

SWING DE IZQUIERDA Y DE DERECHA

ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES DEL CROCHET

- Bajar la mano que protege el lado que no ejecuta el golpe
- No rotar el tobillo izquierdo o derecho
- No cargar el peso en la pierna que corresponde
- Inclinar demasiado hacia adelante o atrás cuando no procede
- No elevar el codo por encima de la cabeza, protegiendo así nuestro lado más vulnerable
- Mala colocación de los nudillos
- Levantar la cabeza en exceso

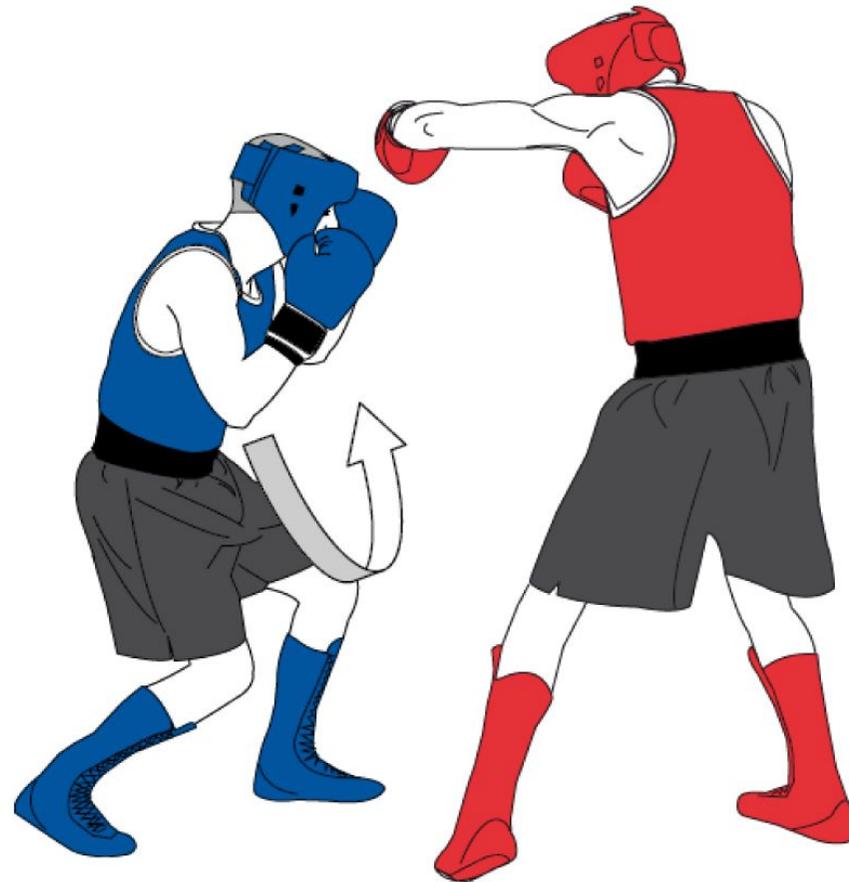


DEFENSA DE CINTURA

Cintura completa (flexión y rotación)

Sirve como defensa frente a:

- Crochet de mano adelantada a la cabeza
- Crochet de mano atrasada a la cabeza



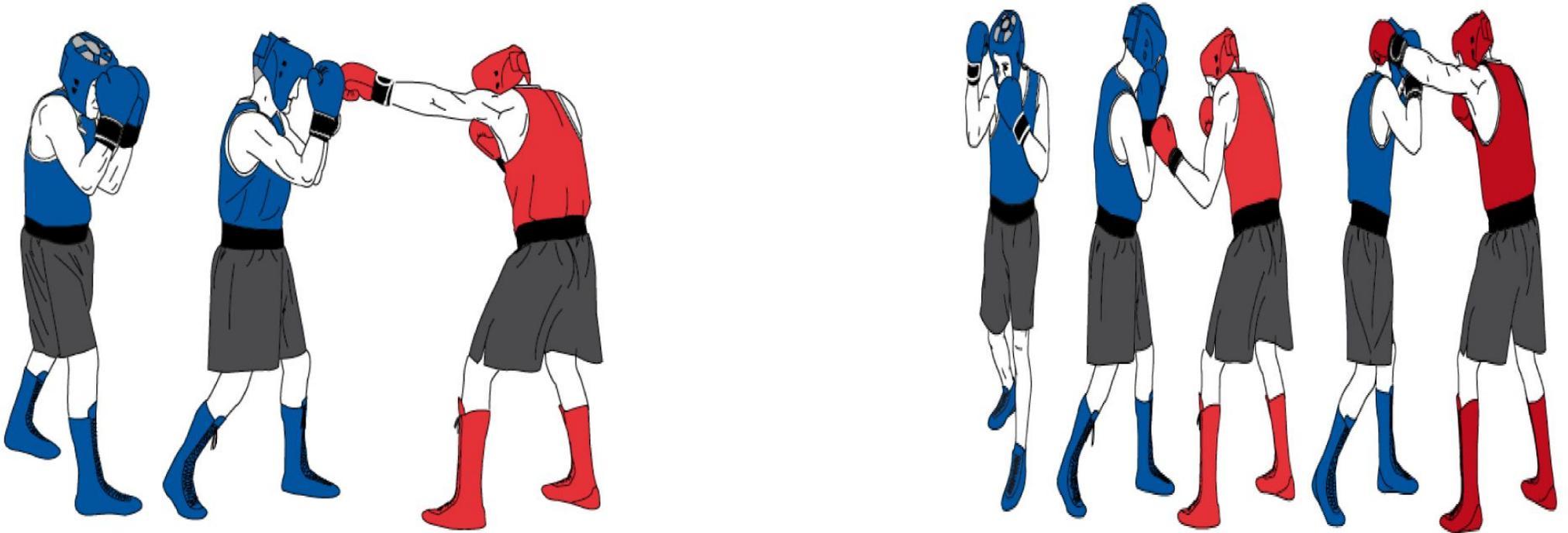
DEFENSA DE BRAZOS BLOQUEO

Protege contra:

Directo de izquierda a la cabeza /
cuerpo

Directo de derecha a la cabeza / cuerpo

Crochet, gancho con ambas manos a
cuerpo y cabeza.



FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 5

GOLPE TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
CROCHET DE IZQUIERDA A LA CABEZA (CIC)	<p>Posición de Guardia (PG) Ligera flexión de las rodillas El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna adelantada El pie atrasado realiza una rotación de tobillo realizando una ligera elevación del talón. Seguidamente, el tobillo de la pierna adelantada realiza una rotación del tobillo con elevación de talón y el pie atrasado se apoya. Rotación de cadera y columna hacia atrás El peso pasa a la pierna atrasada Brazo atrasado se mantiene en posición de protección tronco-cabeza Brazo adelantado ejecuta el golpe en posición de 90º manteniendo el codo y muñeca paralelo al suelo . Antebrazo en semipronación Cabeza cercana al esternón Volver a la Posición de Guardia (PG)</p>
CROCHET DE DERECHA A LA CABEZA (CDC)	<p>Posición de Guardia (PG) Ligera flexión de las rodillas El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna atrasada El pie adelantado realiza una ligera rotación con elevación del talón Seguidamente, el tobillo de la pierna atrasada realiza una rotación con elevación del talón y el pie adelantado se apoya Rotación de cadera y columna hacia adelante El peso pasa a la pierna adelantada Brazo adelantado en posición de protección tronco- cabeza Brazo atrasado ejecuta el golpe con un ángulo de más de 90º manteniendo el codo y muñeca paralela al suelo Antebrazo en semipronación cabeza cercana al esternón Volver a la Posición de Guardia (PG)</p>

