



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

TÉCNICO EN CARDIOKICKBOXING: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

Preparación: ¿Porqué practicar Cardiokickboxing?. El cardiokickboxing y la defensa personal. Entorno, Pautas, Hidratación, Nutrición, Calentamiento, Movimiento al ritmo de la música, Selección de la música, Practica correcta, Entrena a tu propio ritmo, Sigue un programa de entrenamiento.

Mente y cuerpo: Relajación durante la sesión de cardiokickboxing, Concentración y respiración, Asociación y disociación, Técnicas de visualización, Establecer Objetivos, No abandones el programa, Consejos para mantener la fortaleza mental, Estrategias psicológicas.

Postura y estiramiento dinámico: Músculos centrales: abdominales y espalda, Estiramiento dinámico, Estiramiento, consejos sobre el estiramiento y la postura.

Posiciones: Posición de jinete, Posición de escuadra, posición de escuadra con los talones despegados del suelo, Posición frontal, Equilibrio en posición frontal, Posición del gato, Posición frontal con rodillas hacia abajo, Posición del reloj de arena, Posición de guardia.

Puñetazos y golpes: Puñetazo Frontal, Gancho, Golpe directo corto, Codo, Golpe seco, Golpe con la base de la Palma, Puñetazo invertido, Golpe de puño con trayectoria horizontal, Golpe con el borde interior de la mano, Ataque con la punta de los dedos, Golpe con el antebrazo, Puñetazo con giro, Puñetazo con giro lateral.

Patadas: Patada Frontal, Patada circular, Patada lateral, Patada lateral circular, Ataque con rodilla, patadas en salto

Bloqueos: Bloqueo con el perfil de la mano, Bloqueo hacia arriba, Bloqueo interior, Bloqueo hacia abajo, Bloqueo de una patada, Cómo eludir un puñetazo, Técnica para esquivar un golpe, Inclinación, Cómo Bloquear hacia abajo un puñetazo central, Bloquear una parada con un puñetazo, Bloqueo de una combinación de puñetazo y patada, Técnica para coger la pierna de un adversario, Zigzagueo, Bloqueo en cruz.

Ejercicios de pié: Desplazamiento de pies, Step (Paso), Posición frontal y step, posición de gato y step, Posición de jinete y giro hacia la posición frontal, Step con contacto, Step cruzado, Deslizamiento frontal desde la posición de guardia, Deslizamiento con impulso, Cambio en el aire, Recorrido con pies cruzados.

Intensidad: Cambiar la altura de las patadas, Aumentar o reducir la velocidad, Mezclar ejercicios unilaterales y bilaterales, Concentrarse y realizar ejercicios de respiración. El cardiokickboxing y la ejercitación cardiovascular. Ritmo cardiaco: Ritmo cardiaco basal, Ritmo cardiaco máximo, Fase de recuperación cardiaca, El Cardiokickboxing y el metabolismo, Entrenamiento e intervalos, Consejos para la practica del boxeo contra un adversario imaginario, Boxeo contra un adversario imaginario, Boxeo lento (Baja intensidad), Boxeo rápido (Alta intensidad), Ejercicio especial de adaptación al reposo, nivel 1, nivel 2, nivel 3, Intervalos de cardiokickboxing, Esfuerzo percibido.

Músculos: Fibras musculares de tipo I, Fibras musculares de tipo II a intermedio, Fibras Musculares de tipo II-b, Contracciones musculares, Dolor muscular post ejercicio. Activa tus músculos, Potencia.

Entrenamiento en casa: Preparación para la práctica del cardiokickboxing en casa, Entrenamiento, Flexibilidad dinámica, Claves para el entrenamiento en casa, Patada circular, Patada lateral, Patada en gancho.



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

TÉCNICO EN CARDIOKICKBOXING: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

Combinaciones: Doble golpe directo corto, Golpe directo corto y gancho, Golpe directo corto y puñetazo invertido, Golpe directo corto, puñetazo invertido y gancho, Bloqueo hacia arriba y puñetazo invertido, Bloqueo central y puñetazo invertido, Bloqueo hacia abajo y puñetazo invertido, Bloqueo hacia arriba, bloqueo central, bloque hacia abajo y puñetazo invertido, patada frontal y sujeción, puñetazo doble con step, Bloqueo hacia arriba, Bloqueo hacia abajo y puñetazo, Patada lateral defensiva con inclinación, Esquivar y golpear, Patada frontal y golpe directo corto, Golpe directo corto, Puñetazo y patada circular, Patada con balanceo y puñetazo doble, Puñetazo, puñetazo, patada y puñetazo, Golpe con trayectoria horizontal, desplazamiento de pies y patada lateral, Golpe seco de Kárate y patada lateral, puñetazo invertido, patada lateral y puñetazo invertido, Patada frontal y patada lateral.

Ejercicios especiales: Imitación paso 1,2,3,4y5, Ejercicio con Kiai, Combinaciones de defensa personal, Cardiokickboxing olímpico, Trabajo corporal, Golpe ascendente (uppercut) con velocidad, Ejercicio de alineación de muñeca y hombros, Flexiones sobre los nudillos, Ejercicios de patadas por toda la habitación, Ejercicio en círculo, Técnicas con las manos, Técnicas con los pies, Pliometría, Contactos con las manos, enfriar los músculos.

Entrenamiento con sacos y almohadillas: Trabajo con saco, Entrenamiento con almohadillas de precisión.

Cardiokickboxing para toda la vida: Practicar cardiokickboxing en todo momento y lugar, Cardiokickboxin en la carretera, Cardiokickboxing en el hotel, Cardiokickboxing en el avión, Practicar cardiokickboxing cuando estás lesionado, Entrenar cuando estás aburrido, Trucos para vencer el cansancio, Un maratón de cardiokickboxing, En busca de la perfección, Sé un deportista ejemplar, La mirada, Práctica grupal, Cómo reconocer a un buen monitor, Errores más frecuentes, Moverse al ritmo de la música, Técnica de estilo libre, Método estribillo/ estrofa, Disciplina. Reglas básicas del cardiokickboxing, Programa de actividades.

Prevención y tratamiento de lesiones: Lesiones y tratamientos, Hombros , Rodillas, Tobillos, Fractura de estrés, Osteoartritis, Hiperextensión, El estiramiento cómo medida de seguridad, Mantenimiento del torso: abdominales y parte inferior de la espalda, estiramientos para aliviar el dolor de la parte inferior de la espalda, Entrenamiento de fuerza, Claves para trabajar con seguridad, Consejos de seguridad general.

Tres programas de cardiokickboxing: Programa de nivel I: Veinte minutos, Programa de nivel 2: Cuarenta minutos, Programa de nivel 3: sesenta minutos. Estrategias para los intervalos de recuperación, Entrenamiento con intervalos de esfuerzo y descanso activo.

Preguntas y respuestas sobre cardiokickboxing: Ejercicios que deben evitar los grupos de riesgo (adultos de edad avanzada y practicantes de cardiokickboxing de nivel I), Superficies de contacto en los diferentes golpes, Los monitores de ritmo cardiaco,

Músculos utilizados en las técnicas de cardiokickboxing: Golpe directo corto, Puñetazo invertido, Gancho, Golpe ascendente o uppercut, Patada frontal, Patada circular, Patada lateral.