

# DESPLAZAMIENTOS

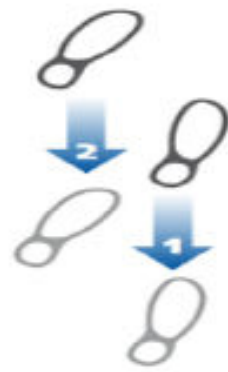
Los desplazamientos son los movimientos de piernas que realiza el boxeador para trasladarse dentro del cuadrilátero en todas las direcciones. El boxeador utiliza diferentes tipos de pasos para la realización de cualquier acción técnico-táctica, con pasos planos, paso péndulo, pasos diagonales etc...



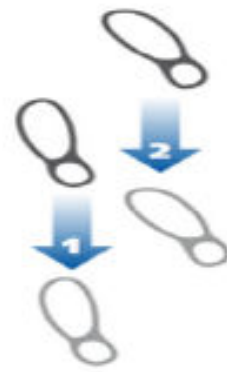
FORWARD STEP  
(orthodox)



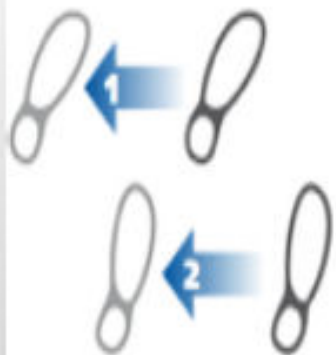
FORWARD STEP  
(southpaw)



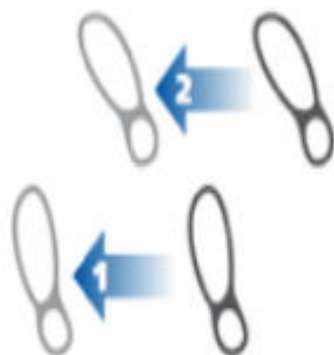
BACKWARD STEP  
(orthodox)



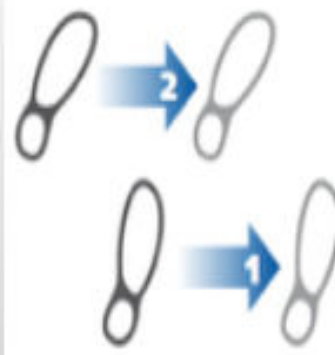
BACKWARD STEP  
(southpaw)



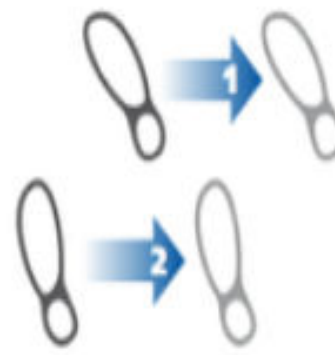
LEFT SIDE STEP  
(orthodox)



LEFT SIDE STEP  
(southpaw)



RIGHT SIDE STEP  
(orthodox)



RIGHT SIDE STEP  
(southpaw)

# FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 2

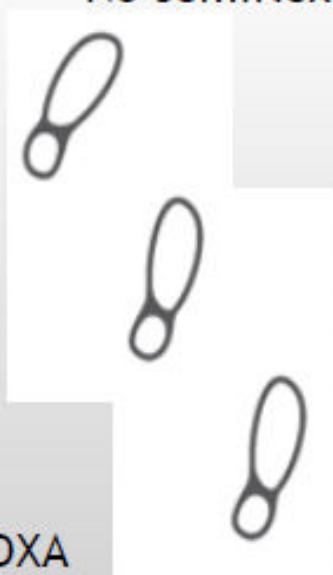
DESPLAZAMIENTOS	DESCRIPCIÓN
PASO ADELANTE (PAD)	Buena Posición de Guardia (PG) Cargar peso en pierna atrasada en el inicio del movimiento Iniciar movimiento con pierna adelantada Pierna atrasada acompaña a pierna adelantada Pies anchura de hombros Al finalizar el movimiento peso repartido en ambas piernas por igual Finalizar con buena Posición de Guardia (PG)
PASO ATRÁS (PA)	Buena Posición de Guardia (PG) Cargar peso en pierna adelantada en el inicio del movimiento Iniciar movimiento con pierna atrasada Pierna adelantada acompaña a pierna atrasada Pies anchura de hombros Al finalizar el movimiento peso repartido en ambas piernas por igual Finalizar con buena Posición de Guardia (PG)
PASO LATERAL DERECHA(PLD)	Buena Posición de Guardia (PG) Al inicio peso en pierna izquierda iniciar movimiento con pierna derecha Pierna izquierda acompaña a pierna derecha Pies anchura de hombros Al finalizar peso repartido en ambas piernas Finalizar con buena Posición de Guardia (PG)

