

# KICK BOXING

## Descripción

El Kick Boxing es una modalidad deportiva, un deporte de contacto en el cual se combinan patadas y golpes en todo el cuerpo. Nace de la mezcla de técnicas de lucha o combate del boxeo con técnicas de otras artes marciales como el karate o el taekwondo. La actividad se fomentará y practicará partiendo de la no agresividad o lesiones, desde el respeto y el gusto por una nueva modalidad y deporte de contacto y autodefensa.

## Objetivos

- \* Ayuda al aumento de la fuerza y definición muscular
- \* Mejora la resistencia cardio pulmonar
- \* Perfecciona la coordinación fina y gruesa
- \* Libera tensiones, principalmente el estrés
- \* Eleva la auto estima
- \* Se aprende una técnica sumamente efectiva de auto defensa



## Contenidos de la actividad



## Recomendaciones

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir si se es constante en la actividad
2. La constancia no sólo es importante para conseguir los objetivos, sino para poder seguir el ritmo creciente de dificultad
3. Para seguir correctamente la actividad se necesita un mínimo de condición física (la de cualquier persona normal).
4. Es importante llevar ropa y calzado cómodo, que permitan movimientos fluidos y no den mucho calor.
5. Es importante reponer líquidos durante el ejercicio, se recomienda llevar una botella con agua o bebida isotónica.
6. Es muy importante realizar un buen calentamiento inicial y unos estiramientos al final, así como avisar al monitor/a si se tiene alguna lesión muscular o articular.

Días y horas	Monitor/a	Lugar
L-X 19.00-20.00	David Bozalongo	Pista
L-X 20.00-21.00	David Bozalongo	Pista