

Sesión 1-Trabajo de desplazamientos

2-Trabajo de kibon básico o técnica básica de piernas

Objetivo: mejora del gesto técnico básico de competición

En este tipo de entrenamiento hay que Buscar la buena ejecución técnica. Hay que intentar no telegrafiar el movimiento que vayamos a hacer evitando movimientos previos al golpeo., la salida tiene que ser universal para todas las técnicas, partiendo de la elevación de la rodilla y por ultimo también tenemos que controlar la parte final del golpeo, cuidando la recepción en el apoyo después de golpear, intentando caer con los pies alineados y procurando mantener una separación entre ambas piernas que me permita realizar otro tipo de acción al apoyar en el suelo.

Ataques directos desde atrás:

Bandal 8/10 r

dollio 8/10 r

miro 8/10 r

nerio 8/10 r

tuit 8/10 r

mondollio 8/10 r

Ataques directos desde adelante: (recortes)

Bandal 8/10 r

miro, 8/10 r

naco abajo 8/10 r

Naco arriba 8/10 r

Nerio 8/10 r

bituro 8/10

Ataques en salto desde adelante

Bandal 8/10 r

miro, 8/10 r

naco abajo 8/10 r

Naco arriba 8/10 r

Nerio 8/10 r

bituro 8/10

Trabajo de desplazamientos:

Objetivo mejorar la fluidez de desplazamiento.

Los desplazamientos son la base de la distancia ellos nos permiten ajustar la distancia que nos separa del contrario tanto para atacar como para contratacar.

Es importante tener en cuenta que hay que estar equilibrados, tenemos que mantener una separación entre ambas pierna ni muy grande ni muy pequeña, para que nos permita movernos con fluidez y además también es importante desplazarse sin hacer muchas oscilaciones del centro de gravedad, para no perder velocidad al desplazarnos.

Estos son los tipos de desplazamientos más utilizados:

- 1- Entrada en distancia corta
- 2- Esquiva atrás
- 3- Cambio de posición en el sitio
- 4- Cambio de posición hacia atrás
- 5- Doble entrada hacia adelante
- 6- Doble esquiva hacia atrás
- 7- Esquiva atrás y gesto del choque desde abajo

Trabajo de encadenamientos:

Objetivo: mejorar la coordinación entre acciones

En este tipo de entrenamiento tenemos que centrarnos sobre todo en la transición de un gesto técnico al otro; procurando controlar la recepción del apoyo de la primera acción y el paso a la siguiente. Aparte de tener bien alineados los pies y tener una separación adecuada tenemos que procurar no hacer grandes oscilaciones del centro de gravedad para no perder velocidad al encadenar una técnica con la otra.

Los dos momentos más básicos que nos permite hacer un encadenamiento en combate son:

1-En el momento que realizamos una ataque y el contrario recula y nos da el espacio que nos permite encadenarle

2- cuando pierde su balance posicional como por ejemplo después de un choque.

Tipos de encadenamiento básicos:

Encadenamientos de desplazamiento con golpeo: de 5 a 8 repeticiones con cada pierna

Encadenamientos Básicos.

- 1- Entrada en distancia bandal desde atrás
- 2- Entrada en distancia y bandal desde adelante
- 3- Deslizamiento de Miro pierna adelantada puño
- 4- Deslizamiento de Miro pierna adelantada y bandal desde atrás
- 5- Deslizamiento de Miro pierna adelantada y dollio desde atrás
- 6- Deslizamiento Miro pierna adelantada y giro de tuit chagui

Encadenamiento técnica de pierna con técnica de pierna de 8 repeticiones

- Bandal/bandal desde atrás
- Bandal/tuit desde atrás
- Miro/tuit el miro saliendo desde adelante
- Ataque de bandal anterior y encadeno con la de atrás de bandal
- Ataque de bandal desde atrás encadeno de dollio desde atrás

Encadenamientos repitiendo con la misma pierna: 8 repeticiones

- Bandal/bandal repitiendo con la misma
- Bandal/ dollio repitiendo con la misma
- Bandal/ antari repitiendo con la misma

Trabajo de correcciones:

Objetivo: mejorar la coordinación y fluidez entre acciones sobre todo con la misma pierna.

Las correcciones son un tipo de encadenamiento que en la actualidad son muy importantes se suelen utilizar para generar una mayor incertidumbre en el contrario, realizando un movimiento inicial para engañar para acabar golpeando con otro.

