

KICK BOXING A, B y C

*“Yo debería estar en un sello postal. Es la única forma de que me puedan pegar”
Muhammad Ali*

DEFINICIÓN

El Kick Boxing es un deporte de contacto que combina boxeo y técnicas de pierna de otras artes marciales como el boxeo tailandés. Aunque se trata de un deporte de contacto, el nivel de práctica dependerá del propio alumno/a y lo que si garantizamos en las clases es una manera diferente de trabajar cardio.

BENEFICIOS

Los beneficios que aporta además de los propios para la salud son:

- Fortalecimiento muscular
- Mejora de la capacidad aeróbica y la resistencia
- Mejora de la coordinación y de la flexibilidad

CONTENIDOS – DESARROLLO DE LAS SESIONES

En los 60 minutos que duran las clases comenzamos con un calentamiento aeróbico con carrera, saltos y desplazamientos en todas las direcciones, para calentar las articulaciones.

Posteriormente, continuamos con algo de trabajo abdominal y unos ejercicios de elasticidad y sombra frente al espejo, donde practicamos con nuestro reflejo los diferentes golpes y esquivas. Gran parte del tiempo, lo invertimos en trabajar la parte técnica, y para ello, entrenamos por parejas trabajando series con puño, pierna, esquivas, bloqueos, etc. Dependiendo del momento o de la actividad, a veces los golpes solo se marcan, y otras veces, entrenamos imprimiendo algo más de fuerza sobre las manoplas y paos. Poco a poco irás mejorando tu nivel técnico y físico y rodeado de un muy buen ambiente.

Sin duda es una de las mejores maneras para ponernos en forma y acabar con el estrés de la vida diaria.

MATERIAL

La ropa adecuada es camiseta y pantalón corto. Se trabaja descalzo sobre el tatami. Hablaremos sobre más materiales y elementos necesarios como protecciones en la primera sesión de entrenamiento. De modo orientativo: Guantes - 19,95 €, Espinilleras: 30 €, Protector bucal: 4 €, Coquilla: 9,95 € y Vendas: 8 €.

TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



Javier Oiz

- * Cinturón negro 3er Dan.
- * Ex campeón de España Kick Boxing en peso medio
- * Bronce en la Copa del Mediterráneo (Sicilia) y vencedor de varios internacionales de Savate (Boxeo francés).
- * Impartiendo clases – entrenamientos de Kick Boxing varios años en diferentes