


# Kick boxing

<i>Kickboxing</i> キックボクシング	
	
Peter Belmar pateando al lado izquierdo.	
<b>Otros nombres</b>	"kick"
<b>País de origen</b>	● Japón
<b>Creado por</b>	Osamu Noguchi, Kenji Kurosaki
<b>Especialidad</b>	Patadas, puños, rodillas.
<b>Grado de contacto</b>	alto, al k.o.
<b>Practicantes Famosos</b>	Bill Wallace, Ernesto Hoost, Jean-Claude Van Damme (solo en cine), Kim Marc Herzog, Rob Van Dam, Remy Bonjasky, Franz Darling Aguilera, Mauricio Pablo César Serrate, Bryan Fury
<b>Parentela</b>	Muay Thai, boxeo, karate estilo Kyokushinkai
<b>Deporte Olímpico</b>	No

El **kickboxing** (en japonés: キックボクシング) es un deporte de contacto de origen japonés en el cual se mezclan las técnicas de lucha o combate del boxeo con las de algunas artes marciales como el karate y el boxeo tailandés. Estando así relacionado con el antiguo arte del Muay Thai, pero los golpes con el codo y rodilla generalmente no son permitidos, es así similar al boxeo tailandés moderno o Thai boxing. Si bien no se le considera un arte marcial formativo tradicional o gendai budo por excelencia, sino un deporte de combate; un luchador de kickboxing es una competencia reñida para los demás peleadores de lucha en pie, que prefieran otro tipos de deporte de contacto o artes marciales, por la resistencia física, contundencia, y aguante a los golpes de sus practicantes. Actualmente es el sistema preferido para el desarrollo de la lucha en pie, usado en las artes marciales mixtas / combinadas o MMA / AMM.

## Historia del Kick Boxing

El kick boxing, tiene sus orígenes en el Muay Thai, también llamado Thai Boxing, aunque este último nombre tiene más que ver con la versión deportiva del Muay Thai. El Kick boxing fue creado como un deporte de contacto por parte del promotor de boxeo Osamu Noguchi, para diferenciarlo del Muay Thai. Él como practicante de karate, quería introducir en el Japón una variante más suave (sin usar los codos) que el Muay Thai tradicional, que había visto en Tailandia. En los años 60's Tres luchadores de Muay Thai fueron a Japón a pelear contra tres luchadores de karate del dōjō, del famoso maestro Masutatsu Oyama. Japón ganó en ese entonces 2 a 1. Noguchi y Kenji Kurosaki (ambos instructores de karate Kyokushinkai), estudiaron el Muay Thai y desarrollaron un nuevo arte marcial al que Noguchi llamó "Kick Boxing".

Al principio, los lanzamientos y otros golpes propios del 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 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 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 (antiguo maestro de karate kyokushin, y fundador de Seidokan Karate) creó el K-1 bajo unas reglas especiales de KickBoxing (sin codo y sin agarres al cuello). El Kick boxing volvió a hacerse famoso hasta nuestros días.



Un combate de Kickboxing/Full contact.

Este deporte se ha propagado principalmente a través de Europa, Norteamérica, África del norte y Australia. Algunas figuras que figuraron como estrellas en la década de 1970 y 1980 son Bill *Superfoot* Wallace, Benny *The Jet* Urquidez, Kathy Long, Don *The Dragon* Wilson y Dennis Alexis.

Cabe destacar que a pesar de sus raíces este deporte no puede ser considerado un arte marcial sino justamente un deporte de contacto o deporte de ring, ya que no posee o promulga una filosofía; y que técnicamente adopta el boxeo y técnicas de piernas muy similares a la del thai boxing dejando de lado la creencia de que adopta técnicas de piernas del karate coreano o Taekwondo ya que las mismas son percutadas en su ejecución a diferencia de las técnicas de piernas del kick boxing y del que son penetrantes en su ejecución (claro ejemplo de esto es la patada circular del kick boxing arma principal en el arsenal de las técnicas de pierna la cual se golpea con el extremo de la tibia con la pierna semiflexionada lo cual le da a la pierna un efecto penetrante similar al de un bate de béisbol, lo cual es ideal para un deporte de ring en el cual está permitido el nocaut con manos o pies, a diferencia de otras artes marciales tradicionales donde se busca obtener la percusión o el efecto snap en las técnicas de piernas). Es importante notar que en algunos estilos propios del karate japonés como el kyokushinkai, o el shotokan también se usan patadas frontales, circulares, o laterales penetrantes en mayor o menor medida.

