

# MÉTODO FITCOMBA

## GUÍA DE ENTRENAMIENTO

### NIVEL AVANZADO



Fit  Comba

PAAT Y MERY

## Bienvenido/a a FitComba

Somos **Paat y Mery** y queremos quitarte de la cabeza que para hacer deporte tienes que sufrir.

Hemos creado el **Método FitComba**, basado en el sistema **1x1**:  
**1 agitación de muñeca = 1 salto.**

Un método sencillo, progresivo y divertido para aprender a saltar a la comba.

### → Introducción al curso

Antes de comenzar, queremos explicarte cómo está estructurado este curso para que puedas aprovecharlo al máximo.

El curso está dividido en **dos bloques principales**:

**Avanzado I**

**Avanzado II**

Al inicio encontrarás **dos vídeos introductorios** donde te explicaremos qué es **FitComba** y en qué consiste nuestro método. Además, incluimos un **vídeo recordatorio de técnica detallada** en el que aprenderás las bases fundamentales para saltar correctamente a la comba.

El **bloque de Avanzado I** está formado por **8 pasos fundamentales**, que te permitirán dominar la coordinación tanto con pasos de pies como con pasos manuales, y terminará con **un combo final** donde pondrás en práctica todo lo aprendido.

El **bloque de Avanzado II** incluye **14 pasos adicionales, teniendo el MAMBA entre ellos**. En este bloque aprenderemos lanzamientos mucho más complejos, pondremos al límite nuestra frustración y trabajaremos a nivel muy superior la psicomotricidad y agilidad mental. También finalizará con **un combo final** que integra todos los movimientos aprendidos.

Para completar el programa, también encontrarás:

 **Un vídeo de calentamiento**

 **Un vídeo de estiramientos**

Ambos están especialmente diseñados para acompañar tus **entrenamientos de comba** y ayudarte a entrenar de forma segura y efectiva.

→ ¿Qué pasos te vas a encontrar en este curso?

AVANZADO I

Nombre	Descripción	Conseguido <input checked="" type="checkbox"/>
<b>MIC + Salto &amp; MIC + EB</b>	Lanzamiento de MIC desde el salto. Combinación de MIC + EB.	
<b>EB Wrap + Soltar</b>	Desde un EB se envuelve la comba y se suelta un mango en el movimiento.	
<b>Soltar comba con una mano + MIC</b>	Lanzamiento de MIC con los dos mangos en una mano.	
<b>MIC + Cross</b>	Ejecución de MIC seguida de un cruce de brazos.	
<b>MIC catch behind</b>	Tras el MIC, se atrapa la comba por detrás del cuerpo.	
<b>Archer</b>	Lanzamiento por detrás de la espalda simulando la posición de tiro con arco.	
<b>EB + movimiento de comba por detrás</b>	Desde EB, la comba se desplaza por detrás del cuerpo.	
<b>Swing por detrás desde el salto</b>	Balaneo de la comba por detrás del cuerpo partiendo de un salto.	
<b>Combo</b>	Secuencia que combina varios pasos avanzados de forma fluida.	

AVANZADO II

Nombre	Descripción	Conseguido <input checked="" type="checkbox"/>
<b>MIC con agarre desde arriba</b>	Nueva forma de agarre del MIC desde el hombro	
<b>Lanzamiento entre las piernas</b>	Lanzamiento a MIC entre las piernas	
<b>MIC hacia atrás</b>	Ejecución del MIC reléase hacia atrás	
<b>MIC hacia atrás por debajo de una pierna</b>	Lanzamiento a MIC desde atrás por debajo de una pierna	
<b>MAMBA</b>	Movimiento de infinito donde la comba va de derecha a izquierda sin caer al suelo.	
<b>Consejo MAMBA</b>	Consejo en la ejecución del paso	
<b>Diferencia MAMBA 2 vueltas/ 3 vueltas</b>	Diferencia de hacer el mamba con 2 vueltas en cada lado y con 3	
<b>MAMBA desde EB</b>	Lanzamiento a MAMBA desde el EB	
<b>MAMBA desde debajo de la pierna</b>	Lanzamiento a MAMBA por debajo de una pierna	
<b>MAMBA desde el salto</b>	Lanzamiento a MAMBA directamente desde el salto	

<b>MAMBA 360</b>	Hacer girar la cuerda 360 grados sin caer al suelo	
<b>3 catch desde MAMBA</b>	3 formas diferentes de agarrar un mamba	
<b>WRAP final desde MAMBA o MIC</b>	Enrosque final para combos desde MIC y desde MAMBA	
<b>Despedida</b>	Agradecimiento.	