# PASO DIAGONAL ADELANTE Y ATRÁS

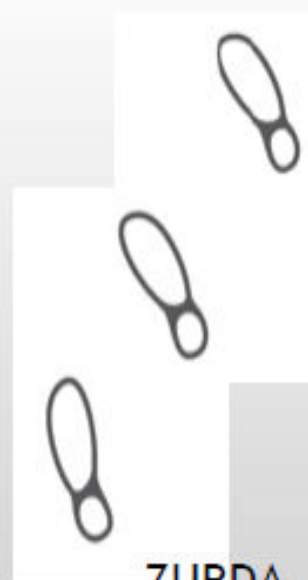
## ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES

### LOS PASOS DIAGONALES

- Cruzar las piernas al desplazarse.
- Iniciar con la pierna que no es.
- Iniciar con la pierna delantera y no desplazar la pierna trasera.
- Saltar a la hora de desplazarnos.
- Juntar las piernas cuando nos desplazamos.
- No semiflexionar las rodillas.



ORTODOXA

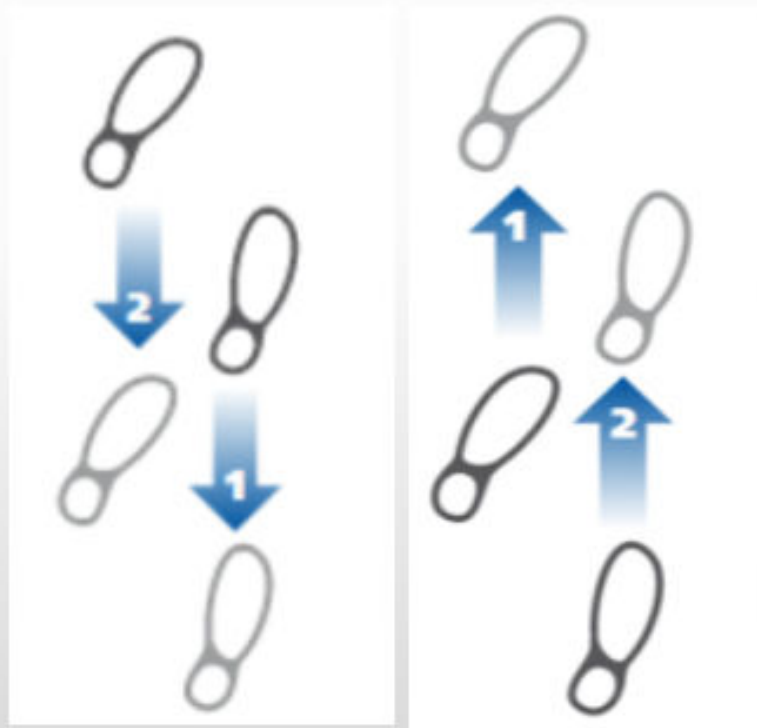


ZURDA

## PASO PÉNDULO

El paso Péndulo son los movimiento de piernas que nos permiten entrar y salir de la distancia del oponente.

Se realiza con un paso adelante y un paso hacia atrás de manera continua.



Los errores mas comunes y la corrección son los mismos que el paso adelante y el paso atrás.

# FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 2

DESPLAZAMIENTOS	DESCRIPCIÓN
PASO PENDULO (PP)	Buena Posición de Guardia (PG) Pies anchura de hombros Realizar un paso adelante y un paso hacia atrás de manera continua Al finalizar, correcta Posición de Guardia (PG) Sirve para entrar y salir desde la distancia larga a distancia media

## **ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES PARA LA P.G.**

- **Apertura excesiva de piernas.**
  - 1)Huellas fijas, 2)cuadrados, 3)dos líneas horizontales 4)verticales, 5)elásticos específicos etc...
- **Piernas rígidas por la articulación de la rodilla.**
  - 1)Flexión de rodillas avanzando, elásticos específicos etc...
- **Piernas lineales.**
  - 1)Huellas fijas, 2)cuadrados, 3)dos líneas horizontales, 4)dos líneas verticales, 4)elásticos específicos etc...
- **Talón del pie trasero no levantado.**
  - 1)Caminar sobre los metatarsianos 2)trasladar el peso del cuerpo sobre los metatarsianos hacia delante y atrás, sobre los metatarsianos flexion-extension de rodillas etc..
- **Mano y hombro adelantado, alto o bajo.**
  - 1)Leve flexión y rotación del tronco hacia la pierna atrasada y elevación del hombro delantero, golpear con el hombro delantero el mentón y sujetarlo con el hombro etc...
- **Mano y codo atrasado bajo o alto y codo separado.**
  - 1)Sujetar con algún objeto con el tronco--codo o puño-mentón etc...
- **Cabeza pegada al hombro y levantada.**
  - 1)Sujetar con algún objeto mentón esternón (pelota pequeña)
- **Cargar el peso del cuerpo en la pierna trasera o delantera.**
  - 1)Flexión-extension de rodillas parado, avanzando y flexionado rodillas etc...
- **Posición de guardia rígida o tensa.**
  - 1)Contracción relajación integral de todo el cuerpo, 2)trabajo del específico del entrenador.

