

# KICK!

SOFISKITA BERRY BELL









PRIMERA EDICIÓN MARZO DE 2019

TÍTULO ORIGINAL *KICK!*

GUIÓN, DIBUJO Y MAQUETACIÓN POR SOFISKITA (SOFÍA BARBOSA CEBADA)

DEPÓSITO LEGAL CA 55-2019



WWW.SOFISKITA.COM



@SOFISKITA



@SOFISKITAART



@SOFISKITA

IMPRESO POR FULLCOLOR PRINTCOLOR S.L.

QUEDA RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. ESTÁ PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL DE ESTA OBRA POR CUALQUIER MEDIO O PROCEDIMIENTO SIN AUTORIZACIÓN PREVIA DE LA AUTORA.

ESTE CÓMIC FORMA PARTE DEL CATÁLOGO DE NO ES UN HOBBY.



Ayuntamiento de Madrid



A MIS 5 CORAZONES: JUANJO,  
ELENA, MIRI, MARILUZ Y QUEREN.



SIEMPRE HA HABIDO  
ALGO QUE ME HA  
ATRAÍDO DE LAS  
ARTES MARCIALES  
Y LOS DEPORTES DE  
CONTACTO.



PUEDA SER  
QUE EN CASA  
TUVIESE MUCHAS  
REFERENCIAS  
POR MI PADRE.



ES CINTURÓN NEGRO DE  
KARATE Y HA PRACTICADO  
BASTANTES DEPORTES DE  
ESTA CATEGORÍA DESDE  
QUE TENGO MEMORIA.



SIN CONTAR SU  
PASIÓN POR EL  
CINE DE ESTE  
GÉNERO.



¿Y YO?



PUES HICE KARATE  
CON 4 AÑOS Y LLEGUÉ  
A BLANCO-AMARILLO.  
BRAVO POR MI  
PERSEVERANCIA.



CUANDO FUI  
CRECIENDO ME  
CENTRÉ EN OTRAS  
COSAS, PERO QUISE  
RETOMAR ESTOS  
DEPORTES EN LA  
CARRERA CUANDO  
FLIPÉ CON EL  
TAEKWONDO...

...PERO SIEMPRE TENÍA ALGO QUE HACER.



¿POR QUÉ NO  
SALES Y TE  
HUEVES UN  
POQUITO?

SUPONGO QUE EL KICKBOXING  
LLEGÓ A MI EN EL MEJOR  
MOMENTO: EN MI AÑO SABÁTICO.



DECIDIDO,  
MÍA.

NUNCA ME ARREPENTIRÉ DE HABERLE PREGUNTADO A ELENA DÓNDE ESTABA APUNTADA PARA HACERLO YO TAMBIÉN.

# PRIMER DÍA







¡ALLÍ ESTÁ!



AH,  
¡ERES TÚ!



¿QUÉ PASA,  
JUANJO?



¡HOMBRE!  
¿QUÉ DE  
TIEMPO!

JUANJO



¡UY! ¿OS  
CONOCÉIS?



EA, YA ESTÁ.

¿QUE SI YA NOS  
CONOCIÁMOS?  
DESDE HACÍA MÁS DE 10  
AÑOS. ESA ÉPOCA DE  
NUESTRA VIDA DONDE  
ÉRAMOS LOS MÁS GUAPOS  
Y GUAYS DE LA CIUDAD Y  
QUEDABA CONSTANCIA  
EN NUESTROS NICKS DEL  
MESSENGER.