➔ **Beneficios de saltar a la comba**

## BENEFICIOS DE SALTAR A LA COMBA

 <b>MEJORA LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR</b> <small>FORTALECE CORAZÓN Y PULMONES</small>	 <b>AUMENTA LA COORDINACIÓN</b> <small>SINCRONIZACIÓN MENTE-CUERPO</small>	 <b>DESARROLLO COGNITIVO</b> <small>MEJORA CONCENTRACIÓN Y MEMORIA</small>	 <b>GRAN QUEMA DE CALORÍAS</b> <small>EJERCICIO DE ALTA INTENSIDAD</small>	 <b>ACTIVA TODO EL CUERPO</b> <small>TONIFICACIÓN MUSCULAR COMPLETA</small>
 <b>MEJORA EL EQUILIBRIO Y LA AGILIDAD</b> <small>ESTABILIDAD Y TIEMPO DE REACCIÓN</small>	 <b>MEJORA LA RESISTENCIA FÍSICA</b> <small>CAPACIDAD PARA EJERCICIO PROLONGADO</small>	 <b>ENTRENAMIENTO DIVERTIDO Y DINÁMICO</b> <small>DISFRUTA MIENTRAS HACES EJERCICIO</small>	 <b>SE PUEDE PRACTICAR EN CUALQUIER LUGAR</b> <small>PORTÁTIL Y VERSÁTIL</small>	 <b>ENTRENAMIENTO MUY EFICIENTE</b> <small>RESULTADOS EN MENOS TIEMPO</small>

➔ **Características básicas de técnica de salto:**

### 1. Brazos

<b>POSICIÓN INCORRECTA</b>  <span style="color: red; font-size: 2em;">✗</span> <b>BRAZOS ABIERTOS Y SEPARADOS</b>	<b>POSICIÓN CORRECTA</b>  <span style="color: blue; font-size: 2em;">✓</span> <b>BRAZOS PEGADOS AL CUERPO</b>
--	--

### 2. Muñecas

<b>POSICIÓN INCORRECTA</b>  <span style="color: red; font-size: 2em;">✗</span> <b>MOVIMIENTO ROTATORIO</b>	<b>POSICIÓN CORRECTA</b>  <span style="color: blue; font-size: 2em;">✓</span> <b>AGITACIÓN ARRIBA Y ABAJO</b>
---	--

### 3. Saltos

<span style="color: red; font-size: 2em;">✗</span>  <b>SALTOS GRANDES Y ALTOS</b>	<span style="color: blue; font-size: 2em;">✓</span>  <b>SALTOS CORTOS Y BAJOS</b>
---	---

➔ **Recomendación de cómo entrenar llegados a este nivel:**

En este nivel avanzado, los pasos son más complejos y técnicos, pero hay algo clave que no debes olvidar: **la base lo es todo**. No sirve de nada centrarse únicamente en los pasos nuevos si descuidamos los básicos, porque perderás **rapidez, agilidad y control**.

Nuestra recomendación es entrenar aproximadamente **5 días a la semana**, dividiendo tu sesión en dos partes (mínimo 30 mins):

- **20 minutos** para repasar y afianzar pasos anteriores: trabaja la técnica, mejora la coordinación, gana velocidad y combina movimientos.
- **10 minutos** para practicar un paso nuevo.

Es importante que entiendas que aquí el progreso cambia. **Lo normal es que un paso no salga en un solo día**. De hecho, puede llevarte **semanas o incluso meses** dominarlo. Y eso está bien. Significa que estás en un nivel donde cada avance cuenta de verdad.

A estas alturas ya sabes que este deporte no solo entrena el cuerpo, también la mente. Aquí entra en juego algo fundamental: **la paciencia y la gestión de la frustración**.

Habrás días en los que no te salga nada, pero también habrá momentos en los que todo encaje. Y ahí es donde está la magia.

**Confía en el proceso, vuelve a la base siempre que lo necesites y sigue saltando.** 🙌