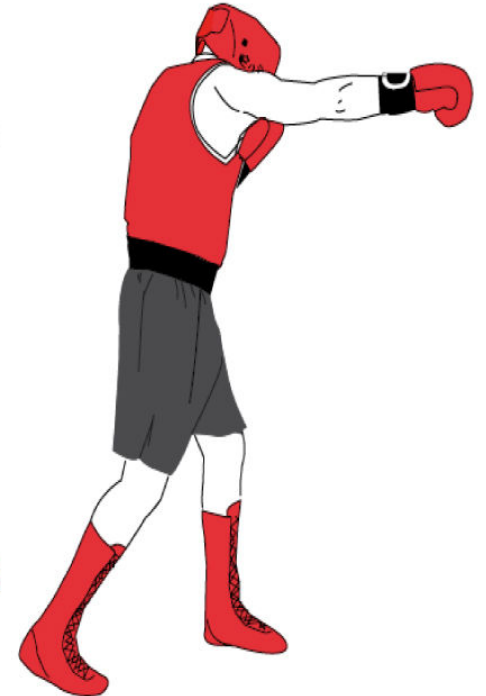
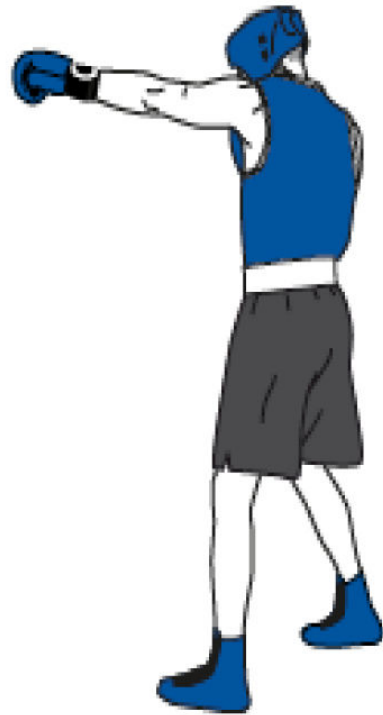
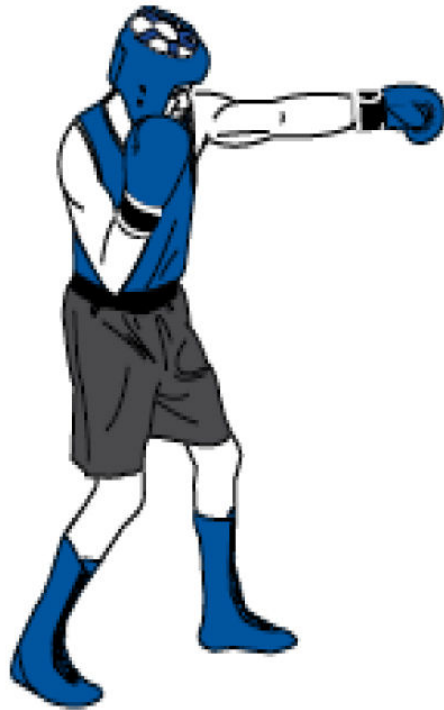


