

Nombre coreano: AP CHA KI 앞차기 (frente-patea-técnica). Según como se la ejecute, AP CHA BUSI KI 앞차부시기 (frente-patea-explota-técnica) para la versión corta y rápida, o AP CHA CHIRU KI 앞차찌르기 (frente-patea-atravesa-técnica) para la versión más larga.

Origen: Es una técnica que proviene directamente del Karate Shotokan (que desarrolló sus cualidades penetrantes), pero se le ha agregado en sus versiones de salto aspectos de destreza típicos del Taek Kyon coreano. Sin embargo, la estructura básica de la patada frontal se ha mantenido esencialmente igual en ambos estilos, salvo por el hecho de que en TaeKwon-Do no se considera tan fundamental como en Shotokan mantener el pie de apoyo en fuerte contacto con el suelo.

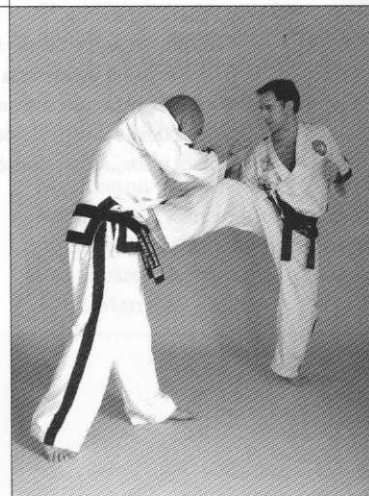
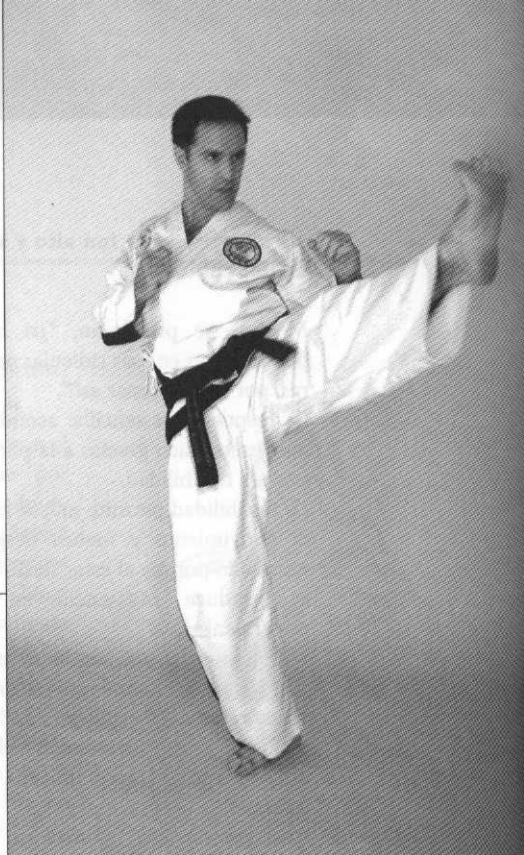
Dirección y trayectoria: Patada recta hacia el frente.

Descripción: Es la primera patada en el aprendizaje. En su forma ideal (canon) se dirige al abdomen o a la boca del estómago del oponente, impactando con la base de los dedos (metatarso).

Variantes: En ocasiones -principalmente por razones de espectacularidad- se dirige a la zona alta, lo cual es poco aconsejable porque altera la coordinación y el juego de grupos musculares; además no tiene ningún valor desde la perspectiva combativa. A veces se modifica la trayectoria para impactar de modo ascendente con el empeine en los genitales o el rostro de un oponente inclinado. También es posible ejecutar la patada frontal con el talón (en general dirigida al pecho) o en la modalidad de empuje (MIRO CHAKI).

Su lugar en el sistema del TKD: Es una patada veloz y potente, que conjuga las cualidades penetrantes (así es como se debe practicar en los niveles iniciales y medios) con un efecto de percusión o látigo (que se añade sólo en el nivel avanzado).