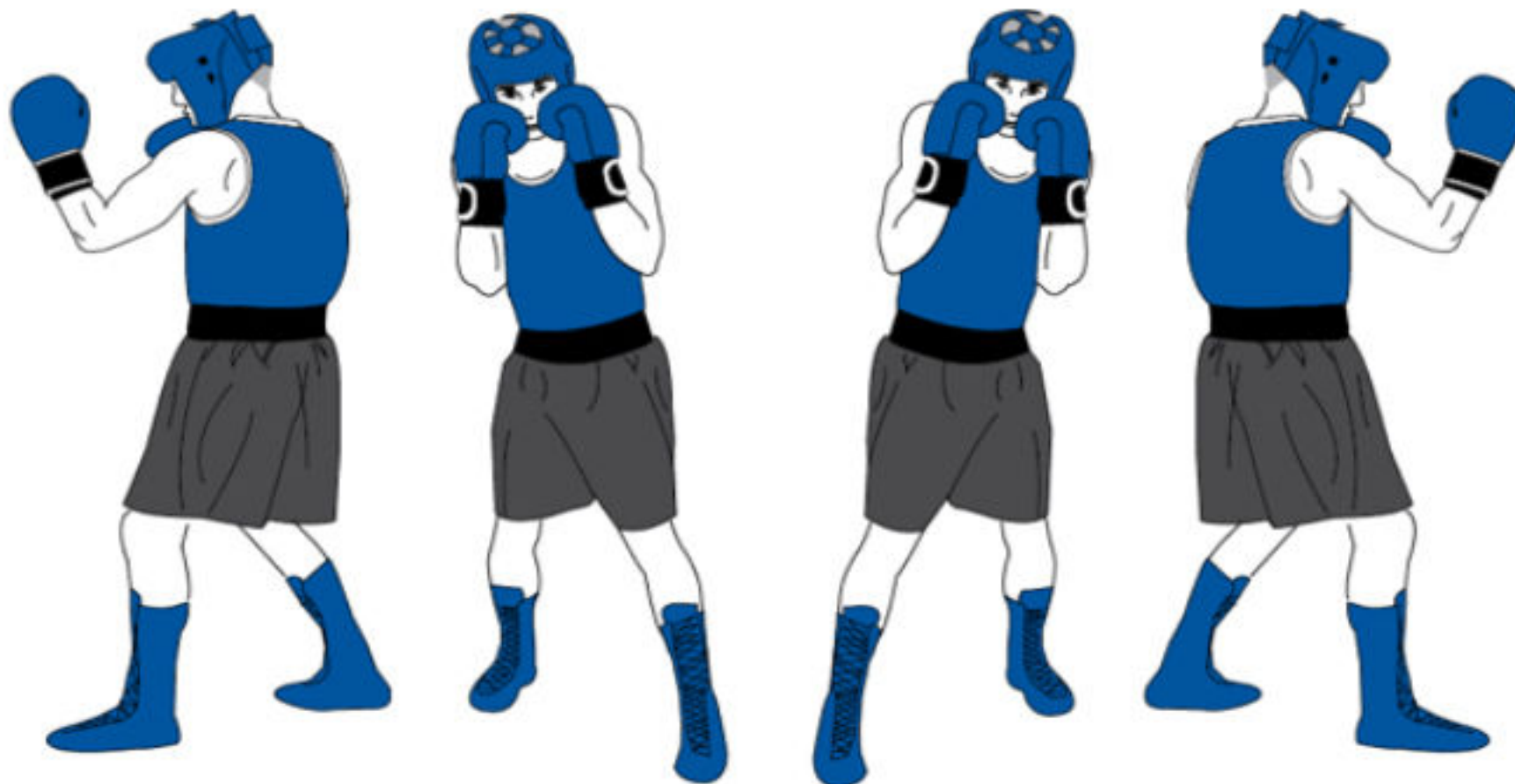
# DESPLAZAMIENTOS DE PIERNAS

- PASO ADELANTE
- PASO ATRÁS
- PASO PÉNDULO
- PASO LATERAL (DERECHA-IZQUIERDA)
- PASO DIAGONAL (ATRÁS-ADELANTE)
- GIROS (DERECHA-IZQUIERDA)
- SIDE STAY (CAMBIO DE POSICIÓN DE GUARDIA)
- DESPLAZAMIENTOS ENCADENADOS (HACIA TODAS LAS DIRECCIONES)

# POSICION DE GUARDIA DESDE DIFERENTES ÁNGULOS

ORTHODOX

SOUTHPAW



ORTODXA

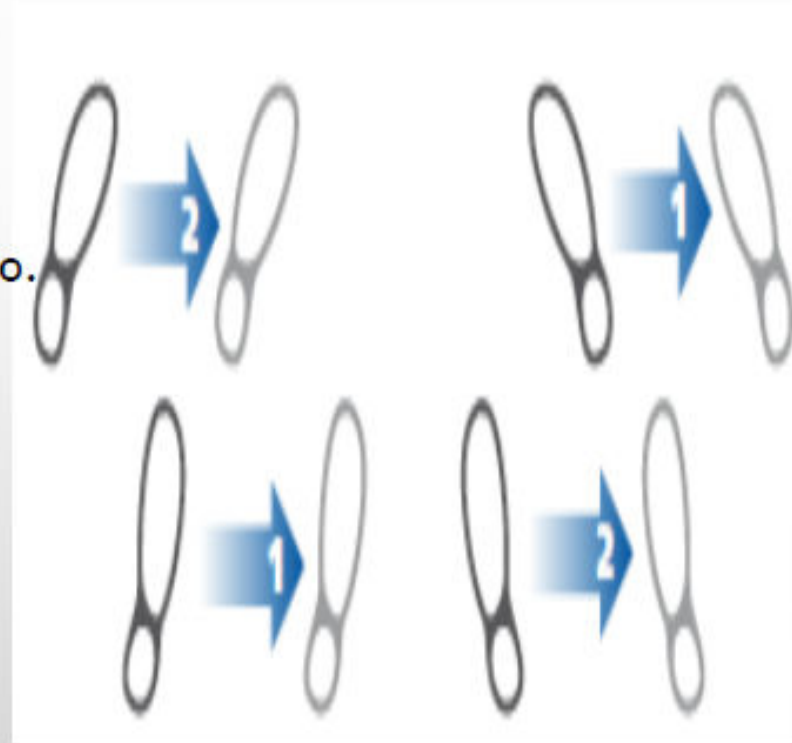
ZURDA



# PASO LATERAL A LA DERECHA

## ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES P.L.

- Cruzar las piernas al desplazarse.
- Iniciar con la pierna que no es para ese desplazamiento.
- Iniciar con la pierna delantera y no desplazar la pierna trasera.
- Saltar a la hora de desplazarnos.
- Juntar las piernas cuando nos desplazamos.
- No semiflexionar las rodillas.



