxima potencia
Golpes de mano y pierna	Por parejas	12 rounds 2min. Por 1min. de descanso. Con macropausa de 5 min .en Cada 3 rounds	Dispersos en el área, uno de los dos sostiene los pads sosteniendo de diferente forma mientras el compañero lee y golpea de acuerdo a la ubicación de los pads combina golpes de mano, pierna, rodilla y codo.
Spagat Split Izq. – Der.	De forma individual y por parejas Estiramientos de Tren Inferior.	3 repeticiones de 20seg. Cambiando con el Compañero. En cada ejercicio.	Ejercicios, mariposa, ranita, elevación de pierna, asistida por el compañero, en spagat; el compañero apoya las Piernas sobre la cadera usando de esta manera el peso corporal.
Pateo estático sostenido.	Dispersos en el área.	15Repeticiones con izq. y Der. Con micro pausas de 1min. Y macro pausas en cambio de ejercicio de 2min.	Dispersos en el área se realizaran ejercicios de pateo en sostenido repitiendo sin bajar la pierna a los tres niveles, combinando las patadas frontales, circulares, laterales,

			sin bajar la pierna
Capacidades coordinativas generales y especiales	Dispersos en el Área.	5 bases con rotaciones de 2 min. Con micro pausas de 1min. Y macro pausas de 5min. al finalizar cada rotación.	Circuitos con bases y rotaciones por tiempo en cada una. De acuerdo con el número de participantes. Regulación de los movimientos, adaptación y cambios motores, equilibrio, coordinación. Y con medios auxiliares como; paletas, thai pads, tulas, lazos, balones
Forma dos la Cruz	En repliegue de la formación y por grupos	3 rondas de a 8min. Con micropausa de 2min. Y macropausa de 5min.entre cambio de diferente Kata.	Realizaran técnica de aprendizaje con corrección de postura, y ejecución de las dos partes finales de la forma de la Cruz por pasos, Como medio auxiliar estará el espacio en el que se desarrolla la práctica.
Postura de guardia,	En repliegue de la formación y por parejas	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de diferentes rounds, para un total de 12 rounds	En la postura de inicio (ready stance) y con postura de guardia (fight stance) ejercicios de ataque y defensa con desplazamientos. En cada ronda

Desplazamientos			se aumenta los desplazamientos.
Paso Chunan con bloqueos	Por parejas y por grupos	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min. , para un total de 12 rounds	En la postura de inicio y con el desplazamiento realizaran pasos adelante y atrás con bloqueo de manos afuera y adentro.
Ataques directos puño y patada	En repliegue de la formación y Por parejas.	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de diferentes rounds, para un total de 12 rounds	En la postura de guardia realizar diferentes ejercicios por rounds combinando golpes directos de mano y pierna, con medio especifico trabajó en sombra, como medio auxiliar con guantes, thai pads y Focus.
Esquema de Esquivas y ataques directos	En repliegue de la formación y Por parejas.	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de diferentes rounds, para un total de 12 rounds	En la postura de Guardia realizar ataques directos con manos ( jab, jab, right cross, Left hook, right Hook, upper cup left y realizar esquivas (Feint Down, Bob Right, Bob Left, wiewing Right, wiewing Left, Feint Back)
Esquema de armonía II	En repliegue de la formación y Por parejas.	3Rounds de 3min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de diferentes rounds,	En la postura de guardia realizar ataques directos, desplazamientos y bloqueos usando técnicas de Pak sao con

		para un total de 6 rounds	cambios de nivel.
Gimnasia	Se ubicaran en forma circular y en repliegue de la formación	5 bases con rotaciones de 2 min. Por cada una. Con micro pausas de 1min. Y macro pausas de 3min. al finalizar cada rotación.	Ejercicios de Retroalimentación con corrección de postura invertida y ejecución con los rollos. Como medio auxiliar se utilizaran las colchonetas de seguridad, los cubos de espuma y el tatami.
Desplazamientos con golpes directos de mano y pierna	Se ubicarán en repliegue de formación y por parejas	3Rounds de 2min. Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min. entre cambio de rounds, para un total de 12 rounds	En la postura de guardia realizar cinco básicos de kick Boxing por rounds combinando los desplazamientos y golpes directos de mano y pierna. Con medio auxiliar; guantes, Focus y tulas.
Fintas y desplazamientos Con golpes directos	En formación circular y por parejas	3Rounds de 2min. Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min. entre cambio de rounds, para un total de 12 rounds	En postura de guardia y por rounds combinar los desplazamientos y golpes directos de Kick Boxing. Como medio auxiliar vendas, guantes, Focus y thai pads.
Batería No 3 de ataques combinados de Kick Boxing	Se ubican dispersos en el área y por parejas	Circuito. 4 rondas de 2 min. Por cada base de rotación. Micropausa de 1min. Y macro pausas de 2 minutos.	En la postura de guardia realizar diferentes ejercicios por rounds técnicos con la Batería No 3 de ataques combinados de Kick