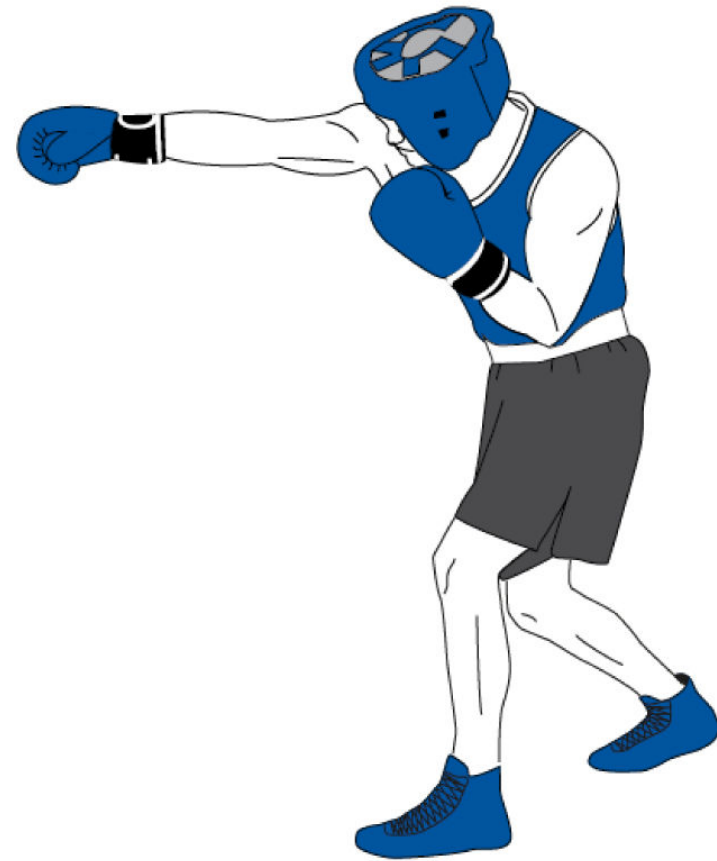
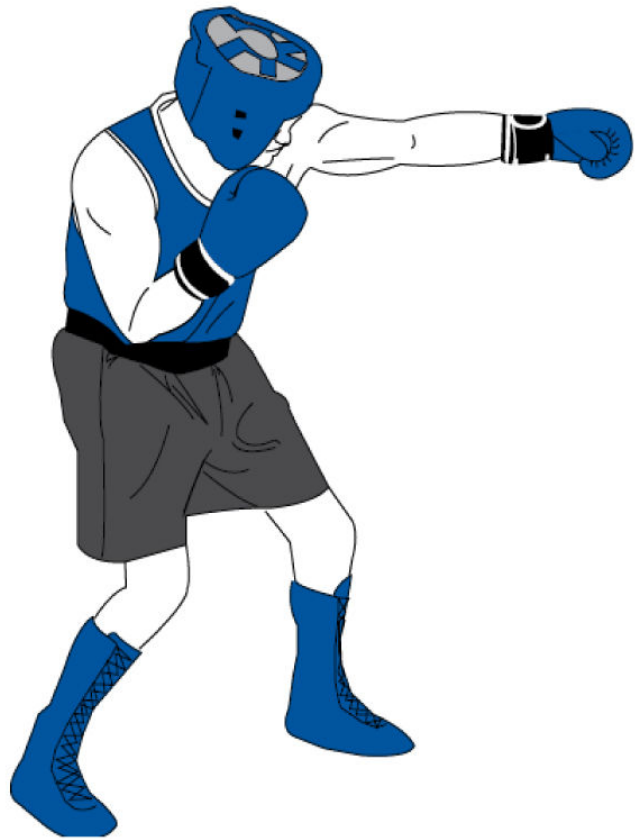
GRADO GENERAL 3