## **PROGRESIÓN METODOLÓGICA P.G.**

1. Separar las piernas a la anchura de los hombros, retrasar la pierna derecha o izquierda en función de su posición de guardia y que haya una separación entre los dos pies en diagonal de unos 35cm a 45cm, describiendo dos líneas paralelas que no se crucen entre si.
2. El pie adelantado queda totalmente apoyado en el suelo, mientras que en el pie retrasado se levanta ligeramente el talón, quedando así, apoyado sobre los metatarsianos. Puntera del pie adelantado coincide en una línea imaginaria con el talón del pie atrasado.
3. Las rodillas quedan ligeramente flexionadas, mientras que la cadera gira levemente hacia la pierna posterior en función de su PG.
4. Los brazos quedan flexionados por la articulación del codo, quedando éstos apuntando hacia el suelo..
5. El brazo adelantado debe formar una (V) en el plano sagital formando un ángulo recto y separado del tronco.
6. El brazo atrasado protege el tronco, cubriendo con el codo la zona hepática o pancreática y con el puño la zona mandibular.
7. Muñecas ligeramente flexionadas con las palmas enfrentadas, puños cerrados y orientados hacia arriba
8. El hombro adelantado quedará ligeramente elevado respecto al hombro atrasado.
9. La cabeza quedará alineada con el esternón debido a una flexión de la columna cervical. La visión se posicionará en la misma trayectoria del puño adelantado.
10. La posición de guardia irá lo mas relajada posible, con el peso repartido en ambas piernas.

# FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL

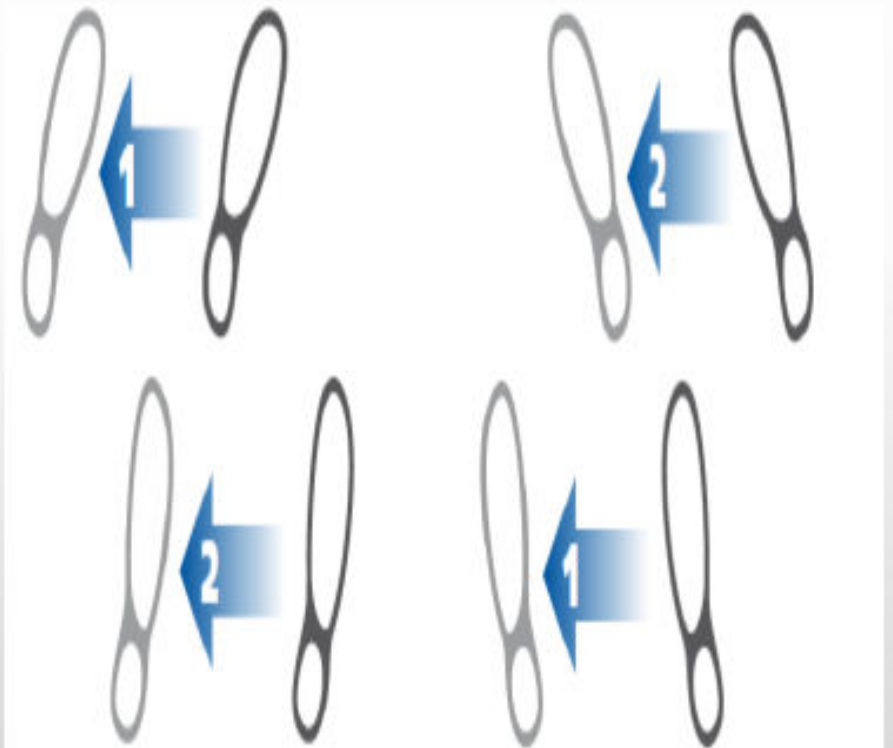
1

ZONAS CORPORALES	DESCRIPCIÓN
CABEZA	Mirada al frente alineada al puño adelantado Flexión cervical, mandíbula cercana al esternón
HOMBRO	Hombro adelantado ligeramente elevado
MUÑECA	Ligera flexión de muñecas Nudillos orientados hacia arriba Palmas de las manos enfrentadas
CODOS	Orientados hacia el suelo en el eje longitudinal Protegiendo el tronco Ángulo 90°
COLUMNA	Rotación y ligera flexión
CADERA	Rotación interna
RODILLAS	Ligera flexión Separación anchura de hombros
PIES	Separación anchura de hombros (35cm-45cm) Pie adelantado apoyado Pie atrasado ligeramente levantado Pies paralelos Coincidencia puntera adelantada con talón atrasado