			Boxing. Como medio auxiliar vendas, guantes, Focus, thai pads y tulas.
Batería No 4 de ataques combinados de Kick Boxing	Se ubican dispersos en el área y por parejas	Circuito. 4 rondas de 2 min. Por cada base de rotación. Micropausa de 1min. Y macro pausas de 2 minutos.	En la postura de guardia realizar diferentes ejercicios por rounds técnicos con la Batería No 4 de ataques combinados de Kick Boxing.  Como medio auxiliar vendas, guantes, Focus, thai pads y tulas.
Wing Chun Pak sao Chi sao	En repliegue de la formación y por parejas	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de diferentes rounds, para un total de 12 rounds.	5 Ejercicios de Pak sao y Chi sao por parejas técnica de aprendizaje con corrección de postura y ejecución. Y a un frente realizará los diferentes movimientos por pasos.
Escuela de combate  Low Kick	Por parejas, dispersos en el área y repliegue de la formación	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de rounds, para un total de 12 rounds	Se hará énfasis en la modalidad Low kick y su forma de combate sin dejar de realizar el Point Fighting y Kick light. Como medio auxiliar estará el equipo de protección: cascos, guantes, pecheras y tibiales.

Arnis Seis Rolls	Por parejas, dispersos en el área y repliegue de la formación	3 Ejercicios de cada uno por 5min.con micropausa de 1min. y macropausa de 2min. Por cambio de ejercicio. Para un total de 6 ejercicios.	Se les enseñara y corregirá los Seis rolls para pasar por parejas y realizar los drills con variantes y alterno. Como medio auxiliar tendremos dos palos cortos.
Katas Forma dos La cruz	En repliegue de la formación y por grupos	3 rondas de a 10min. Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de diferentes rondas y por grupos para un total de 12 rondas.	Realizaran técnica de aprendizaje con corrección de postura, y ejecución de los dos Últimos módulos de la forma. Un compañero por grupo dirigirá los movimientos por pasos. Como medio auxiliar estará el tatami.
Festival de deportes NTD Habilidades y destrezas	Formación en repliegue y por grupos.	7 bases con rotaciones de 20 min. Por cada una. Con micro pausas de 3min. Y macro pausas de 5min. al finalizar cada rotación.	Circuitos con bases y rotaciones por tiempo en cada una. De acuerdo con el número de participantes. Regulación de los movimientos, adaptación y cambios motores, equilibrio, coordinación. Y con medios auxiliares como; paletas, tulas, lazos, balones, aros, conos, colchonetas, cubos de espuma

Festival de combate	Por parejas	3 Rounds de 2min. Con micropausa de 1min.por combate total de combates 2 por deportista.	Open Ring de Combates realizados por eliminatoria en diferentes categorías por peso, nivel de práctica y edad. Con medios auxiliares todo el equipo de protección, Focus y thai pads.
Campeonatos de Combate nacional	Por parejas	3 Rounds de 2min. Con micropausa de 1min.por combate total de combates 2 por deportista.	Combates realizados por eliminatoria en diferentes categorías por peso, nivel de práctica y edad. Con medios auxiliares todo el equipo de protección, Focus y thai pads.

## NIVEL DE ESPECIALIZACION

### OBJETIVO INSTITUCIONAL POR NIVEL DE FORMACION

**Relacionar** acciones ofensivas y defensivas en situaciones específicas modeladas por el profesor con gradación de los niveles de dificultad y oposición.