Torneos: Dado que en combate deportivo prima la distancia larga, y ante la dificultad que presentan los protectores de pie, la patada frontal es poco utilizada en competencias. Por eso su práctica tiende a encontrar más eco en ámbitos del TaeKwon-Do tradicional.



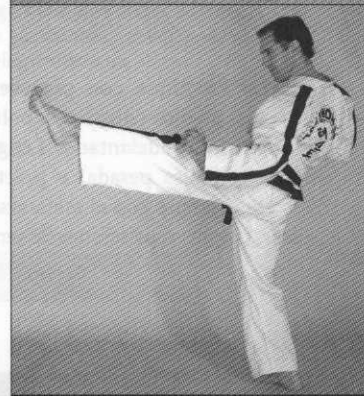
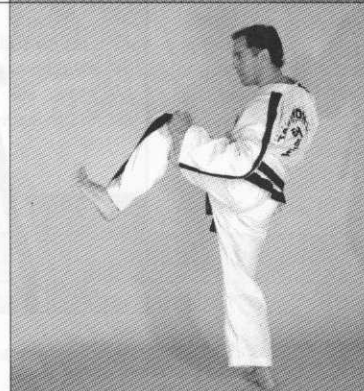
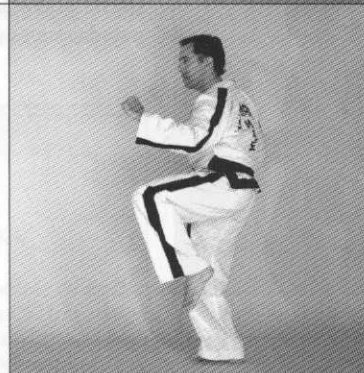
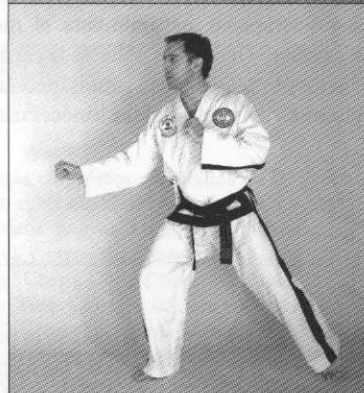
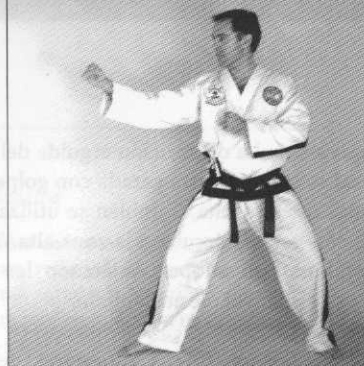
Instrucciones: Eleve la rodilla hacia adelante a nivel del abdomen, girando ligeramente el pie de apoyo hacia afuera y llevando la cabeza hacia delante. Continúe proyectando el lado de la cadera de la pierna elevada, extendiendo súbitamente la pierna y llevando el mentón hacia abajo, mientras el pie se “entierra” en el blanco. Luego de impactar, retraiga la pierna, deshaciendo la trayectoria recorrida. La dirección de la patada es predominantemente horizontal, involucra todo el cuerpo en el movimiento.

Errores habituales: 1) No girar el pie de apoyo todo lo necesario y no extender el cuerpo buscando máxima distancia y potencia, por privilegiar erróneamente la rapidez en la retracción. 2) Ahuecar el abdomen y flexionar la pierna de apoyo, levantando indebidamente el talón y hundiéndose, restando así potencia, distancia y precisión. 3) No elevar la rodilla lo suficiente. 4) Dividir el movimiento artificialmente en etapas.