# PASO LATERAL IZQUIERDA

## ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES P.L.

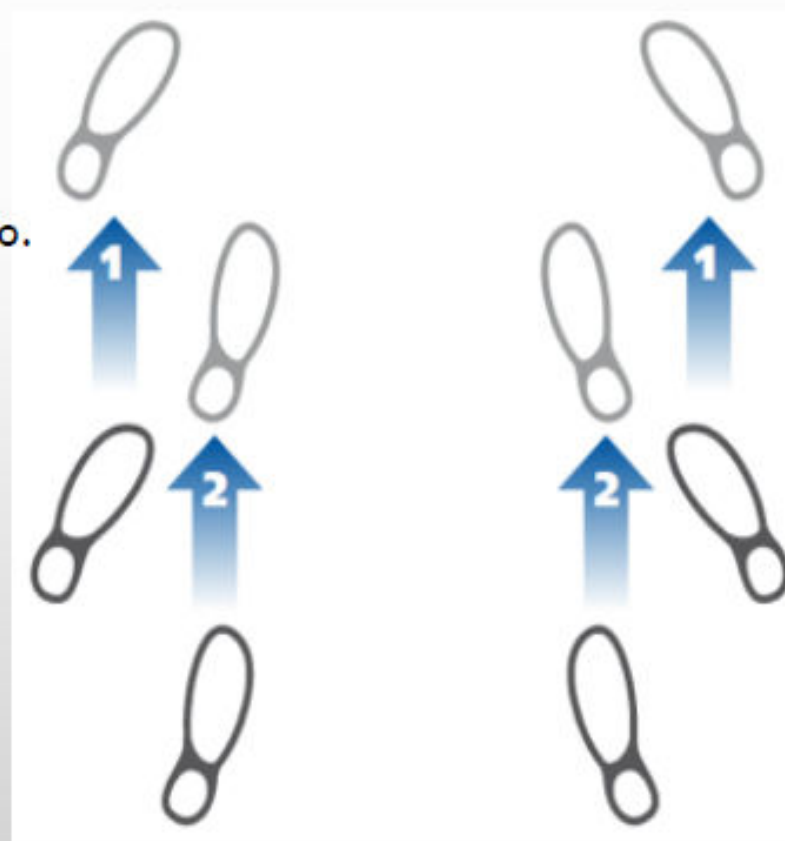
- Cruzar las piernas al desplazarse.
- Iniciar con la pierna que no es para ese desplazamiento.
- Iniciar con la pierna delantera y no desplazar la pierna trasera.
- Saltar a la hora de desplazarnos.
- Juntar las piernas cuando nos desplazamos.
- No semiflexionar las rodillas.



# PASO ADELANTE

## ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES DEL PASO ADELANTE

- Iniciar el paso con el pie trasero.
- Iniciar el paso con talón del pie delantero.
- Iniciar el paso con el pie delantero y no adelantar el pie trasero.
- Iniciar el paso con el pie delantero y adelantar el pie trasero, juntando los pies.
- No semiflexionar las rodillas.



# FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 2

DESPLAZAMIENTOS	DESCRIPCIÓN
PASO LATERAL IZQUIERDA (PLI)	Buena Posición de Guardia (PG) Al inicio peso en pierna derecha Iniciar movimiento con pierna izquierda Pierna derecha acompaña a pierna izquierda Pies anchura de hombros Al finalizar peso repartido en ambas piernas Finalizar con buena Posición de Guardia (PG)
PASO DIAGONAL ADELANTE (PDAD)	Buena Posición de Guardia(PG) Peso del cuerpo en pierna trasera Se inicia con pierna adelantada a 45° Pie trasera acompaña a pierna adelantada en 45° Rotación de tronco Pies anchura de hombros Peso repartido en ambas piernas al finalizar el desplazamiento Finalizar con buena Posición de Guardia (PG)
PASO DIAGONAL ATRÁS (PDA)	Buena Posición de Guardia(PG) Peso del cuerpo en pierna adelantada Se inicia con pierna trasera a 45° Pie adelantado acompaña a pierna atrasada en 45° Rotación de tronco Pies anchura de hombros Peso repartido en ambas piernas al finalizar el desplazamiento Finalizar con buena Posición de Guardia (PG)