### OBJETIVO PARCIAL DE ESPECIALIZACION

Solucionar situaciones tácticas complejas haciendo uso de los recursos técnicos, físicos, psicológicos e intelectuales adquiridos durante el tránsito progresivo por los diferentes niveles de formación.

### CONTENIDO POR FASE DE SUBNIVEL

- Realizar Pateo en salto y con giro.
- Aprender La Kata No3 Forma de Patadas.
- Aprender La Kata No1 de Wing Chun (siu nim tao)
- Organizar un Esquema de Combate con los Engramas de Gimnasia y las diferentes técnicas de Combate.
- Realizaran técnicas de combate en la modalidad de Muay Thai.

**Cinturones:** Violeta – Violeta Franja Marrón – Marrón

Marrón Franja Negra - Negro

**Edad:** 14 a 17 Años

Contenidos	Especialización
Resistencia	Anaeróbica láctica
Fuerza	Fuerza máxima Fuerza potencia
Velocidad	Velocidad de reacción Velocidad de desplazamiento
Flexibilidad	Constante Activa – pasiva
Capacidades coordinativas	Viso manual Viso pedica Agilidad Katas. Forma Tres( de Patadas) Kata uno de Wing Chun (Siu Nim Tao) Gimnasia: Arco Pasando Atrás – Rueda – Kip up de Nuca



Elementos básicos	Postura: Ready stance, fight stance
Ataques directos	Golpes directos de manos: (Jab, Right Cross, Left hock, Right hock, Left upper, Right upper) Golpes directos de Pierna: (Frente, Circular, Lateral, descendente, en salto y en giro.) Arnis doce ángulos, Nueve drills con variantes y alterno. Dos Drills con un Bastón corto
Acciones defensivas	Esquivas:(Fintas) Bob; right, left – Weven; right, left – Feint; Down, back, forward, Displacements: Step; forward, back, left, right, Pivots. Bloqueos: Perry; right, left, Head block; right, left, Body block; right, left. Leg; Left check, right check. Escuela de combate: Muay Thai
Ataques combinados	Técnicas de ataques combinados Bateria No 5 Wing Chun; Técnica de Combate(Pak sao, chi sao, Lop sao )
Ataques combinados	Técnicas de ataques combinados Batería No 6
Competencias	Festival de Habilidades y Destrezas NTD Festival de Combate, Open Ring, Top Capital Nacionales: Florencia (Caquetá), Cali (Valle), Medellín(Antioquia)

MEDIOS ESPECÍFICOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS		
	ORGANIZACIÓN	DOSIFICACIÓN	CONDICIÓN DE REALIZACIÓN Y MEDIOS AUXILIARES.
Trabajos de resistencia anaeróbica láctica por medio del juego.	Por parejas y Equipos de acuerdo al número de Participantes.	3 Rondas de 5 Min. Por trabajos de 6seg a velocidad interactuando de acuerdo al número que designe el profesor. Con Macro pausas de 5 min.	Realizaran circuitos de juegos por equipos y por parejas jugaran a (Atento veloz y ágil) Se ubican en repliegue de la formación en frente del equipo adversario y salen de acuerdo a la numeración que el profe diga. Con medios auxiliares como; balones, paletas, colchonetas.
Pateo a velocidad	Por parejas dispersos en el área	5 rounds de 2 min. Por 1min. De descanso.	Ejecutaran diferentes técnicas de pateo (frontal, lateral, circular, descendente, giratoria y en salto) Con medios auxiliares como paletas y thai pads.
Pateo a las	Por grupos, en filas, frente a la tula.	5 rounds 2min. Por 1min. de	Trabajos de pateo a la tula frontal , circular, lateral, a máxima potencia

