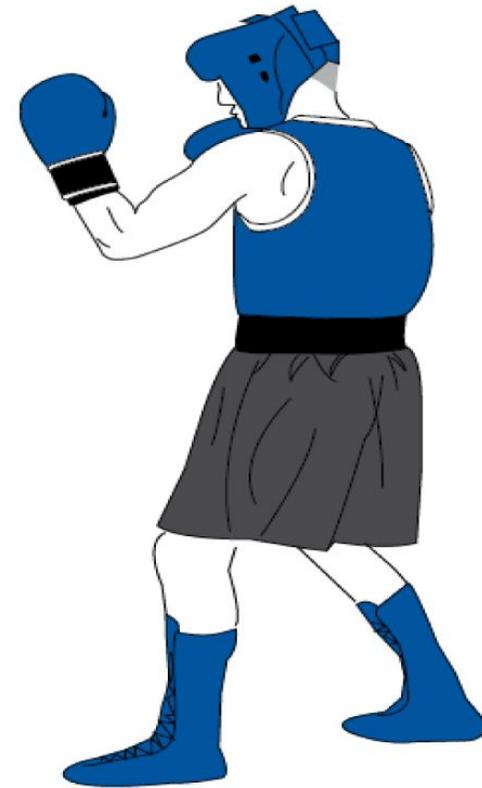


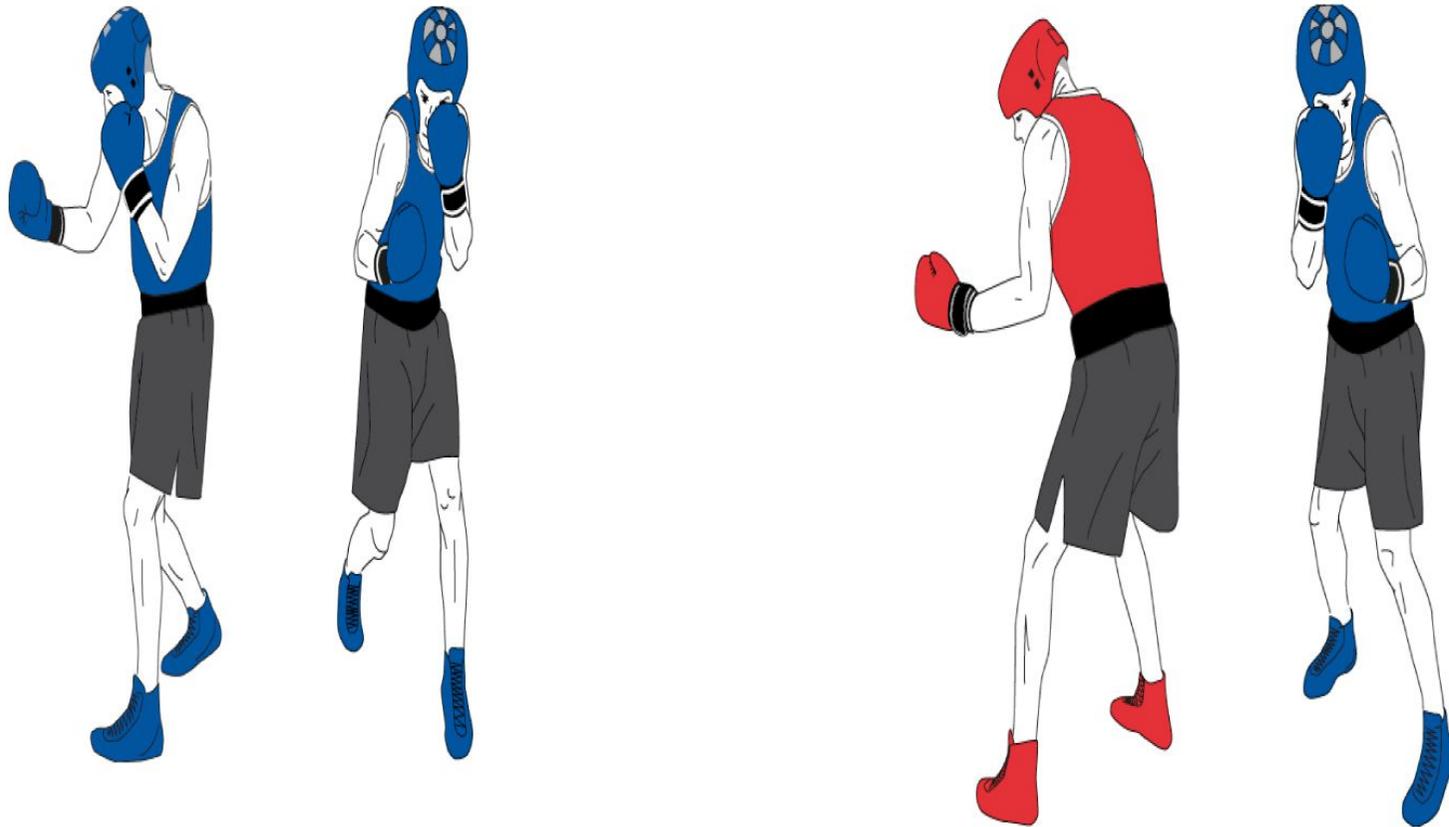
GRADO GENERAL 4

- METODOS TECNICO-TACTICO EN ESTE NIVEL

GANCHO DE IZQUIERDA Y DERECHA A LA CABEZA



GANCHO DE IZQUIERDA Y DERECHA AL TRONCO



ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES DEL GANCHO

- Llevar la posición de guardia incorrecta.
- No girar el cuerpo pie, cadera y hombros (cadena cinética).
- Cargar el peso del cuerpo, para el lugar equivocado.
- No ir el brazo vertical ascendente.
- Levantar el codo del brazo atrasado.
- Desplazar el codo atrasado hacia atrás.
- Levantar la cabeza hacia arriba y desproteger el mentón
