

ARTES MARCIALES PRACTICADAS EN LA ESCUELA

Tenemos diferentes estilos de varios países del mundo, y trabajamos con dos líneas de actividades bien definidas:

- **Artes Marciales clásicas.**
- **Artes Marciales Mixtas.**
- **El Taiki:** nuestro sistema ecléctico, que toma conocimientos, técnicas y destrezas de todas las disciplinas clásicas o modernas.
- **Defensa Personal,** de acuerdo con nuestra filosofía de la no violencia.
- **Armas: Esgrima y esgrima.**

BOXEO

El **cardio** que se realiza en una clase de boxeo es superior al de cualquier otro tipo de ejercicio. No hay una parte del cuerpo que se trabaje de manera específica. El salto con la cuerda y el trabajo de todo el cuerpo quemar muchas calorías. Perderás peso rápidamente.

Para el boxeo, la cintura abdominal debe estar al 100 %, por lo que tendrás **tonificar** los abdominales superiores y los oblicuos. Las sentadillas consisten en doblar los glúteos hacia atrás sin levantar los tobillos del suelo. La cintura abdominal es clave en el boxeo. Tonifica esta parte para poder trabajar el resto del cuerpo.

Mejorarás tu juego de piernas y trabajarás la **potencia** y la reacción con el trabajo de salto y el sprint a corta distancia. Además, trabajarás mucho los brazos con el saco de boxeo.

Los efectos visibles son una silueta esbelta y tonificada. A nivel cardiovascular, podrás obtener una condición física óptima.

La ventaja de combinar el boxeo inglés, el americano o el francés y el fitness es que los practicantes se pueden entrenar en clases grupales, con música, mientras trabajan los músculos del tren inferior y del tren superior.

De un modo similar, en el body combat, por ejemplo, puede aunar en una sola sesión: Kickboxing, Karate, Taekwondo, Boxeo tailandés, Tai Chi Kung, Capoeira, Muai Thai.

El boxeo es un deporte de combate, pero también una técnica de defensa. El boxeo puede permitirte desarrollar técnicas **eficaces de defensa personal**.

El boxeo es un deporte que permite adquirir una mentalidad de ganador superar las ganas de no tirar la toalla. Ganarás confianza en ti mismo.

El Tai Box, nuestro método de boxeo, es un sistema ecléctico de boxeo en el que se trabaja como base los puños del boxeo inglés, junto con los juegos de piernas del Full-Contact americano, y muy especialmente las del Sandá chino (nuestra especialidad).

Éstas se complementan únicamente para la defensa personal, con las técnicas de codo y rodilla del Muay Thai. A pesar de ser artes más occidentalizadas y propias de ámbitos de carácter más competitivo–deportivo, nosotros las impartimos con el mismo espíritu disciplinario propio de las artes más tradicionales.

ARTES MARCIALES DEPORTIVAS VERSUS DEFENSA PERSONAL

Hoy en día todas esas artes son más orientadas como métodos de disciplina, honor, lealtad y otros valores. Se pasan años preparándose para poder enfrentarse en deportes organizados y ganar medallas. Así se fue olvidando un poco todo el factor de la supervivencia. En la Defensa personal se simulan situaciones de Violencia Real al contrario que en las clásicas competiciones deportivas.

En la calle no hay estructuras ni reglas.

Todas las artes tienen sus reglas bien establecidas que todos los participantes deben de dominar antes de hacer cualquier combate. En la calle nos pueden golpear con un palo o atacarán varios a la vez. Tampoco hay un árbitro para mediar y mantener el orden, ni tampoco conocemos a nuestro oponente hasta el momento de la agresión.

El factor adrenalina

Esta hormona tiene la facultad de alertarnos y prepararnos ante un peligro inminente. Ayuda a prestar atención a una amenaza. Esa misma reacción hay que entrenarla cuando el momento decisivo llega.

La suerte

Este es el tema del que más se evita hablar en artes marciales. Toda pelea o combate tiene 4 componentes básicos: uno mismo, el contrincante, el contexto en donde se da el combate y la suerte.

KUNG FU / WU SHU

Es el arte marcial más completo y variado en cuando a estilos se refiere. La imitación de los movimientos de los animales con su variedad morfológica se adapta con facilidad a cualquier persona. Se complementa con armas: palo, el sable, la lanza, la espada, el abanico y otros.

El término Kung-Fu es un coloquialismo chino que significa «habilidad o maestría» y se utiliza para resaltar la destreza de un individuo en el desempeño de un arte o actividad cualquiera. También es el término con el que se popularizaron las Artes Marciales Chinas en Occidente. Actualmente se usa más el término Wu-Shu para referirse a este arte en su acepción de kung Fu moderno; también se dice Kuo Shu (“arte nacional” en Taiwan).

El **Wu Shu es un deporte olímpico** de alto rendimiento estaba más orientado a la demostración gimnástica que a la aplicación marcial. Sus formas o rutinas (taolu) son

una simplificación y adaptación de las diferentes formas del Kung-Fu tradicional pero con movimientos más vistosos y, a menudo, acrobáticos. Posteriormente (1982), en el deporte del wushu también se creó la modalidad de boxeo (el Sandá).