Tulas		descanso.	
Golpes de mano y pierna	Por parejas	12 rounds 2min. Por 1min. de descanso. Con macropausa de 5 min .en Cada 3 rounds	Dispersos en el área, uno de los dos sostiene los pads sosteniendo de diferente forma mientras el compañero lee y golpea de acuerdo a la ubicación de los pads combina golpes de mano, pierna, rodilla y codo.
Spagat Split Izq. – Der.	De forma individual y por parejas Estiramientos de Tren Inferior.	3 repeticiones de 20seg. Cambiando con el Compañero. En cada ejercicio.	Ejercicios con ayuda del compañero, elevación de pierna en spagat, Con el compañero estira de diferentes formas las Piernas usando de esta manera el peso corporal.
Pateo estático sostenido.	Dispersos en el área.	15Repeticiones con izq. y Der. Con micro pausas de 1min. Y macro pausas en cambio de ejercicio de 2min.	Dispersos en el área se realizaran ejercicios de pateo en sostenido repitiendo sin bajar la pierna a los tres niveles, combinando las patadas frontales, circulares, laterales, sin bajar la pierna
Capacidades coordinativas	Dispersos en el Área.	5 bases con rotaciones de 2 min.	Circuitos con bases y rotaciones por tiempo en cada una. De acuerdo con el número de

generales y especiales		Con micro pausas de 1min. Y macro pausas de 5min. al finalizar cada rotación.	participantes. Regulación de los movimientos, adaptación y cambios motores, equilibrio, coordinación. Y con medios auxiliares como; paletas, thai pads, tulas, lazos, balones
Forma No 3 De Pateo	En repliegue de la formación y por grupos	3 rondas de a 8min. Con micropausa de 2min. Y macropausa de 5min.entre cambio de diferente Kata.	Realizaran técnica de aprendizaje con corrección de postura, y ejecución de la forma de Patadas por pasos, Como medio auxiliar estará el espacio en el que se desarrolla la práctica.
Postura de guardia, Desplazamientos	En repliegue de la formación y por parejas	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de diferentes rounds, para un total de 12 rounds	En la postura de inicio (ready stance) y con postura de guardia (fight stance) ejercicios de ataque y defensa con desplazamientos. En cada ronda se aumenta los desplazamientos.
Paso Chunan con bloqueos	Por parejas y por grupos	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min. , para un total de 12 rounds	En la postura de inicio y con el desplazamiento realizaran pasos adelante y atrás con bloqueo de manos afuera y adentro.
		3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y	En la postura de guardia realizar diferentes ejercicios por rounds

Ataques directos puño y patada	En repliegue de la formación y Por parejas.	macropausa de 3min.entre cambio de diferentes rounds, para un total de 12 rounds	combinando golpes directos de mano y pierna, con medio específico trabajó en sombra, como medio auxiliar con guantes, thai pads y Focus.
Esquema de Esquivas y ataques directos	En repliegue de la formación y Por parejas.	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de diferentes rounds, para un total de 12 rounds	En la Postura de Guardia realizar ataques directos con manos ( jab, jab, right cross, Left hook, right Hook, upper cup left y realizar Esquivas (Feint Down, Bob Right, Bob Left, wiewing Right, wiewing Left, Feint Back)
Esquema de armonía II	En repliegue de la formación y Por parejas.	3Rounds de 3min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de diferentes rounds, para un total de 6rounds	En la postura de guardia realizar ataques directos, desplazamientos y bloqueos usando técnicas de Pak sao con cambios de nivel.
Gimnasia	Se ubicaran en forma circular y en repliegue de la formación	5 bases con rotaciones de 2 min. Por cada una. Con micro pausas de 1min. Y macro pausas de 3min. al finalizar cada rotación.	Ejercicios de corrección de postura en Arco, invertida y ejecución con Ruedas, Arcos y Kip up de nuca Como medio auxiliar se utilizaran las colchonetas de seguridad, los cubos de espuma y el tatami.

Desplazamientos con golpes directos de mano y pierna	Se ubicarán en repliegue de formación y por parejas	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de rounds, para un total de 12 rounds	En la postura de guardia realizar cinco básicos de Kick Boxing por rounds combinando los desplazamientos y golpes directos de mano y pierna. Con medio auxiliar; guantes, Focus y tulas.
Fintas y desplazamientos Con golpes directos	En formación circular y por parejas	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de rounds, para un total de 12 rounds	En postura de guardia y por rounds combinar los desplazamientos y golpes directos de Kick Boxing. Como medio auxiliar vendas, guantes, Focus y thai pads.
Batería No 5 de ataques combinados de Kick Boxing	Se ubican dispersos en el área y por parejas	Circuito. 4 rondas de 2 min. Por cada base de rotación. Micropausa de 1min. Y macro pausas de 2 minutos.	En la postura de guardia realizar diferentes ejercicios por rounds técnicos con la Batería No 5 de ataques combinados de Kick Boxing. Como medio auxiliar vendas, guantes, Focus, thai pads y tulas.
Batería No 6 de ataques combinados de Kick Boxing	Se ubican dispersos en el área y por parejas	Circuito. 4 rondas de 2 min. Por cada base de rotación. Micropausa de 1min. Y macro pausas de 2 minutos.	En la postura de guardia realizar diferentes ejercicios por rounds técnicos con la Batería No 6 de ataques combinados de Kick Boxing.  Como medio auxiliar vendas, guantes, Focus, thai pads y

