

Todo lo que debes saber sobre el kick boxing y sus orígenes

Noticias 24hs | 29-05-2023 | 21:09



Si te encuentras en la búsqueda de una forma diferente y emocionante de ejercitarte y aprender técnicas de combate, el kick boxing es una opción ideal. Esta disciplina combina diversos movimientos de artes marciales junto a ejercicios aeróbicos que permiten mejorar la salud física y mental.

El kick boxing es una disciplina deportiva de combate en la cual se combinan diversas técnicas de boxeo con patadas de artes marciales como el karate y el muay thai. El objetivo primordial del kick boxing es golpear al oponente utilizando puños y pies, mientras se evaden los ataques del adversario.

El deporte ha ganado gran popularidad en todo el planeta y se ha vuelto una disciplina bastante demandada, tanto para el entrenamiento físico como para la competición profesional.

¿De dónde proviene?

El entrenamiento kick boxing surgió durante la década de 1960 en Japón, y fue creado por Osamu Noguchi, un popular boxeador y entrenador, el cual buscaba una manera de fusionar las técnicas de puños del boxeo junto con patadas de karate. De esta forma, Noguchi desarrolló una novedosa disciplina que combinaba estos dos elementos llamada 'karate-boxing' o 'full-contact karate', la cual fue especialmente popular en los años 60 y 70.

Luego, a partir de 1970, el kick boxing se extendió hasta los Estados Unidos y muchos otros países, donde alcanzó gran fama como deporte de combate. La primera competición mundial de kick boxing fue celebrada en 1974 en Tokio, Japón, y a partir de ese momento el deporte ha logrado crecer en popularidad por todo el mundo hasta la actualidad, siendo practicado por miles

de personas en muchos gimnasios y clubes deportivos tanto de forma independiente como profesional.

Hoy en día, el kick boxing es reconocido como una disciplina olímpica que cuenta con una cantidad bastante grande de seguidores a nivel global. El deporte ha evolucionado mucho desde su nacimiento en 1960, dando lugar a diversas formas y estilos de combate diferentes, como el kick boxing low-kick, el kick boxing full contact, el kick boxing con reglas K-1, entre otros. Cada uno de estos estilos tiene sus propias reglas y técnicas únicas, pero todos comparten el enfoque en el uso de patadas y puñetazos para enfrentarse al adversario.

Tipos de kick boxing

A través de los años, han surgido diversas variantes del kickboxing, cada uno con reglas y técnicas propias. Los tres tipos más comunes de kick boxing son el full contact, el japonés y el muay thai.

En primer lugar, kick boxing americano, mejor conocido como full contact es una modalidad en la cual los luchadores solo pueden golpear con puños y patadas, y solo está permitido tener contacto completo en la parte superior del cuerpo, además, el objetivo principal es noquear al oponente. Este tipo de kick boxing proviene de los Estados Unidos, nació en la década de 1970 y es una de las variantes más conocidas en todo el mundo.

Por otro lado, el kick boxing japonés, también conocido como K-1, es un tipo de kick boxing originado en Japón durante la década de 1990. En esta forma de kick boxing, los luchadores además de utilizar puños y patadas, tienen permitido golpear con las rodillas y los codos.

A diferencia de su versión americana, en el kick boxing K-1 los luchadores pueden hacer contacto completo en todo el cuerpo, convirtiéndose en un deporte de combate más riesgoso. Sin embargo, no es necesario noquear al oponente para ganar, basta con lograr que se rinda.

Por último, el muay thai es una variante del kick boxing que nació en Tailandia en el siglo XVI. A diferencia de los demás tipos como el full contact o el kick boxing japonés, el muay thai se caracteriza por su enfoque en el uso de patadas y rodillas para atacar al adversario, aunque también pueden utilizar puños y codos para golpear. El objetivo principal del muay thai es noquear al oponente o simplemente ganar por puntos al final del combate.

Autor: Redacción