Español II

Tema: Kick boxing

Escuela: Esc. Sec. Tec. No. 66 “Francisco J. Mújica”

Elaboro: Ordaz Arias Manuel Azaid

Hernandez Templos Isai

Medina Flores Pavel Alejandro

Ontiveros Gamboa Edgar Daniel

Miranda Guillen Gerardo

Caballero Gonzales Ibrahin

Grado: 2

Grupo: A

Profesor: Rafael Carmona Martinez

**Temario**

1. Concepto
2. Antecedentes Históricos
3. Características
4. Tipos
5. Causas y Consecuencias
6. Ventajas y Desventajas
7. Principales Precursores
8. Instituciones de Apoyo
9. Bibliografía
10. Conclusiones

**Concepto**

El kick boxing es un deporte de contacto o de ring que combina la agilidad del cuerpo humano con la debilidad del mismo obteniendo como resultado una serie de golpes fulminantes al igual que una guardia infalible.

**Antecedentes Históricos**

El kick boxing tiene sus orígenes en el [muay thai](http://es.wikipedia.org/wiki/Muay_thai), también llamado thai boxing, aunque este último nombre tiene más que ver con la versión deportiva del muay thai.

Al principio, los lanzamientos y otros golpes propios del [karate](http://es.wikipedia.org/wiki/Karate) tradicional japonés, eran técnicas válidas en el kick boxing, así como; las técnicas de talonazos a las pantorrillas y de retención de los brazos para golpear con codos y rodillas, que son válidas en el muay thai tradicional. Posteriormente, estas técnicas dejaron de ser usadas y consideradas como no válidas, o bien fueron reguladas en una disciplina puramente deportiva y competitiva.

La [Asociación de Kickboxing](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Asociaci%C3%B3n_de_Kickboxing&action=edit&redlink=1) se fundó en Japón poco después. El kick boxing fue un éxito, y se volvió muy popular en Japón, y pronto fue transmitido en televisión. [Tadashi Sawamura](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Tadashi_Sawamura&action=edit&redlink=1" \o "Tadashi Sawamura (aún no redactado)) fue uno de los primeros kickboxers más conocidos en aquella época. Cuando este se retiró, el "boom" pasó en Japón y el Kick boxing perdió su popularidad. El kick boxing no ha vuelto a aparecer en TV desde que el K1 apareció en escena en 1993. En 1993, fue cuando [Kazuyoshi Ishii](http://es.wikipedia.org/wiki/Kazuyoshi_Ishii" \o "Kazuyoshi Ishii) (antiguo maestro de karate kyokushin, y fundador de [Seidokan Karate](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Seidokan_Karate&action=edit&redlink=1" \o "Seidokan Karate (aún no redactado))) creó el [K-1](http://es.wikipedia.org/wiki/K-1) bajo unas reglas especiales de Kick Boxing (sin codo y sin agarres al cuello). El Kick boxing volvió a hacerse famoso hasta nuestros días.

**Características**

* Es un deporte de contacto o de ring.
* Sus combinaciones de golpes son fulminantes.
* Los golpes que proporciona van directo a las partes sensibles del cuerpo humano.
* Combina la agilidad del cuerpo con la debilidad del mismo.
* Tiene más de cinco tipos.

**Tipos**

Semi-Contact: Es una modalidad de combate al punto donde los dos luchadores pelean con la finalidad de lograr marcar el mayor número de golpes marcados y sus respectivas puntuaciones usando técnicas legales con velocidad, foco y concentración.

Light-Contact: Las competiciones suelen ser ejecutadas con gestos técnicos muy bien controlados, en combinación. En la modalidad del light contact los luchadores pelean continuadamente hasta que el árbitro central pronuncie "STOP" O "BREAK". Se usan técnicas del full contact (golpes de [boxeo](http://es.wikipedia.org/wiki/Boxeo), algunas patadas del [karate](http://es.wikipedia.org/wiki/Karate) o del [Taekwondo](http://es.wikipedia.org/wiki/Taekwondo)).

Full-Contact o Kick-Boxing americano: La KBFC (Kick Boxing Federation of Champions) afirma que la modalidad full contact del kickboxing difiere principalmente del Light Contact en dos aspectos muy importantes; el primero es que incluye la GRAN MAYORÍA de técnicas del [boxeo](http://es.wikipedia.org/wiki/Boxeo), el [karate](http://es.wikipedia.org/wiki/Karate), y el [Taekwondo](http://es.wikipedia.org/wiki/Taekwondo), pero no los golpes a mano abierta; y se incluyen otras técnicas como el puño en giro, y barridos a las piernas. Y el segundo, más importante es la búsqueda de la puesta fuera de combate o Knock Out (k.o) del oponente.