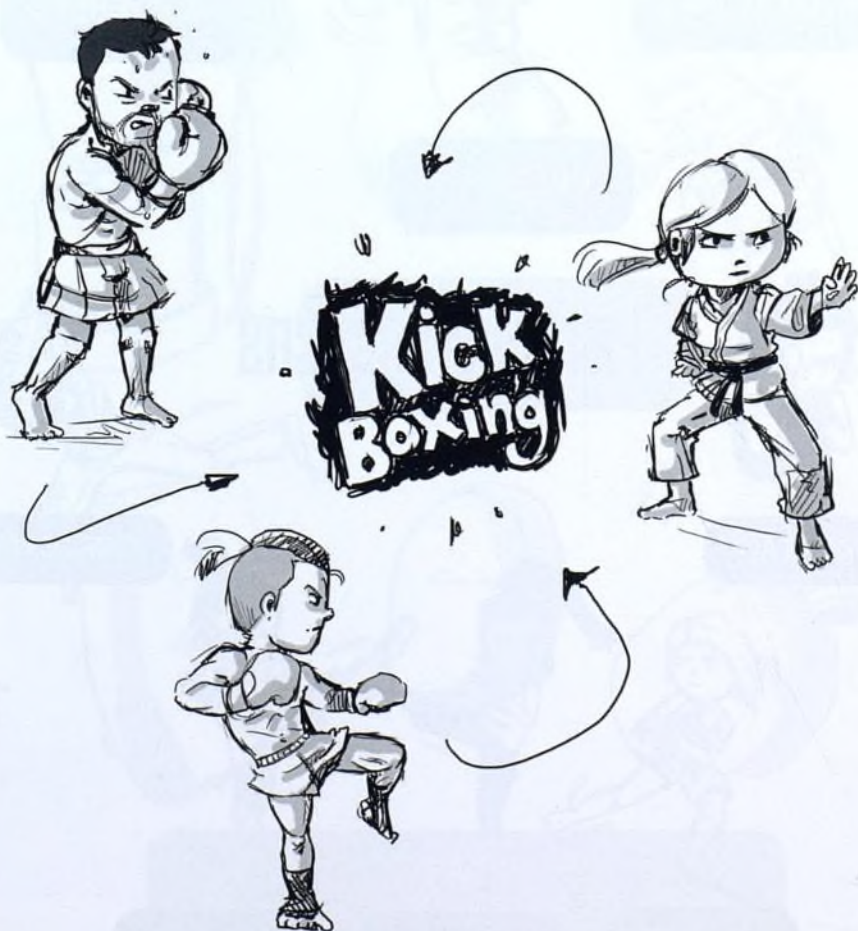




# TOD LO QUE NECESITAS SABER DE KICKBOXING PARA LEER ESTA HISTORIA

EL KICKBOXING TIENE SUS ORÍGENES EN EL BOXEO OCCIDENTAL, EN EL KARATE JAPONÉS Y EN EL MUAY THAI. DE LA COMBINACIÓN NACE ESTE DEPORTE DE CONTACTO EN 1968, EN JAPÓN.

¡AUNQUE SU HISTORIA ES BREVE, TE RECOMIENDO INVESTIGARLA!





# GOLPES BÁSICOS



**DIRECTO**



**UPPERCUT**



**CROCHET**

# PATADAS BÁSICAS



**FRONTAL**



**GIRATORIA**



**LOW KICK**



**MIDDLE KICK**



**HIGH KICK**



# MATERIALES



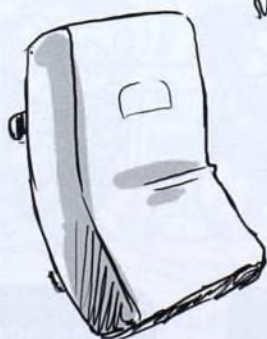
## COMBA

Y OTROS MATERIALES DEDICADOS A  
MEJORAR AGILIDAD Y RESISTENCIA.



## SACOS

DE MUCHOS TIPOS PARA ENTRENAR  
VARIAS HABILIDADES.



## PAOS

PARA AMORTIGUAR LA POTENCIA DE LOS GOLPES CONTRA UN  
COMPAÑERO. PELÉATE POR EL MÁS CÓMODO DE USAR.

# TIPOS DE ENTRENAMIENTOS



## SOMBRA

COMBATE CON UN Oponente  
IMAGINARIO.



## PAOS

PARA MEJORAR POTENCIA,  
VELOCIDAD Y PRECISIÓN.



## ESPEJO

COMBINACIÓN DE TÉCNICAS  
DELANTE DE UN ESPEJO.



## SACO

COMBINACIÓN DE TÉCNICAS  
SOBRE UN BLANCO FIJO.



## MANOPLAS

COMBATE DIRIGIDO CON  
DESPLAZAMIENTOS.