Existen distintos tipos de correcciones: como son las siguientes

- 1- Correcciones con la misma pierna saliendo desde atrás
- 2- Correcciones con la misma pierna saliendo desde adelante
- 3- Correcciones iniciando con atrasada y cambiando a la anterior
- 4- Correcciones iniciando con la pierna anterior y cambiando a la atrasada

Pivotes: iniciamos una acción de giro por detrás como si fuéramos a realizar un tuit

Las correcciones que más se utilizan son las que parten des de la pierna adelantada puesto que es la pierna que está más próxima al rival y con más posibilidades de llegar antes al adversario.

CORRECCIONES

8 repeticiones con cada pierna

Corrección de miro / bandal

Corrección de bandal / miro

Corrección de miro/miro

Corrección de bituro/bandal

Corrección de bandal/bituro

Corrección de bituro/dollio

Corrección de miro/bituro

Corrección de bituro/dollio

Corrección de miro/bandal picado

Corrección de picado/picado

Corrección de miro/dollio

Corrección de miro/dollio/ bandalpicado

Corrección de miro/nerio

Corrección de naco/dollio

Trabajo cuerpo a cuerpo: objetivo mejorar el gesto técnico en distancia corta.

Objetivo mejorar la distancia corta:

Normalmente en el cuerpo a cuerpo hay mucho empuje mucha interacción por ambos lados: intentando puntuar, protegerse de los golpes del contrario, generar espacios para golpear o impedir que se generen esos espacios.

Pero con la situación que estamos viviendo el trabajo estará centrado en la mecanización de las técnicas más utilizadas en el cuerpo a cuerpo.

10 repeticiones con cada pierna

Antari cuerpo a cuerpo

Naco cuerpo a cuerpo abajo

Bandal cortó en el cuerpo a cuerpo tipo picado recortado

Bandal cortó al costado pierna atrasada

Naco a la cabeza

Trabajo para mejorar el contrataque:

Objetivo mejorar el gesto técnico del contraataque:

Normalmente los contraataques los trabajaríamos teniendo en cuenta la adaptación espacio temporal a las técnicas de ataque del contrario pero en esta situación de confinamiento nos centraremos solo en los gestos técnicos que mejor se adapten al contrataque.

Nota: Lo ideal es hacer el gesto visualizando la situación de contrataque en el caso de que estemos solos y no podamos disponer de ayuda

Entre 8/10 repeticiones con cada pierna

Gesto de la esquivada bandal pierna atrasada
Gesto de la esquivada bandal pierna anterior
Gesto del simultáneo de bandal pierna atrasada
Gesto del simultáneo de bandal pierna anterior
Gesto del simultáneo de bituro pierna anterior
Gesto del simultáneo de naco abajo pierna anterior
Gesto del simultáneo de naco a la cara pierna anterior
Gesto del simultáneo del simultáneo de tuit
Gesto de la anticipación de dollio pierna anterior
Gesto de la bajada dollio pierna atrasada
Gesto de la esquivada dollio pierna anterior con breve desplazamiento al diagonal de la pierna anterior
Gesto de la anticipación de puño

Trabajo de pared: objetivo mejorar la habilidad de la pierna de golpeo y mejorar la propiocepción de la pierna de apoyo así como la fuerza isométrica.

<https://m.facebook.com/groups/379725425803584?view=permalink&id=442236609552465>

<https://m.facebook.com/groups/379725425803584?view=permalink&id=734840296958760>

10 repeticiones con cada pierna

Bandal seguido misma pierna
Dollios seguidos misma pierna
Yops seguido misma pierna
Movimientos combinados:
Choco / naco
Choco / dollio
Naco / dollio
Miro/ dolió/ dollio
Miro /picado/ dollio
Choco de arriba hacia abajo / dollio
Miro picado/ dollio
Miro/ dollio / bandal picado de arriba hacia abajo

Trabajo para mejorar el gesto técnico con goma o una cuerda entre dos sillas colocándolo a la altura de nuestra cadera golpear por debajo de la goma.

Objetivo: mejora del gesto técnico buscando amplitud en el movimiento intentando alargar bien la cadera.

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1980829442225542&id=1452117398175457

De 8 a 10 repeticiones

- 1- Bandal pegando por debajo de la pica
- 2- Bandal desde adelante
- 3- Bituro desde adelante
- 4- Naco desde adelante
- 5- Yop por debajo del obstáculo pegando de abajo hacia arriba
- 6- Bituro desde atrás
- 7- Tuit chagui por debajo de la pica
- 8- Cambio de posición y tuit por debajo de la pica