Kick- boxing oriental: incluye los golpes del boxeo, las patadas penetrantes del [karate](http://es.wikipedia.org/wiki/Karate) y las patadas bajas del boxeo tailandés o [muay thai](http://es.wikipedia.org/wiki/Muay_thai). Buscando el "knock out" o k.o. Siendo válidos también las puntuaciones obtenidas por golpes y combinaciones anotadas. Pero no se permiten los golpes con el codo, los barridos a las piernas, y los agarres o lanzamientos.

K1: viene dada por el famoso torneo del mismo nombre que se celebra en la ciudad del [Osaka](http://es.wikipedia.org/wiki/Osaka) en el [Japón](http://es.wikipedia.org/wiki/Jap%C3%B3n), siendo este el torneo más famoso del mundo en la modalidad del combate en pie, y el que más dinero paga a los ganadores. Esta modalidad, es igual a la de kickboxing, sin embargo se da mayor libertad a un mayor número de golpes de rodilla, y al uso de agarres para conectar golpes de rodilla; aunque hay un límite de tiempo a la duración de este tipo de agarres, al cuello o tronco del oponente.

**Causas y consecuencias**

Causas:

Se creó para una mezcla de karate, muay thai, también llamado thay boxing.

Consecuencias:

1. Ganar fuerza y dar golpes letales
2. Aprender movimientos de evasión
3. Ganar musculo y fuerza
4. Aprender movimientos de peleas
5. Lesiones graves ( fracturas, esguinces, luxaciones, etc)

**Ventajas y desventajas**

Ventajas

* Elevas tu autoestima. Saber pelear, cubrirte de los golpes y estar atenta para soltar las manos de forma inmediata, te dará una gran seguridad y confianza en ti misma.
* Quemas calorías y defines tus músculos. Es un excelente trabajo aeróbico de alto impacto que te pone en forma porque tienes un desgaste de energía muy grande.
* Aumentas tu coordinación y velocidad de reacción. Te enseña movimientos precisos que se hacen con velocidad para sorprender a tu rival.
* Elevas tu autoestima. Saber pelear, cubrirte de los golpes y estar atenta para soltar las manos de forma inmediata, te dará una gran seguridad y confianza en ti mism@.

Desventajas

* No hay lucha en suelo
* Lesiones

**Principales Precursores**

* Todashi Sawamura. Fue uno de los primeros participantes populares en el deporte, se hizo famoso por su poder de nocaut. Knockout destreza de Sawamura le valió el apodo de "El Demons Kick".
* Kazuyoshi Ishii. Organizó la primera edición del [K-1 World Grand Prix](http://es.wikipedia.org/wiki/K-1_World_Grand_Prix) en el [Gimnasio Nacional Yoyogi](http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasio_Nacional_Yoyogi), [Tokio](http://es.wikipedia.org/wiki/Tokio), en abril de 1993. Durante los próximos diez años el [K-1](http://es.wikipedia.org/wiki/K-1) llegaba a albergar 24 eventos al año en diversos lugares.como [Japón](http://es.wikipedia.org/wiki/Jap%C3%B3n" \o "Japón),[Europa](http://es.wikipedia.org/wiki/Europa) y [Estados Unidos](http://es.wikipedia.org/wiki/Estados_Unidos). En enero de 2003, la revista Cinturón Negro otorgó a Ishii su premio de Hombre del Año 2002.
* [Mirko Filipović](http://es.wikipedia.org/wiki/Mirko_Filipovi%C4%87). Su mayor logro como luchador de [K-1](http://es.wikipedia.org/wiki/K-1) fue en [2013](http://es.wikipedia.org/wiki/2013), cuando se consagró campeón de "K-1 Grand prix 2013". Además en 1999, llegó a la semifinal de "K-1 Grand prix 1999" donde fue derrotado por [Ernesto Hoost](http://es.wikipedia.org/wiki/Ernesto_Hoost).

**Bibliografías**

* [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)
* [www.centrodeartigos.com](http://www.centrodeartigos.com)
* Entrenador Alex Perso