# FLEXIONES Y ABDOMINALES



AGUJETAS DURANTE CUATRO DÍAS...

# PROTEGERSE LA CARA

HAY LECCIONES QUE SE APRENDEN POR LAS MALAS...

¡TIENES QUE  
PROTEGERTE  
LA CARA SIEMPRE!





# AGRESIVIDADES



# ANATOMÍA COMPLETA DEL KICKBOXER

BUCAL  
(NO LO HE LLEGADO  
A USAR AÚN)

MANOPLAS.  
EN EL INTERIOR:  
VENDAS

UNIFORME:  
CAMISETA NEGRA  
Y PANTALONES  
CORTOS NEGROS

ESPINILLERAS



OJO PIRRI POR ROCES  
CON EL GUANTE DEL  
OPONENTE

NARIZ VÍCTIMA  
DE QUE NO TE  
PROTEJAS LA CARA

VENDAS. LAS QUE USO  
SON DE 2.50 METROS,  
PERO TENGO OTRAS  
DE 4.50 QUE PARECEN  
INFINITAS

HUÑECA ABIERTA  
POR NO CERRAR  
BIEN EL PUÑO

UN MIDDLE KICK  
BIEN DADO

MORATÓN DE UN LOW  
KICK

AGUJETAS...

DEDOS VENDADOS DE  
DESPELLEJARSE EN EL  
TATAMI

TOBILLERA POR NO  
APOYAR BIEN EL PIE

# GOLPEO EN EL PECHO

HAY VECES  
QUE CIERTOS...  
EJERCICIOS...  
SE VUELVEN  
PELIGROSOS.



QUE AFECTAN  
SOBRE TODO A  
LOS PECHOS.





# VENDAS INFINITAS



# SPARRING

EL SPARRING ES UN COMBATE CUERPO A CUERPO DONDE SE EMPLEAN GOLPES DE MANOS Y PIERNAS.

ES UNO DE LOS MOMENTOS MÁS DIVERTIDOS DEL ENTRENAMIENTO PORQUE TE PONES MUY CHULA CON LO QUE ACABAS DE APRENDER.



ASI QUE CUANDO JUANJO DICE...



BUENO, EN ESTOS ÚLTIMOS MINUTOS HAREMOS SPARRING.

PERO SOLO AL 10% DE INTENSIDAD.

NO OS FLIPÉIS.



NOS PONEMOS JUNTAS ¿VALE?



YUJUUU SPARRING!

PRIMERO, SALUDO.



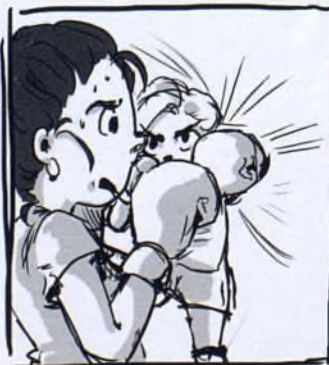
clín!



¡A LUCHAR!



PROTÉGETE LA CARA...



NO VAMOS A ATACAR POR ATACAR, VEAMOS DÓNDE TIENE UN HUECO SIN PROTEGER.



SI, PERDÓN...







TIENE  
PROTEGIDA  
LA CARA Y  
TORSO, ASÍ  
QUE...

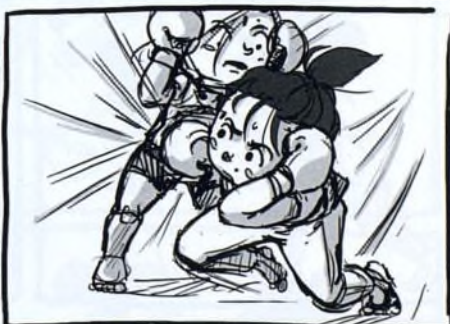


¡UN LOW  
KICK!..



¡Y UN  
CROCHET  
TAMBIÉN!

BUENA.



¡CAMBIO!



¡MUY BUENA!

clín!

¡GRACIAS!  
HA ESTADO  
MUY BIEN.



NUEVO  
OPONENTE,  
MISMA  
ESTRATEGIA:  
ENCUENTRA  
EL HUECO Y  
ATACA.