			tulas.
Wing Chun Combate Pak sao Chi sao	En repliegue de la formación y por parejas	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de diferentes rounds, para un total de 12 rounds.	5 Ejercicios de Combate utilizando técnicas de Pak sao y Chi sao por parejas con corrección de postura y ejecución. Y a un frente realizará los diferentes movimientos por pasos.
Escuela de combate Muay Thai	Por parejas, dispersos en el área y repliegue de la formación	3Rounds de 2min.Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de rounds, para un total de 12 rounds	Se hará énfasis en la modalidad Muay Thai y su forma de combate sin dejar de realizar la modalidad de Low Kick. Como medio auxiliar estará el equipo de protección: cascos, guantes, pecheras y tibiales.
Arnís Nueve Drills	Por parejas, dispersos en el área y repliegue de la formación	3 Ejercicios de cada uno por 5min.con micropausa de 1min. y macropausa de 2min. Por cambio de ejercicio. Para un total de 6 ejercicios.	Se les enseñara y corregirá los Nueve rolls para pasar por parejas y realizar los drills con variantes y alterno. Como medio auxiliar tendremos dos palos cortos.

Arnis drills con un Bastón	Por parejas, dispersos en el área y repliegue de la formación	3 Ejercicios de cada uno por 5min.con micropausa de 1min. y macropausa de 2min. Por cambio de ejercicio. Para un total de 6 ejercicios.	Se les enseñara y corregirá los dos rolls para pasar por parejas y realizar los drills. Como medio auxiliar tendremos un palo corto.
Kata No 1 Wing Chun (Siu Nim Tao)	En repliegue de la formación y por grupos	3 rondas de a 10min. Con micropausa de 1min. Y macropausa de 3min.entre cambio de diferentes rondas y por grupos para un total de 12 rondas.	Realizaran técnica de aprendizaje con corrección de postura, y ejecución de la forma. Los movimientos serán por pasos. Como medio auxiliar estará el tatami.
Festival de deportes NTD Habilidades y destrezas	Formación en repliegue y por grupos.	7 bases con rotaciones de 20 min. Por cada una. Con micro pausas de 3min. Y macro pausas de 5min. al finalizar cada rotación.	Circuitos con bases y rotaciones por tiempo en cada una. De acuerdo con el número de participantes. Regulación de los movimientos, adaptación y cambios motores, equilibrio, coordinación. Y con medios auxiliares como; paletas, tulas, lazos, balones, aros, conos, colchonetas, cubos de espuma
Festival de		3 Rounds de 2min. Con	Open Ring de Combates realizados por eliminatoria en

combate Open Ring Top Capital	Por parejas	micropausa de 1min.por combate total de combates 2 por deportista.	diferentes categorías por peso, nivel de práctica y edad. Con medios auxiliares todo el equipo de protección, Focus y thai pads.
Campeonatos de Combate A nivel nacional	Por parejas	3 Rounds de 2min. Con micropausa de 1min.por combate total de combates 2 por deportista.	Combates realizados por eliminatória en diferentes categorías por peso, nivel de práctica y edad. Con medios auxiliares todo el equipo de protección, Focus y thai pads.

## CONTENIDO

### INICIACION - PRINCIPIANTE

PRIMER NIVEL (BLANCO – FRANJA AMARILLO – AMARILLO –  
FRANJA NARANJA - NARANJA)

**BLANCO:** TIEMPO DE PRACTICA SEIS (6) MESES

**FRANJA AMARILLO:** TIEMPO DE PRACTICA SEIS (6) MESES

**AMARILLO:** TIEMPO DE PRACTICA SEIS (6) MESES

**FRANJA NARANJA:** TIEMPO DE PRACTICA SEIS (6) MESES

**NARANJA:** TIEMPO DE PRACTICA SEIS (6) MESES

### KICK BOXING

POSTURA DE INICIO: Saludo, Ready Stance, Fight Stance.