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 5

GOLPE TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
CROCHET DE IZQUIERDA AL TRONCO (CIT)	<p>Posición de Guardia (PG) Semiflexión de las rodillas El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna adelantada El pie atrasado realiza una rotación de tobillo realizando una ligera elevación del talón. Seguidamente, el tobillo de la pierna adelantada realiza una rotación del tobillo con elevación de talón y el pie atrasado se apoya. Rotación de cadera y columna hacia atrás El peso pasa a la pierna atrasada Brazo atrasado se mantiene en posición de protección tronco-cabeza Brazo adelantado ejecuta el golpe en posición de 90º manteniendo el codo y muñeca paralelo al suelo . Cabeza cercana al esternón Volver a la Posición de Guardia (PG)</p>
CROCHET DE DERECHA AL TRONCO (CDT)	<p>Posición de Guardia (PG) Semiflexión de las rodillas El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna atrasada El pie adelantado realiza una ligera rotación con elevación del talón Seguidamente, el tobillo de la pierna atrasada realiza una rotación con elevación del talón y el pie adelantado se apoya Rotación de cadera y columna hacia adelante El peso pasa a la pierna adelantada Brazo adelantado en posición de protección tronco- cabeza Brazo atrasado ejecuta el golpe con un ángulo de más de 90º manteniendo el codo y muñeca paralela al suelo. cabeza cercana al esternón Volver a la Posición de Guardia (PG)</p>

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 5

GOLPE TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
SWING DE IZQUIERDA (SI)	<p>Posición de Guardia (PG) Posicionar el peso del cuerpo en la pierna adelantada Rotación del tobillo adelantado, levantando el talón Rotar cadera y la columna hacia la pierna atrasada El golpe comienza con la misma ejecución de un recto y en el último momento cambia su trayectoria de recto a curvo (mixto). El impacto se produce con la cabeza del segundo y tercer metacarpiano Al finalizar, volver a la posición de guardia.</p>
SWING DE DERECHA (SD)	<p>Posición de Guardia (PG) Posicionar el peso del cuerpo en la pierna atrasada Rotación del tobillo retrasado, levantando el talón. Rotar cadera y la columna hacia la pierna adelantada El golpe comienza con la misma ejecución de un recto y en el último momento cambia su trayectoria de recto a curvo (mixto). El impacto se produce con la cabeza del segundo y tercer metacarpiano Al finalizar, volver a la posición de guardia.</p>

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 5

DEFENSAS (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
CINTURA COMPLETA HACIA LA DERECHA (CPD) E IZQUIERDA (CPI)	Sitúate en posición de guardia Semiflexión de las rodillas Rotación de cadera y columna con ligera inclinación y circunducción de ésta, en la misma dirección del golpe. Ambos Brazos protegen tanto el tronco como la cabeza Volver a posición de guardia inicial
DESVIO MANO IZQUIERDA	Posición de Guardia (PG) enérgica flexión de la muñeca izquierda frente al golpe del rival Rotación del tobillo izquierdo y cadera No perder de vista al contrario Volver a la Posición de Guardia (PG)
DESVIO MANO DERECHA	Posición de Guardia (PG) Enérgica rotación de la muñeca derecha frente al golpe del rival Rotación del tobillo derecho y cadera No perder de vista al contrario Volver a la Posición de Guardia (PG)