Es una patada sorpresiva, muy útil en defensa personal e ideal en distancia media

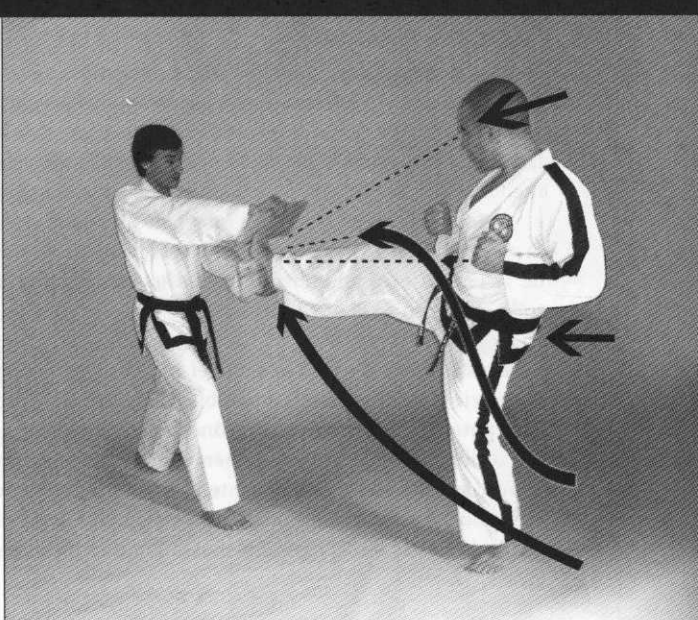
Músculos involucrados: Intervienen activamente recto abdominal y oblicuos, psoas ilíaco, cuádriceps (especialmente recto crural, vastos interno y externo), sartorio, tibial anterior, flexores de los dedos, gemelos (pie de apoyo), glúteos (especialmente en la versión larga) e isquiotibiales (en la retracción).

Valoración: Es una patada sorpresiva, muy útil en defensa personal e ideal en distancia media (aunque los avanzados pueden acortarla o alargarla). Se emplea indistintamente el pie adelantado o retrasado. Sin tener el primer lugar entre las patadas potentes (ese honor le corresponde a la patada lateral), la frontal es relativamente fácil de conectar, por lo que tiene una óptima relación velocidad-potencia-dificultad

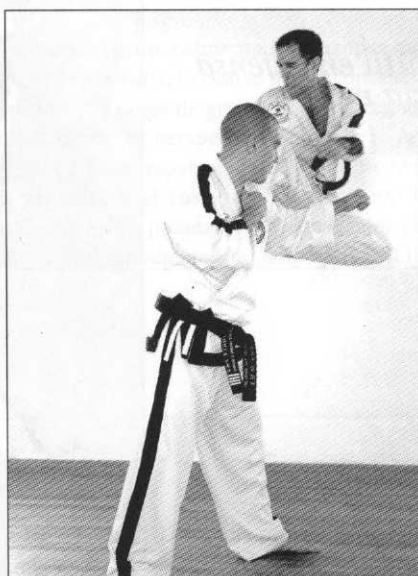


Combinaciones: La disposición erguida del torso lleva a que en general se combine esta patada con golpes de puño rectos a las zonas media y alta. También se utiliza en combinación múltiple con patada circular a la zona alta. Tradicionalmente se la combina con atrapes, sujetando los brazos del rival mientras se dispara el pie adelantado.

Los brazos: Los miembros superiores deben permanecer relajados y acompañar naturalmente el movimiento, como ocurre al caminar. Debe desarrollarse la capacidad de ejecutar coordinadamente técnicas en simultáneo (agarres, defensas, golpes, guardia), evitando rigidez innecesaria.



Salto: Se la puede utilizar en saltos simples o complejos y es una de las formas ideales de alcanzar un blanco elevado con buena potencia. Los expertos pueden ejecutar hasta cuatro patadas sucesivas en un mismo salto.



Consejo: Practique con perseverancia la versión "canon" –larga y al medio- contra una bolsa de peso mediano, con el pie atrasado y adelantado. Luego vaya incrementando la resistencia (bolsa pesada) y practicándola en salto, dirigida a la boca (siempre con el metatarso). También se recomienda realizar muchas repeticiones de sentadillas sin o con poco peso.