## Reglas

Existen diferentes reglas de Kick boxing, dependiendo de la modalidad, organización/ asociación/ federación y el tipo de evento, sea este amateur o profesional. Las reglas comunes a las mayores organizaciones son de manera general:

- Son válidos todos los ataques de pierna sobre los muslos, en su interior o exterior, golpeando con la tibia o el empeine. Conocidos como low kicks. También hay patadas circulares altas, y a media altura, así como otras patadas como: las frontales, las descendentes, las oblicuas descendentes, las patadas en giro, las patadas de frente y en gancho, sin embargo varias de estas son muy espectaculares estas pero poco efectivas en un combate ya que son complicadas y permiten que el oponente las encaje, bloquee, esquive o desvie, por lo que se suelen ver en los últimos asaltos si la puesta fuera de combate o "knock out" K.O. no es ya posible, con el fin de ganar por puntos.
- En la cadera no se esta permitido golpear, ni en las partes bajas o genitales.
- Cada asalto consta de tres minutos y de un minuto de descanso (con muchas variaciones, tales como dos minutos y medio con 45, etc).
- No se aceptan golpes de codo y solo algunos golpes de rodilla, salvo en el llamado "Kick Boxing Japonés", o modalidad K1, la cual se basa en el reglamento del famoso torneo \*K-1 <sup>[1]</sup> donde se permiten golpes de rodillas,

como la rodilla circular y la rodilla frontal, e inclusive en el reglamento están permitidos los agarres con intención del golpe, pero dentro de un tiempo límite para poder golpear al adversario.

- Están permitidos todos los golpes de puño, incluidos los de puño girado, pero ningún golpe a mano abierta.
- No se aceptan proyecciones ni agarres.

## Modalidades

Actualmente el kickboxing, se divide en 6 modalidades competitivas por asaltos, divididas en categorías de peso: semi-contact, light-contact, full-contact, kickboxing, K1, y Thai Boxing. Según las diferentes federaciones o asociaciones.

Características generales de cada modalidad:

**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. La principal característica del semi contact son los gestos técnicos únicos y veloces. La modalidad del semi contact suele ser ejecutada con un nivel de contacto muy leve, controlando los movimientos de ataque y defensa. Las técnicas de los puñetazos y las patadas, son estrictamente controladas. Los puntos válidos se consiguen golpeando con y en zonas legales. Cuando los luchadores van a comenzar, chocan sus guantes y se preparan a que el árbitro inicie el combate, el tiempo solo será detenido cuando el árbitro lo indique para dar algún tipo de aviso a los luchadores o hablar con los jueces de mesa, o puntuar la técnica ejecutada. Esta modalidad es muy similar a los combates de competencia de karate Do al punto, donde se pueden marcar los golpes con las piernas y puños tanto en la cabeza como en el tronco, y segar las piernas a manera de barrido. Dentro del Karate este tipo de competencia esta regida por la World Karate Federation, la cual engloba a los 4 estilos de karate tradicional moderno japonés, Shotokan, Goju Ryu, Wado Ryu, y Shito ryu, en todo el mundo.

**Light-Contact:** Las competiciones suelen ser ejecutadas con gestos técnicos muy bien controlados, en combinación. En la modalidad del light contact los luchadores pelean continuamente hasta que el árbitro central pronuncie "STOP" O "BREAK". Se usan técnicas del full contact (golpes de boxeo, algunas patadas del karate o del Taekwondo), pero estas técnicas deben ser bien controladas al golpear con y en zonas legales. El Light contact ha sido creado como una modalidad intermedia entre el Semi y el Full contact. El árbitro central no juzga a los luchadores, solo se encarga de hacer respetar las reglas, las peleas pueden ser desarrolladas en un tatami o en un ring. No hay patadas bajas a los muslos o low kick, o golpes de rodilla o codo, barridos a los pies , o agarres o lanzamientos.