En la Defensa Personal **el Kung Fu clásico** supone una gran ventaja por ser adaptables a las características de cada persona (hay un estilo específico para cada fisionomía). Para este propósito puede decirse que es el más completo en cuanto a técnicas ya que tiene una enorme variedad de estilos adaptados a todas las situaciones y características imaginables.

PENCAK SILAT

Ideal para la **defensa personal callejera**. Pencak significa «ataque eficaz» y silat «Movimiento artístico», los primeros estilos de Silat fueron creados a partir de la observación de animales. El Silat se utiliza como método de mejoramiento personal, además de defensa personal, hoy es utilizado por las Fuerzas Armadas de muchos países. Después del Kung Fu es el segundo arte marcial más versátil.

Para la práctica del Silat se utiliza un kimono o baju, de color normalmente negro y, un cinturón o batik de color, también se utiliza la música como parte fundamental, lo que nos recuerda a otro arte marcial, la capoeira. Los combates se desarrollan en un área de 10 metros por 10 metros y dentro de este cuadrado existen dos círculos, uno de 8 metros y otro de 3 metros de diámetro. Los combatientes se sitúan uno enfrente del otro, guardando una distancia de 3 metros.

El Silat hoy día se basa en la estrategia defensiva de esquivar y contratacar. Es una disciplina de lucha dedicada a la defensa personal. Antiguamente era un sistema de combate o guerra, se combatía con lanzas, espadas, o cuchillo y cuando no se tenían estas, se combatía cuerpo a cuerpo utilizando las mejores armas que tiene el hombre los brazos (manos, codos) y piernas (rodillas, tibias).

JIU JITSU

Significa en japonés “arte suave” y consiste en un sistema de combate basado en la defensa personal cuando se está desarmado.

Sin importar la edad, la complexión física o el sexo de quien lo practica, se centra en someter al oponente en el piso con palancas o dominar con estrangulaciones, recurriendo sólo en lo imprescindible a los golpes o puntos de presión. Se logra que una persona de menor peso y fuerza física pueda **someter a un oponente** más fuerte y pesado.

Se basa en técnicas de lucha o agarre que consisten en derribar y someter para forzar la rendición del contrincante. Esto permite trabajar todo el cuerpo en una sola sesión con un gran **gasto calórico** y aumenta la flexibilidad y la resistencia.

Aumenta la autoconfianza aprendiendo a lidiar con oponentes más fuertes. De esta manera, se desarrolla la confianza no sólo en la destreza física, sino en la capacidad estratégica y la disciplina. También es aconsejable para **canalizar la agresividad** de personas con niveles de estrés elevados.

El Jiu Jitsu es un método de defensa altamente efectivo por ser adaptable, ya que en el suelo no existe diferencia de altura, por lo que influye más la técnica.

AIKIDO

El aikido (“vía de la unificación de la energía vital”) es un arte marcial desarrollado a partir de varias artes marciales como el Jiu jitsu y el Ken Jutsu.

El practicante no busca la humillación del agresor, sino la **canalización de la agresión ejerciendo el mínimo daño posible**.

Los principios físicos tácticos fundamentales del aikido se pueden sintetizar en: irimi (entrar), atemi (golpear), kokyu-ho (control de la respiración), sankaku-ho (principio de triangulación ofensiva y defensiva), tenkkan (pivote o giro del cuerpo), o tenshin (desvíos o absorción).

Sus técnicas incluyen: esquivas, desvíos, golpes a puntos vitales, derribos, proyecciones, lanzamientos, luxaciones, estrangulaciones e inmovilizaciones, uso de puntos de presión y controles.

ESGRIMA ANTIGUA: ARMAS ORIENTALES Y KENDO

En nuestras clases integramos técnicas de las escuelas de artes marciales de Oriente y occidente, como son **la esgrima china, la filipina, la japonesa y la occidental**.

En los niveles más bajos, se comienza a trabajar con armas de madera, protecciones y armaduras, alternando katas con técnicas de endurecimiento y fitness. Si se practica el combate, será siempre con protecciones. Es una actividad que desarrolla mucho la capacidad de concentración y reflejos.

Además, también se imparten conocimientos **sapienciales** relacionados con las culturas y disciplinas de las que provienen las diferentes vertientes: zen, taoísmo, etc.

ARTES MARCIALES INFANTILES: KUNG FU, KARATE Y ZEN INFANTIL

El objetivo de este tipo de clases es dar una preparación introductoria al entrenamiento formal de las Artes Marciales Disciplinarias, mientras juegan y hacen

acrobacias potenciando su coordinación, elasticidad, fortalecimiento, psicomotricidad, el autocontrol y la autogestión de la agresividad.

Refuerza su voluntad y desarrolla sus habilidades corporales, físicas y mentales. Gracias a la enorme experiencia en formación infantil, mejoramos su rendimiento escolar en la educación básica y primaria.

TAEKWONDO ITF y WTF

Es un arte marcial moderno de origen coreano Dependiente de la Federación Internacional de Taekwondo. Se destaca por la espectacularidad de sus técnicas de patada y manos. Por otra parte, la *World Taekwondo Federation* implementó un estilo muy diferente de Taekwondo a la vez de convertirlo en deporte olímpico. El estilo de la Federación Internacional es a veces referido como Taekwondo ITF, o bien Estilo ITF.