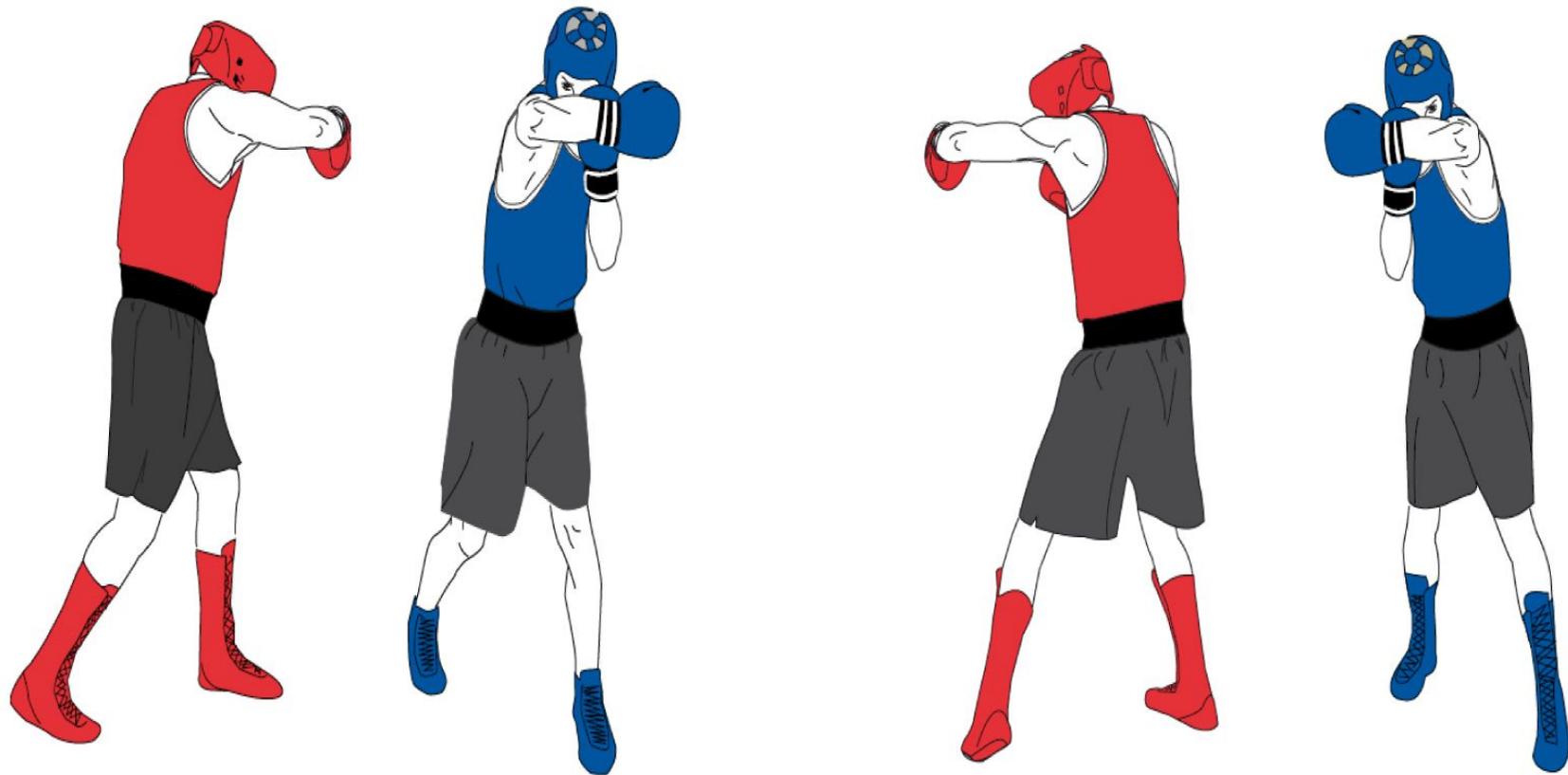
FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 5

DEFENSAS (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
BLOQUEOS MANOS, CODOS O ANTEBRAZO	<p>Posición de Guardia (PG)</p> <p>Rota el tobillo, la cadera y la columna hacia el golpe</p> <p>Bloquea la parte posterior de la mano, el codo o la parte externa del antebrazo para realizar la fuerza necesaria para el bloqueo correspondiente</p> <p>Mantén la cabeza cercana al esternón</p> <p>Mantén las manos cerradas a la hora del bloqueo.</p> <p>No perder de vista al oponente</p> <p>Volver a la Posición de Guardia</p>