**Full-Contact:** difiere principalmente de la anterior en dos aspectos; el primero es que incluye la GRAN MAYORÍA de técnicas del boxeo, el karate, y el 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, y más importante es la búsqueda de la puesta fuera de combate o Knock Out (k.o) del oponente. Siendo válidas también las puntuaciones obtenidas por golpes y combinaciones anotadas. Sin embargo se mantienen las restricciones en los referente a: las patadas bajas a los muslos o low kicks, los golpes de rodilla o codo, y los agarres o lanzamientos.

**Kick- boxing:** incluye los golpes del boxeo, las patadas penetrantes del karate y las patadas bajas del boxeo tailandés o 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. Es importante notar que esta modalidad deportiva es la que más practicantes ha dado a las artes marciales mixtas o MMA/AMM; junto con algunos deportes de combate como el Judo, el jujutsu brasileño, la lucha olímpica, y el boxeo.

**K1:** viene dada por el famoso torneo del mismo nombre que se celebra en la ciudad del Osaka en el Japón, 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.

**Thai- Boxing:** Esta es la modalidad de mayor contacto, y dureza. Incluyendo los golpes del boxeo, las patadas penetrantes del muay thai, los golpes con los codos, los lanzamientos, y los agarres con el fin de conectar golpes de rodilla o codo. También se busca el nocaut, siendo válidas asimismo las puntuaciones obtenidas por golpes y combinaciones anotadas. Esta modalidad es prácticamente igual a competir en Muay Thai, a excepción de que por lo general no incluye la filosofía del arte basada en el animismo, y el budismo Theravada, los rituales y la mística del legendario arte marcial, perteneciente al antiguo reino de Siam, hoy Tailandia, al sureste de Asia.

## Arbitraje

De forma muy similar al boxeo, existe un comité arbitral mínimo compuesto por tres árbitros de mesa, o jueces, y un árbitro principal que se sube al ring.

Existen diversas formas de puntuar, aunque la más extendida es la puntuación basada en factores de 10. 10-10 es empate, 10-9 gana la esquina con 10 puntos, y 10-8 para grandes diferencias de nivel, y cuando existe una cuenta de protección. Generalmente se usan "cuentapatadas" para asegurar que se hace un mínimo de patadas por asalto. Existen diversas reglas al respecto, según la organización, pero generalmente se permite "recuperar" patadas en asaltos posteriores.

El árbitro del ring es quien tiene siempre la última palabra, y se debe apoyar en los jueces en caso de duda. Generalmente existe un par de figuras adicionales, como el juez central, que lleva la suma de puntuaciones. Un cronómetro es imprescindible para parar la cuenta en casos de tiempo muerto y tocar la campana cuando comienza y termina el asalto.

Las normas de competición para categorías amateur de Kick boxing dictan un máximo de tres asaltos de tres minutos, aunque puede variar según la organización. Generalmente para finales de campeonatos son tres asaltos de dos minutos, y para combates de exhibición se pueden hacer de dos asaltos.



German Open 2010.

## Equipamiento e instalaciones

Emplea en términos generales las mismas protecciones (bucales, guantes y casco acolchados...) e instalaciones que el boxeo (el ring), con la salvedad de que hay que proteger también las piernas, llevando unos tibiales acolchados que cubren pie, empeine, y pierna hasta debajo de la rodilla, o bien unos tibiales individuales que cubren la tibia, así como una protección también acolchada para la ingle, conocido como coquilla. En función del tipo de combate, es decir, que sea profesional o amateur se llevaran un número de protecciones mayor o menor, influyendo también las onzas de cada guante.

Se viste en general torso desnudo, pantalones cortos de raso u otra tela ligera, hasta algo más de la mitad del muslo y de vivo colorido, y se combate descalzo, o con vendas en los tobillos. También se puede luchar sin guantes; con vendas o guantillas, según la modalidad. De la cual también depende el uso de varias de las protecciones, como cascos, protectores de empeine, chalecos/ petos, etc...