ESTOY  
LISTA.

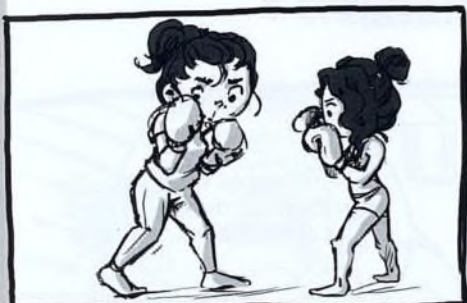


# LA PROFE MARILUZ

!!  
PONEOS  
- POR -  
PAREJAS  
!!







# VOLUNTARIA

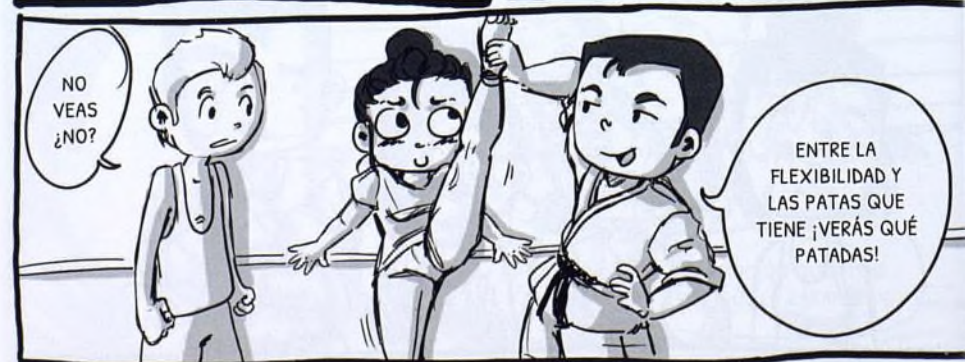




# PERDÓN Y GRACIAS

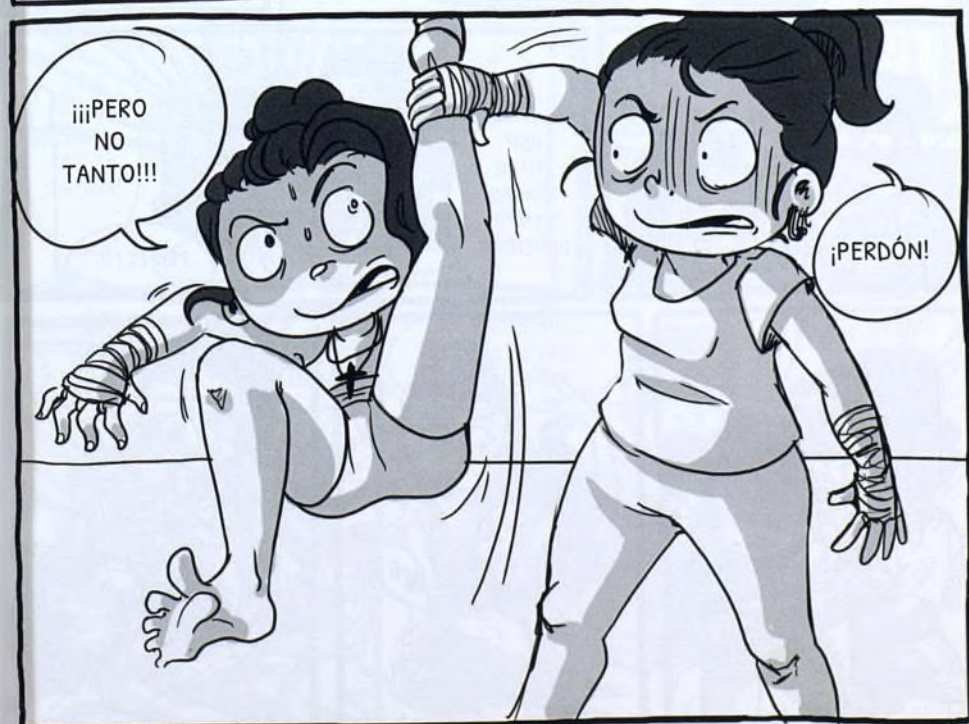


# ESTIRAMIENTOS





# ESTIRANDO A MARILUZ



# DERRIBOS









# PON CARA DE MALA





# LA LLEGADA DE QUEREN



# HIGH KICK FALLIDO





# PONEROS POR PAREJAS



# GIRATORIAS

CON LAS  
GIRATORIAS  
HAY QUE  
TENER MUCHO  
CUIDADO...