DESPLAZAMIENTOS: Forward, Back, Step Left, Step Right.

FINTAS: Down, Back

GOLPES DIRECTOS: Jab – Right Cross, Front Ball Kick, Back Front Ball Kick,  
Back low kick.

### WEEN MOO DO

DESPLAZAMIENTOS: Paso chunan con variantes de Bloqueo y Entrada

AGARRES: En Línea, Cruzado, con una mano y a Dos Manos

RODAMIENTOS: Atrás, Laterales, Rollo Adelante.

### WING CHUN

Alternando Manos Puño Cerrado Adelante y Palma Abierta Atrás.

Bloqueos con palma abierta y dorso de la mano en Línea y Cruzado.

Palma al Frente Abierta, Palma atrás mirando su Cara, Con cambios continuos.

## KALI FILIPINO

Cinco Ángulos Básicos Individual y por Parejas.

Roll No Uno De seis Ángulos.

Roll Uno Alternando los Tres Niveles. (Arriba, Centro, Abajo)

## FORMAS

POSTURAS: Monta caballo (KIMASI) – CHONGUL – CHINA – FOGUL.

FORMA DE MANOS: GRULLA – TIGRE – PUÑOS CERRADOS

DIEZ PASOS DE LA FORMA No UNO EL TIGRE

## PATEO

EMPUJANDO RODILLA AL PECHO IZQ. Y DER. (DE FRENTE)

DESCENDENTE (HACHA)

**AMARILLO:** TIEMPO DE PRACTICA (UN AÑO)

## KICK BOXING

DESPLAZAMIENTOS: Forward, Back, Slide Left, Slide Right.

FINTAS: Forward, Bob Left, Bob Right.

GOLPES DIRECTOS: Front Low Kick, Back Midle Kick.

## WEEN MOO DO

DESPLAZAMIENTOS: Paso Chunan con Pateo de Frente y Golpes Rectos de Manos.

ESQUEMA DE ARMONIA: En postura de guardia hacer entrada con puño a tres niveles ejecutando desplazamiento adelante

A la vez el compañero se desplaza atrás realizando bloqueo de acuerdo al nivel del ataque (alto, medio y bajo)

AGARRES: Al Pecho.

RODAMIENTOS: Rollos Adelante con diferentes tipos de Saltos  
(Extendido, Rodillas al Pecho y Medio Giro)

### WING CHUN

Puño adelante cerrado, tensionando y regreso atrás palma abierta.  
Bloqueos Palma, Dorso Continuos Derecha e Izquierda.  
Desde Posición Inicial de Guardia; Palma al Codo y Entra Puño Cerrado  
Contrario.

### KALI FILIPINO

Roll No Uno Cambiando Tres Niveles Por Angulo.  
Doce Ángulos Frente al Compañero.  
Roll No Dos Cambios Arriba y Abajo Alternando Derecha e Izquierda.

### FORMAS

KATA BASICA No UNO EL TIGRE

### PATEO

BASICO CON PALANCA DE FRENTE (SOLO RODILLAS Y EXTENDIENDO)

**NARANJA:** TIEMPO DE PRACTICA MÍNIMO UN (1) AÑO.

### KICK BOXING

DESPLAZAMIENTOS: Cross over, Cross riar, Shuffle Back.  
FINTAS: WEYWI Left – Right  
GOLPES BASICOS: Middle Kick, Back High Kick, Spinning Back Kick, Uppers  
Left, Right.

### WEEN MOO DO

DESPLAZAMIENTOS: Paso Chunan con Empeine y Filo del Pie.  
GOLPES DE MANOS: Rectos, Descendentes y Abiertos a los Lados.  
RODAMIENTOS: Registrar Atrás, Adelante y a los Lados, Rollo adelante con  
variantes;

(Giro completo por la Espalda, Extendiendo al Frente y  
Separando los pies a los Lados)

## WING CHUN

BASICOS PAC SAO: Frente a un compañero

Palma, Dorso, Palma, Puño. Izquierda y Derecha

Win Block, Dorso, Palma, Puño. Izquierda y Derecha.