- METODOS TECNICO-TACTICO EN ESTE NIVEL

DIRECTO O RECTO DE IZQUIERDA Y DERECHA A LA CABEZA



DIRECTO O RECTO DE IZQUIERDA AL TRONCO



ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES DE LOS RECTOS

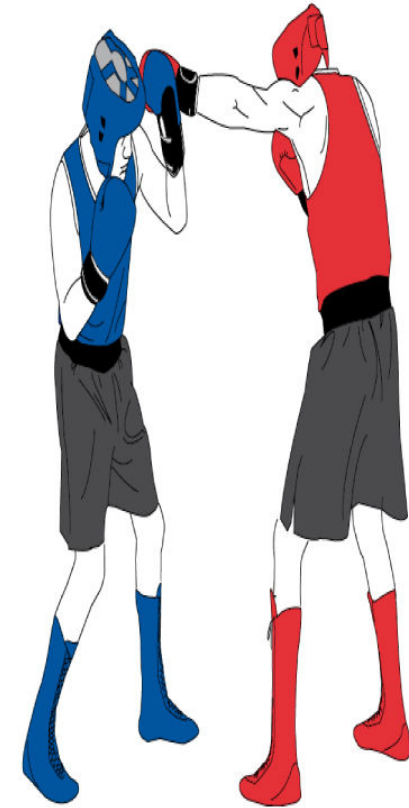
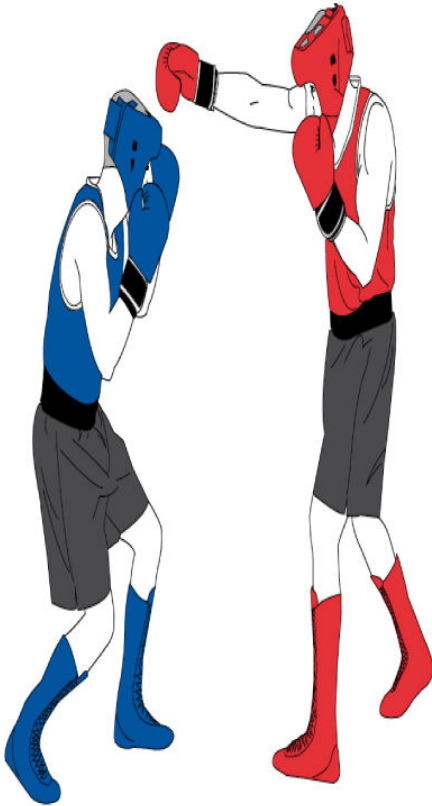
- Llevar la posición de guardia incorrecta.
- No girar el pie, cadera, hombros y puño (cadena cinética).
- Cargar el peso del cuerpo, hacia el lugar equivocado.
- No extender completamente la articulación del codo.
- Levantar el codo del brazo atrasado.
- Desplazar el codo atrasado hacia atrás.
- Levantar la cabeza desprotegiendo el mentón
- Desplazar el tronco hacia delante al iniciar el golpeo.
- No recoger el brazo de golpeo a la posición inicial.
- No flexionar la muñeca
- No impactar con los nudillos al golpear por nula pronación del antebrazo.

DEFENSA DE CINTURA

Media cintura izquierda -derecha

Sirve como defensa frente a:

- Golpe recto de mano adelantada a la cabeza
- Golpe recto de mano atrasada a la cabeza

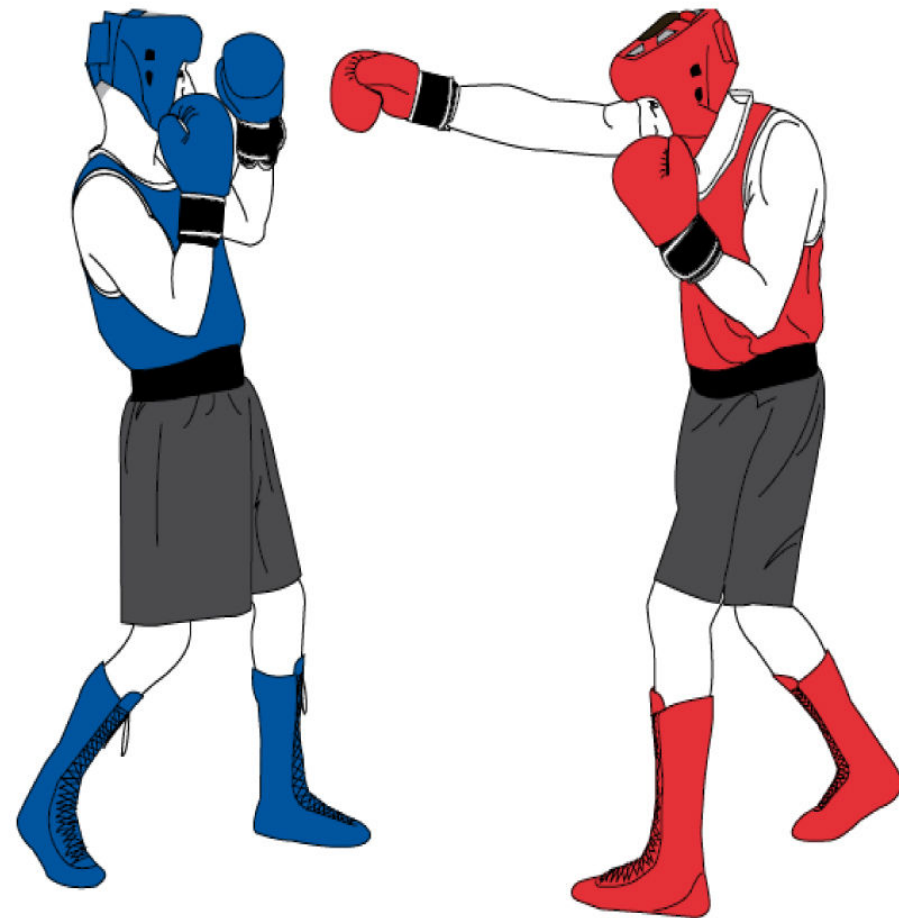


DEFENSA DE CINTURA

Balaneo (Inclinación del tronco hacia atrás)