...DE NO  
TIRARLA MUY  
ARRIBA...



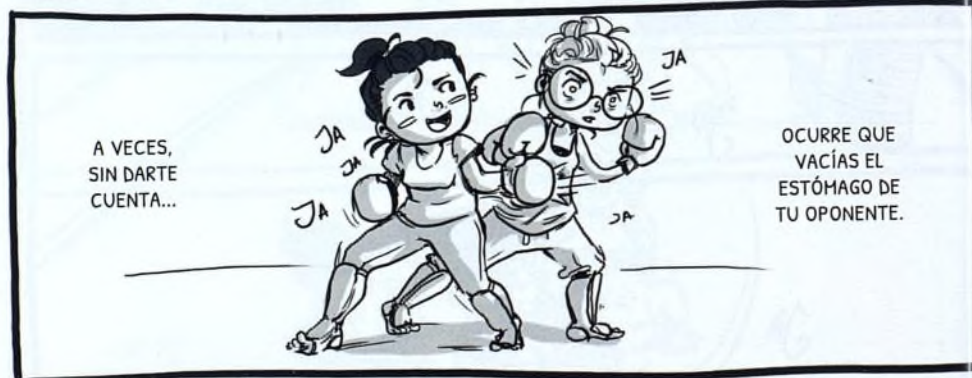
...O MUY ABAJO





# VACIAR EL ESTOMAGO







# SPARRING MORTAL



# EL OLOR DE LOS GUANTES

DÍA 1



DÍA 3



DÍA 30

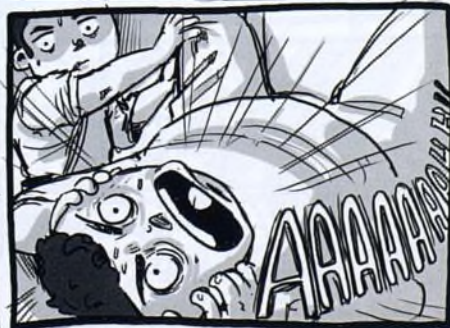


DÍA 90





# ABRIENDO FLEXIBILIDAD

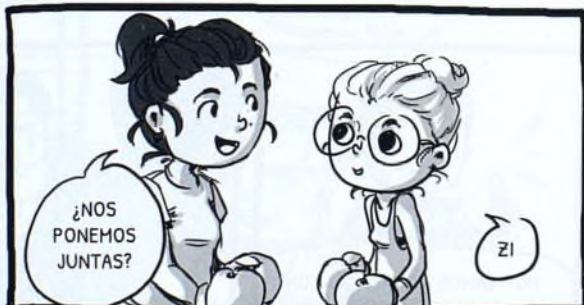


# LOW KICK SIN PAO





# NUEVO ATAQUE DE QUEREN



# COGED UN PAO





# COLGANDO LOS PAOS

BUENO,  
VAMOS A  
RECOGER  
LOS PAOS  
Y A HACER  
UN POCO DE  
FLEXIONES.

NOOOOO



# MATALEÓN



VAHOS A SUPONER QUE ALGUIEN VIENE DE FRENTE A ATACARNOS...





# CINTURONES ALTOS



# BUEN ROLLO

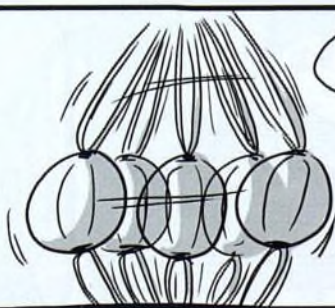




# CANALIZANDO IRA I



# CANALIZANDO IRA II



600	131
408	160
282	136
269	102
250	98
235	47
205	22
192	10
159	SPAIN 0

SOLEMOS IR CON MATERIAL QUE SUELE PARECERSE A LO QUE GANA EL AÑO ANTERIOR. Y LA POCA AUTOCRÍTICA NOS HACE CAER EN LOS MISMOS ERRORES.





