

AMARILLO

¿Qué es el full contact?

Disciplina deportiva que se utilizan puños y piernas al 50% (deporte de contacto)

¿Qué es el kick boxing?

Deporte de contacto que se utilizan puños y piernas al 50% se emplea el lucking a diferencia del full contact.

¿Con que parte del pie se golpea una patada?

- a) Frontal: bola del pie (metatarso)
- b) Lateral: dorso exterior (más técnico puede ser con el talón)
- c) Circular: empeine ¿Qué es un lucking?

Patada sobre el fémur del oponente con la tibia.

Grado de cinturones.

Amarillo, Naranja, Verde, Azul, Marrón y Negro.

Protecciones de un amateur.

Casco, bucal, vaselina, vendas, guantes, coquilla, espinilleras y botines.

NARANJA

¿Qué es el full contact?

Disciplina deportiva que se utilizan puños y piernas al 50%(deporte de contacto)

¿Qué es el kick boxing?

Deporte de contacto en el que se utilizan puños y piernas al 50% se emplea el lucking a diferencia del fullcontact.

¿Con que parte del pie se golpea una patada?

- a) frontal: bola del pie(metatarso)
- b) lateral: dorso exterior(mas técnicos puede ser con el talón)
- c) circular: empeine.

¿Qué es un lucking?

Patada sobre el fémur del oponente con la tibia.

Grado de cinturones.

Amarillo, Naranja, Verde, Azul, Marrón y Negro.

Protecciones de un amateur.

Casco, bucal, vaselina, vendas, guantes, coquillas, espinilleras y botines.

¿Dónde se encuentra el K.O con pérdida de conciencia?

En el mentón (sienes)

¿Dónde se encuentra el K.O sin pérdida de conciencia?

En la zona hepática o incluso con el lucking al lesionarse.

Diferencia entre un profesional y un amateur.

Profesional compite por dinero

Amateur: por deporte y afición.

Protecciones de un profesional.

Igual que el amateur pero sin casco.

¿Qué nos cubrimos con el codo derecho?

El hígado.

¿Qué nos cubrimos con el codo izquierdo? (El vaso).

Bien cubiertos, ¿nos cubriríamos?

Toda la zona hepática.

VERDE

¿Qué es el full contact?

Disciplina deportiva que se utilizan puños y piernas al 50%(deporte de contacto)

¿Qué es el kick boxing?

Deporte de contacto en el que se utilizan puños y piernas al 50%. Se emplea el lucking a diferencia del full contact.

¿Con que parte del pie se golpea una patada?

- d) frontal: bola del pie(metatarso)
- e) lateral: dorso exterior(más técnico puede ser con el talón)
- f) circular: empeine.

¿Qué es un lucking?

Patada sobre el fémur del oponente con la tibia.

Grado de cinturones.

Amarillo, Naranja, Verde, Azul, Marrón y Negro.

Protecciones de un amateur.

Casco, bucal, vaselina, vendas, guantes, coquilla, espinilleras y botines.

¿Dónde se encuentra el K.O con pérdida de conciencia?

En el mentón (sienes)

¿Dónde se encuentra el K.O sin pérdida de conciencia?

En la zona hepática o incluso con lucking al lesionarse.

Diferencia entre un profesional y un amateur.

Profesional compite por dinero.

Amateur: por deporte y afición.

Protecciones de un profesional.

Igual que el amateur pero sin casco.

¿Qué nos cubrimos con el codo derecho?

El hígado.

¿Qué nos cubrimos con el codo izquierdo?

El vaso.

Bien cubiertos, ¿nos cubriríamos?

Toda la zona hepática.

¿Qué tipo de movimiento es la esquiva?

Defensivo lateral.

¿Qué tipo de movimiento es la finta?

Defensivo circular.

¿Y el bloqueo?

Defensivo, parada con brazos.

Diferencia entre finta y esquiva.

Finta: te da la oportunidad de contraatacar.

Esquiva: no te da la oportunidad de contraatacar.

¿Cuándo se dice que un competidor está derribado?

Cuando cae, sin tocar la planta de los pies el suelo.

Si en la posición de combate tenemos las piernas demasiado abiertas, ¿Qué ganamos y que perdemos?

Ganamos equilibrio y perdemos velocidad.

Cuando metemos un directo de izquierda

¿Qué músculo es el que más interviene?

El tríceps.

Cuando metemos un directo de derecha ¿por qué giramos y levantamos el pie atrasado?

Para darle más potencia.

¿Qué parte del cuerpo nos cubrimos con el hombro?

El mentón.

¿Cómo se para un combate?

Tirando la toalla.