# CLASIFICACION POR PESOS

## “ Jovenes y Elite Masculino”

HOMBRES ELITE Y JOVENES		
10		
CATEGORIAS		
Categoría	Kilos	Kilos
MINI MOSCA	46	49
MOSCA	49	52
GALLO	52	56
LIGERO	56	60
WELTER LIGERO	60	64
WELTER	64	69
MEDIO	69	75
SEMI PESADO	75	81
PESADO	81	91
SUPER PESADO	91	+ 91

# PASO ATRÁS

## ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES DEL PASO ATRÁS

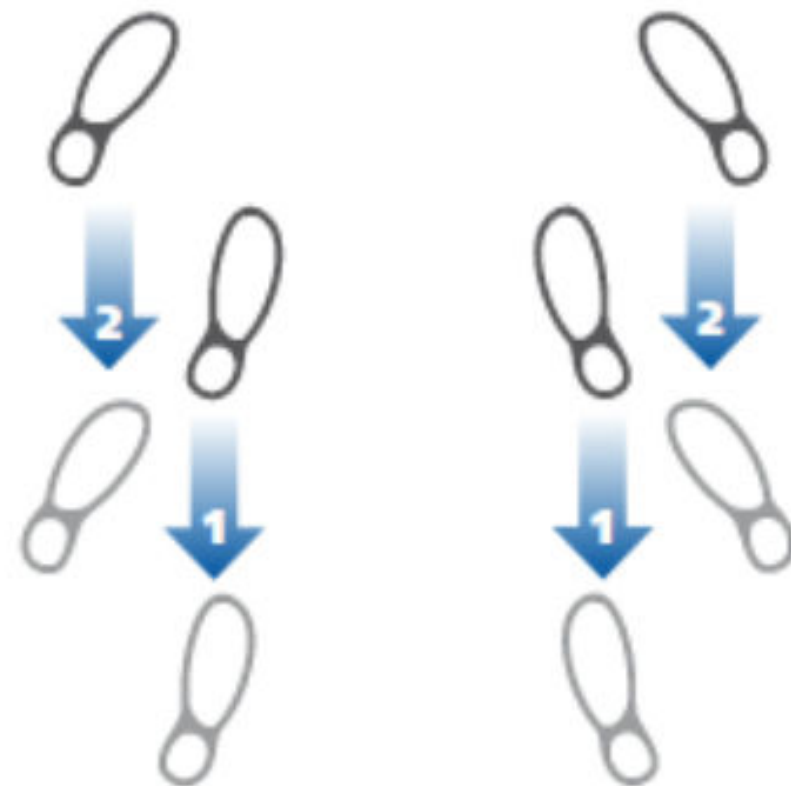
Iniciar el paso con el pie delantero.

Iniciar el paso con el pie trasero y no desplazar el pie delantero.

Iniciar el paso con el pie trasero y desplazar el pie delantero, juntando los pies.

Iniciar el paso con el pie trasero y desplazar el pie delantero, colocar pies paralelos.

No semiflexionar las rodillas.





# POSICIÓN DE GUARDIA ORTODOXA

- POSICIÓN DE PIERNAS
  - Pies
  - Rodillas
- POSICIÓN DE CADERA
  - Rotación leve de la cadera
- POSICIÓN DE BRAZOS
  - Puños
  - Codos
- POSICIÓN DE HOMBROS
  - Derecho
  - Izquierdo
- POSICIÓN DE CABEZA
  - Recta al esternón



Una Correcta posición de guardia permite al boxeador moverse por el cuadrilátero de manera adecuada, así como atacar y defender mientras permanece de manera constante en una posición de equilibrio en sus desplazamientos, defensas, golpes y procedimientos tácticos.