# CANALIZANDO IRA III



# ANTES DEL EXAMEN

POR MOTIVOS DE TRABAJO, TUVE QUE DEJAR LOS ENTRENAMIENTOS.



ME CORTÉ EL PELO COMO SÍMBOLO DE ESTA NUEVA ETAPA.



PERO ME FALTABA MI KICKBOXING...



PERO BUENO...

...PREPARARNOS PARA EL EXAMEN.



PRIMERO, LOS ESTIRAMIENTOS, CLARO...



...AHORA TOCABA LO MÁS IMPORTANTE...



QUE NOS AYUDE INTERNET.



BIENVENIDOS A UN NUEVO VÍDEO...



EXAMEN  
□ Conocer movimientos

EMPREZAREMOS POR ESTO.



TENGO QUE MOVERME. NADA ESTÁTICA...



¡¡HIGH KICK!!







# EL EXAMEN

COMO ERA DE ESPERAR...



...MONSTRUACIÓN, AHÍ ESTÁS.



QUEDABA UN DÍA LARGO:  
TRABAJAR HASTA LAS 16:30  
QUE SALDRÍA DE MÁLAGA  
CON MI PADRE PARA LLEGAR,  
VESTIRME Y AL EXAMEN.



CARA DE:

- DOLOR DE OVARIOS.
- AGUANTANDO EL SUEÑO POR LAS PASTIS.
- TRABAJANDO.
- ESTRÉS PRE-EXAMEN Y NO SABER SI LLEGARÍA A TIEMPO.



OTRA, QUE SINO, NO AGUANTO.



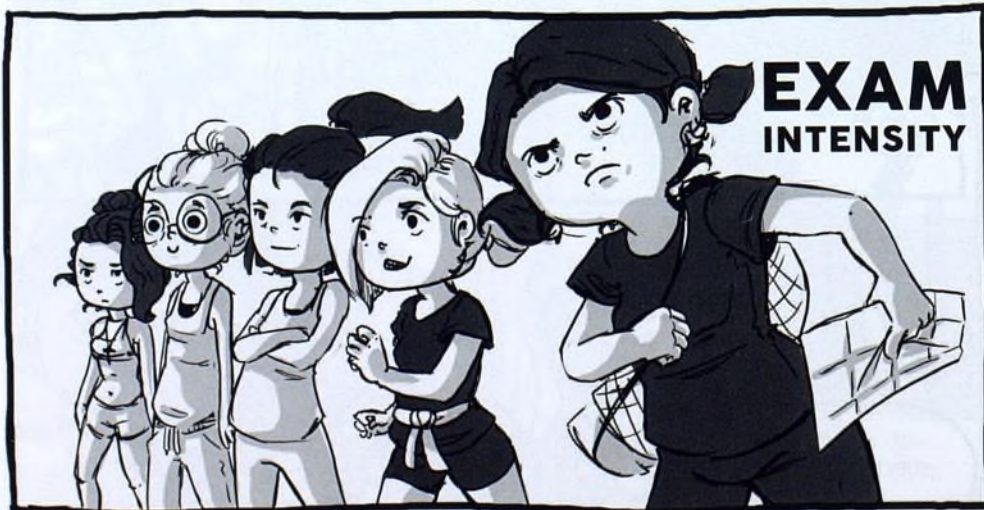
ESPERA, ME DUELE EL ESTÓMAGO ¿ÚLCERA?















VAMOS A EMPEZAR. PARA LLEVAR A CABO EL EXAMEN HE ACOMPAÑAN  
DETRÁS LOS ALUMNOS DE CINTURONES ALTOS.



LOS QUE SE PRESENTAN A  
CINTURÓN AMARILLO EMPEZÁIS  
PRIMERO. UN PASO AL FRENTE.



BUENO, LA PRIMERA  
PARTE ES TEORÍA,  
EMPEZAMOS POR ALLÍ.



¿QUÉ? ¿QUÉ TEORÍA?