Revés, palma, Palma, Dorso, Revés.

## KALI FILIPINO

Roll No Tres Cruzados Arriba

Roll No Cuatro Arriba y alternando abajo

Básico de Bloqueos y Defensa No Uno Un solo ARNIS

Angulo Superior uno. Un solo ARNIS

(Bloqueo con el Arnis, palma, Ataque Diagonal al Cuádriceps y Golpeo Arriba Izquierda y Girando la Muñeca a la Derecha)

## FORMA

KATA No DOS LA CRUZ: PRIMERA Y SEGUNDA PARTE

(Cuatro lados Desplazándose en Chongul)

## PATEO

CIRCULAR (EMPEINE) Al Centro.

COMBINACIONES: En Velocidad y Avanzando.

## CONTENIDO

### FUNDAMENTACION - INTERMEDIO

### SEGUNDO NIVEL (FRANJA VERDE - VERDE - FRANJA AZUL - AZUL - FRANJA VIOLETA)

**VERDE:** TIEMPO DE PRACTICA MINIMO UN (1) AÑO

#### KICK BOXING

COMBINACIONES POR PAREJAS: UNO AL QUINCE BASICOS

#### WEEN MOO DO

MODELOS: UNO Y DOS; CON DIFERENTES AGARRES Y ENTRADAS.

#### WING CHUN

BASICOS CHISAO: Con un Compañero

Manos pegajosas con Izq. Y Der. Por Encima y por los lados.

#### KALI FILIPINO

Roll No Cinco (sinawaly)

Básico de Bloqueos y Defensa No 2,3 y 4

#### FORMA

KATA No DOS LA CRUZ: SEGUNDA Y TERCERA PARTE (Cuatro lados)

#### PATEO

LATERAL EN SALTO

GIRO POR DETRÁS (MULA)

**AZUL:** TIEMPO DE PRACTICA MINIMO UN (1) AÑO

## KICK BOXING

COMBINACIONES POR PAREJAS: DIECISEIS AL TREINTA BASICOS

## WEEN MOO DO

MODELOS: TRES Y CUATRO CON DIFERENTES AGARRES Y ENTRADAS

## WING CHUN

BASICOS LOP SAO Con un Compañero

Adaptándose y Trayendo con proyección.

## KALI FILIPINO

ROLL: No SEIS Y SIETE

## FORMAS

KATA No DOS LA CRUZ: CUARTA PARTE (Cuatro lados)

## PATEO

GIRA TALON – EMPEINE GIRO POR DETRÁS EMPEINE EN SALTO

**VIOLETA:** TIEMPO DE PRACTICA MINIMO UN (1) AÑO

## KICK BOXING

COMBINACIONES POR PAREJAS: TREINTA Y UNA HASTA LA TREINTA Y CINCO.

## WEEN MOO DO

MODELO: NUMERO CINCO. CON DIFERENTES AGARRES Y ENTRADAS.

## WING CHUN

BASICOS CINCO: CHI SAO    BASICOS CINCO: PAK SAO.

## KALI FILIPINO

ROLL No OCHO

## FORMAS

KATA No 3 FORMA DE PATEO (DIEZ PASOS)

## PATEO

PATADA 180 GRADOS (EN GIRO POR DETRAS



## CONTENIDO

### ESPECIALIZACION - AVANZADO

TERCER NIVEL (VIOLETA – FRANJA MARRON – MARRON –  
FRANJA NEGRA – NEGRO)

**MARRON:** TIEMPO DE PRACTICA MINIMO (18 Meses)

### KICK BOXING

COMBINACIONES POR PAREJAS: TREINTA Y SEIS HASTA LA CUARENTA.

### WEEN MOO DO

MODELO: NUMERO SEIS. CON DIFERENTES AGARRES Y ENTRADAS.

### WING CHUN

BASICOS ENTRADAS DE COMBATE DESDE CHI SAO

### KALI FILIPINO

ROLL No NUEVE

### FORMAS

KATA No 3 FORMA DE PATEO (COMPLETA)

### PATEO

PATADA 360 GRADOS (EN SALTO Y GIRO POR DETRAS)