- Vascular el tronco hacia delante.
- No recoger el brazo en posición inicial.
- No rotar la muñeca y puño en supinación.

DEFENSA DE BRAZOS

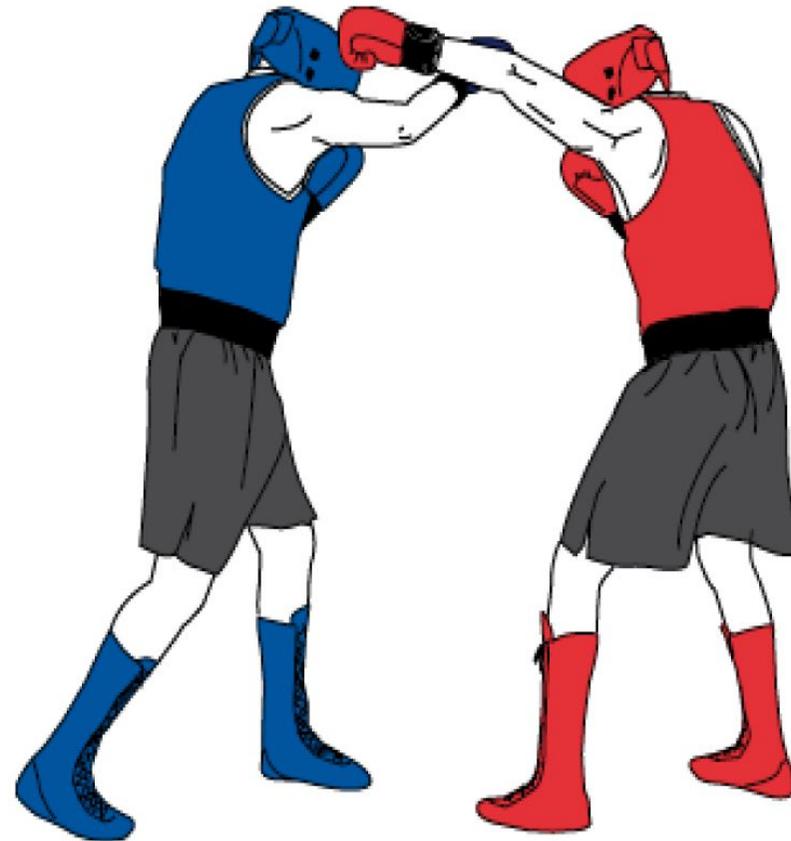
Parada

Sirve como defensa frente a:

- Recto o directos a la cabeza
- Ganchos a la cabeza
- Swing a la cabeza

ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES DE LA PARADA

- No rotar el tobillo acompañando a la mano
- No rotar la muñeca
- Separar la mano de la cara excesivamente
- Realizar la defensa con antelación al golpe
- Esperar el golpe con el cuerpo demasiado frontal
- Cerrar los ojos
- Elevar la cabeza
- Rotar la cabeza



FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 4

GOLPE TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
GANCHO DE IZQUIERDA A LA CABEZA (GIC)	<p>Posición de Guardia (PG)</p> <p>Ligera flexión de las rodillas</p> <p>El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna adelantada</p> <p>El pie atrasado realiza una rotación de tobillo realizando una ligera elevación del talón.</p> <p>Seguidamente, el tobillo de la pierna adelantada realiza una rotación del tobillo con elevación de talón y el pie atrasado se apoya.</p> <p>Rotación de cadera y columna hacia atrás</p> <p>El peso pasa a la pierna atrasada</p> <p>Brazo atrasado se mantiene en posición de protección tronco-cabeza</p> <p>Brazo adelantado ejecuta el golpe con un ángulo de más de 90º</p> <p>El codo se mantiene en perpendicular al suelo</p> <p>Posición del puño en supinación, con la palma de la mano enfrentada al pecho, dirigiendo el puño en trayectoria ascendente</p>
GANCHO DE DERECHA A LA CABEZA (GDC)	<p>Posición de Guardia (PG)</p> <p>Ligera flexión de las rodillas</p> <p>El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna atrasada</p> <p>El pie adelantado realiza una ligera rotación con elevación del talón</p> <p>Seguidamente, el tobillo de la pierna atrasada realiza una rotación con elevación del talón y el pie adelantado se apoya</p> <p>Rotación de cadera y columna hacia adelante</p> <p>El peso pasa a la pierna adelantada</p> <p>Brazo adelantado en posición de protección tronco- cabeza</p> <p>Brazo atrasado ejecuta el golpe con un ángulo de más de 90º</p> <p>El codo se mantiene en perpendicular al suelo</p> <p>Posición del puño en supinación, con la palma de la mano enfrentada al pecho, dirigiendo el puño en trayectoria ascendente</p>

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 4

GOLPE TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
GANCHO DE IZQUIERDA AL TRONCO (GIT)	<p>Posición de Guardia (PG)</p> <p>SemiFlexión de las rodillas</p> <p>El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna adelantada</p> <p>El pie atrasado realiza una rotación de tobillo realizando una ligera elevación del talón</p> <p>Seguidamente, el tobillo de la pierna adelantada realiza una rotación del tobillo con elevación de talón y el pie atrasado se apoya.</p> <p>Rotación de cadera y columna hacia atrás</p> <p>El peso pasa a la pierna atrasada</p> <p>Brazo atrasado se mantiene en posición de protección tronco-cabeza</p> <p>Brazo adelantado ejecuta el golpe en posición de más de 90º</p> <p>El codo se mantiene perpendicular al suelo</p> <p>Posición del puño en supinación, con la palma de la mano enfrentada al pecho, dirigiendo el puño en trayectoria ascendente</p>
GANCHO DE DERECHA AL TRONCO (GDT)	<p>Posición de Guardia (PG)</p> <p>Semiflexión de las rodillas</p> <p>El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna atrasada</p> <p>El pie adelantado realiza una ligera rotación con elevación del talón</p> <p>Seguidamente, el tobillo de la pierna atrasada realiza una rotación con elevación del talón y el pie adelantado se apoya</p> <p>Rotación de cadera y columna hacia adelante</p> <p>El peso pasa a la pierna adelantada</p> <p>Brazo adelantado en posición de protección tronco- cabeza</p> <p>Brazo atrasado ejecuta el golpe en posición de más de 90º</p> <p>El codo se mantiene en perpendicular al suelo</p> <p>Posición del puño en supinación, con la palma de la mano enfrentada al pecho, dirigiendo el puño en trayectoria ascendente</p>

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 4

GOLPE TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
HOOK-OBLÍCUO DE IZQUIERDA	<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 trayectoria oblicua. El codo se mantiene 45º con respecto al suelo Posición del puño en supinación, con la palma de la mano enfrentada al pecho, dirigiendo el puño en trayectoria oblicua ascendente</p>
HOOK-OBLÍCUO DE DERECHA	<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 en trayectoria oblicua El codo se mantiene 45º con respecto al suelo Posición del puño en supinación, con la palma de la mano enfrentada al pecho, dirigiendo el puño de abajo en trayectoria oblicua ascendente</p>

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 4

DEFENSAS (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
PARADA CON MANO IZQUIERDA (PI)	<p>Posición de Guardia (PG)</p> <p>Ligera rotación del antebrazo izquierdo</p> <p>Rotación del tobillo izquierdo, cadera y columna</p> <p>Bloquear la articulación de la mano a la hora del impacto del golpe</p> <p>No perder de vista al contrario</p> <p>Volver a la Posición de Guardia (PG)</p>
PARADA CON MANO DERECHA (PD)	<p>Posición de Guardia (PG)</p> <p>Ligera rotación del antebrazo derecho</p> <p>Rotación del tobillo derecho, cadera y columna</p> <p>Bloquear la articulación de la mano a la hora del impacto del golpe</p> <p>No perder de vista al contrario</p> <p>Volver a la Posición de Guardia (PG)</p>