Sirve como defensa frente a:

- Golpe recto de mano adelantada a la cabeza
- Golpe recto de mano atrasada a la cabeza
- Crochet de mano adelantada a la cabeza
- Crochet de mano atrasada a la cabeza
- Gancho de mano adelantada a la cabeza
- Gancho de mano atrasada a la cabeza



FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 3

GOLPE-TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
RECTO O DIRECTO DE IZQUIERDA A LA CABEZA (RIC)	Posición de guardia (PG) Rotación del tobillo izquierdo sobre los metatarsianos Peso en la pierna atrasada Rotación cadera adelantada Brazo atrasado protegiendo el troco- cabeza Flexión cervical, cabeza cercana al esternón Extensión y pronación del codo izquierdo Ligera flexión de la muñeca, nudillos orientados al objetivo
RECTO O DIRECTO DE DERECHA A LA CABEZA (RDC)	Posición de guardia (PG) Rotación del tobillo derecho sobre los metatarsianos Peso en la pierna adelantada Rotación cadera atrasada Brazo adelantado protegiendo el tronco- cabeza Flexión cervical, cabeza cercana al esternón Extensión y pronación del codo derecho Ligera flexión de la muñeca, nudillos orientados al objetivo
RECTO O DIRECTO DE IZQUIERDA AL TRONCO (RIT)	Posición de guardia (PG) Semiflexión de las rodillas Rotación del tobillo izquierdo sobre los metatarsianos Peso en la pierna atrasada Rotación cadera adelantada Brazo atrasado protegiendo tronco-cabeza Flexión cervical, cabeza cercana al esternón Extensión y pronación del codo izquierdo Ligera flexión de muñeca, nudillos orientados al objetivo

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 3

GOLPE-TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
RECTO O DIRECTO DE DERECHA AL TRONCO (RDT)	<p>Posición de guardia (PG) Semiflexión de las rodillas Rotación del tobillo derecho sobre los metatarsianos Peso en la pierna adelantada Rotación cadera atrasada Brazo adelantado protegiendo tronco-cabeza Flexión cervical, cabeza cercana al esternón Extensión y pronación del codo derecho Ligera flexión de muñeca, nudillos orientados al objetivo</p>

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 3

DEFENSAS (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
MEDIA CINTURA HACIA LA DERECHA (MCD)	<p>Posición de Guardia (PG) Ligera flexión de las rodillas La columna, cadera y la rodilla adelantada rotan, cargando el peso, hacia la pierna atrasada Lo acompaña una rotación del tobillo izquierdo produciéndose una ligera elevación del talón Mantén el contacto visual con el rival en todo momento Cabeza cercana al esternón Los antebrazos y codos protegen el tronco-cabeza Retornar a la posición de guardia</p>
MEDIA CINTURA HACIA LA IZQUIERDA (MCI)	<p>Posición de Guardia (PG) Ligera flexión de las rodillas El tronco, cadera y la rodilla atrasada rotan, cargando el peso, hacia la pierna adelantada Lo acompaña una rotación del tobillo derecho produciéndose una ligera elevación del talón. Mantén el contacto visual con el rival en todo momento Cabeza cercana al esternón Los antebrazo y codos protegen el tronco-cabeza Retornar a la posición de guardia</p>
BALANCEO	<p>Posición de Guardia (PG) Peso en la pierna atrasada Inclinación del tronco hacia atrás Los brazos se mantienen en la posición de guardia acompañando el movimiento Vuelta a la Posición de Guardia (PG), peso repartido en ambas piernas al finalizar el movimiento</p>

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 3

DEFENSAS (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
BALLESTEO	Posición de Guardia (PG) Rotación del tobillo adelantado, produciendo una ligera elevación del talón Rotación de la cadera junto con una inclinación de la columna cargando el peso en la pierna atrasada Los brazos mantienen la posición de guardia sin acompañar el movimiento
DESPLAZAMIENTOS	DESCRIPCIÓN
DESPLAZAMIENTOS ENCADENADOS	Encadenar 2 o más desplazamientos seguidos En todas las direcciones y sentidos