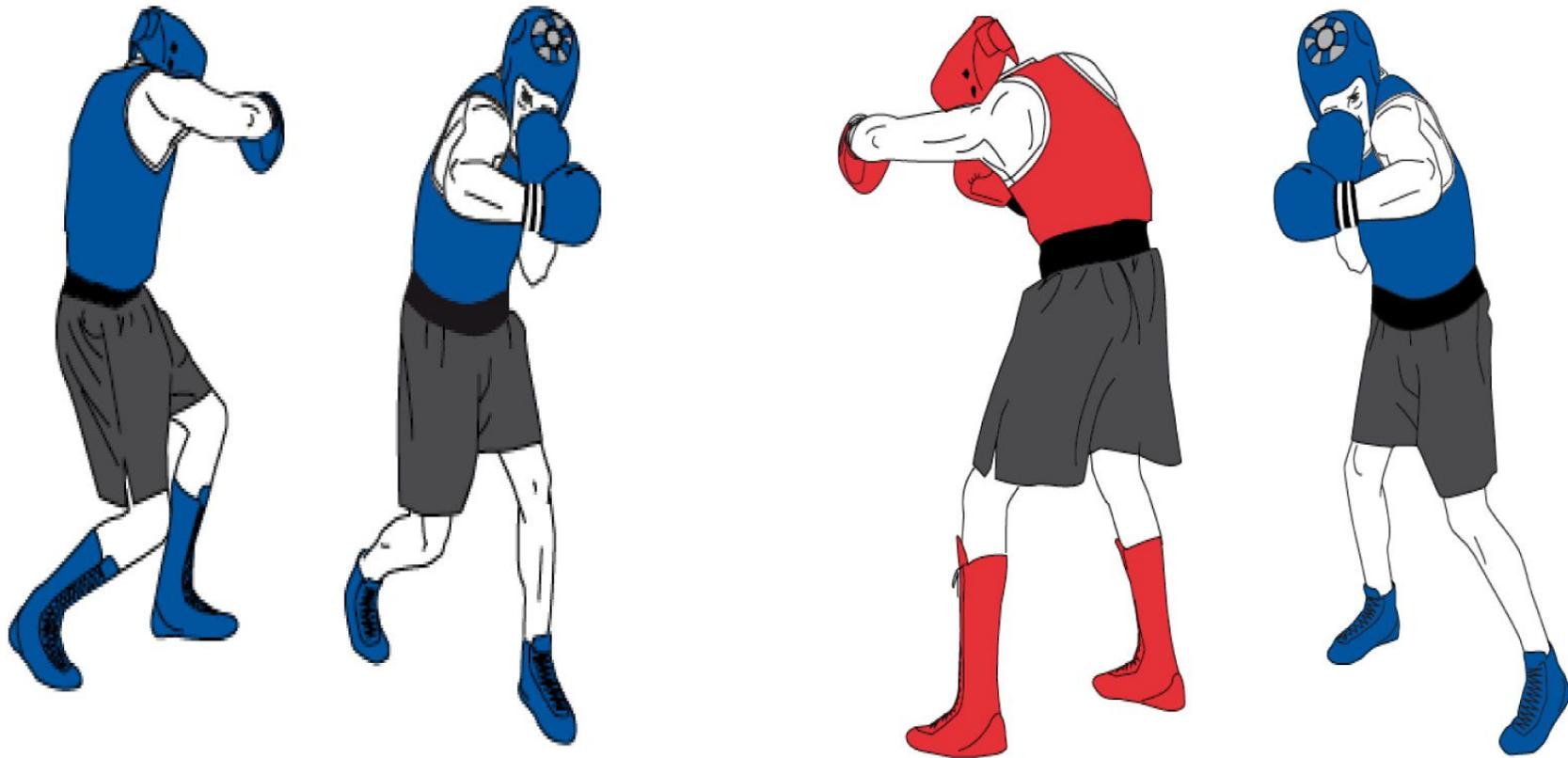
GRADO GENERAL 5

- METODOS TECNICO-TACTICO EN ESTE NIVEL

CROCHET DE IZQUIERDA Y DERECHA A LA CABEZA



CROCHET DE IZQUIERDA Y DERECHA AL TRONCO



ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES DEL CROCHET

- Llevar la posición de guardia incorrecta.
- No girar el cuerpo, pie, cadera y hombros (cadena cinética).
- Cargar el peso del cuerpo, hacia el lugar equivocado.
- No mantener una flexión de +- 90º de la articulación del codo.
- Perder la horizontalidad respecto al suelo del brazo que realiza el golpe
- Traspasar con el puño la línea media del cuerpo (esternón)
- Levantar el codo del brazo atrasado.
- Desplazar el codo atrasado hacia atrás.
- Levantar la cabeza desprotegiendo el mentón
- Desplazar el tronco hacia delante al iniciar el golpeo.
- No recoger el brazo de golpeo a la posición inicial.