MUCHOS  
IBAN  
DEL  
MISMO  
PALO.

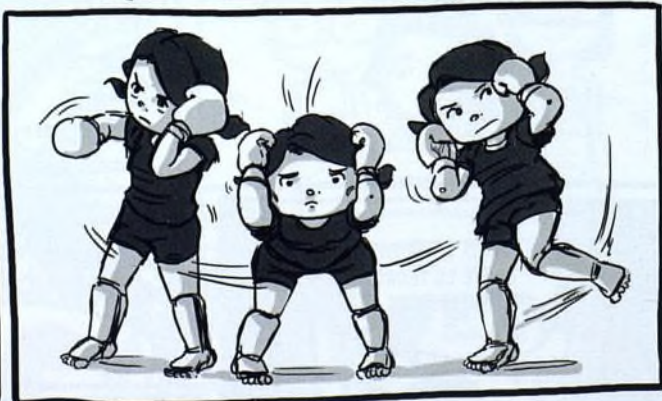


HABÍA  
ALGUNO  
QUE BIEN...



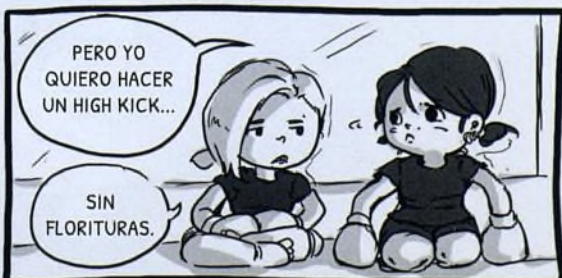
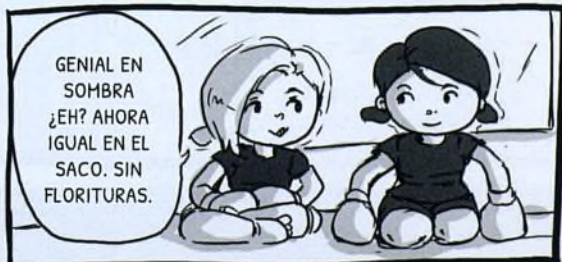
...PERO  
OTROS...

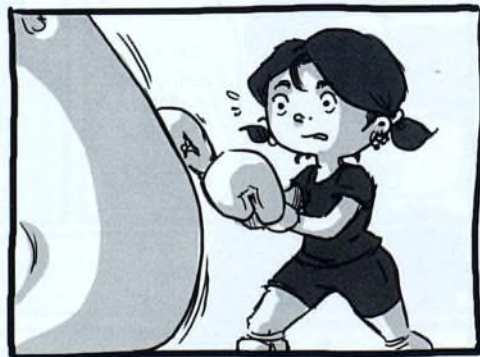
NO PUEDES  
SACAR LA  
CHULETA  
¿NO?



ACUÉRDATE...  
DE TODO LO  
QUE TE HAN  
ENSEÑADO...



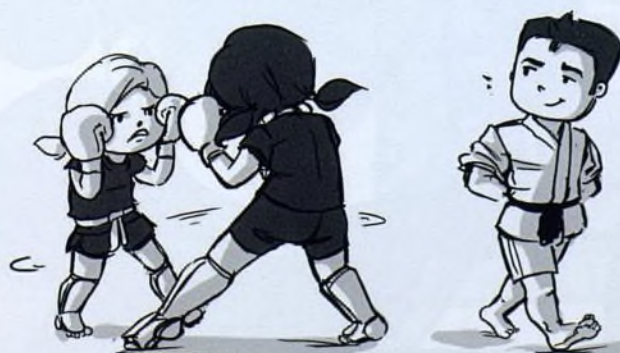
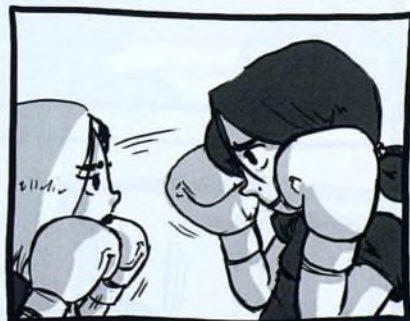








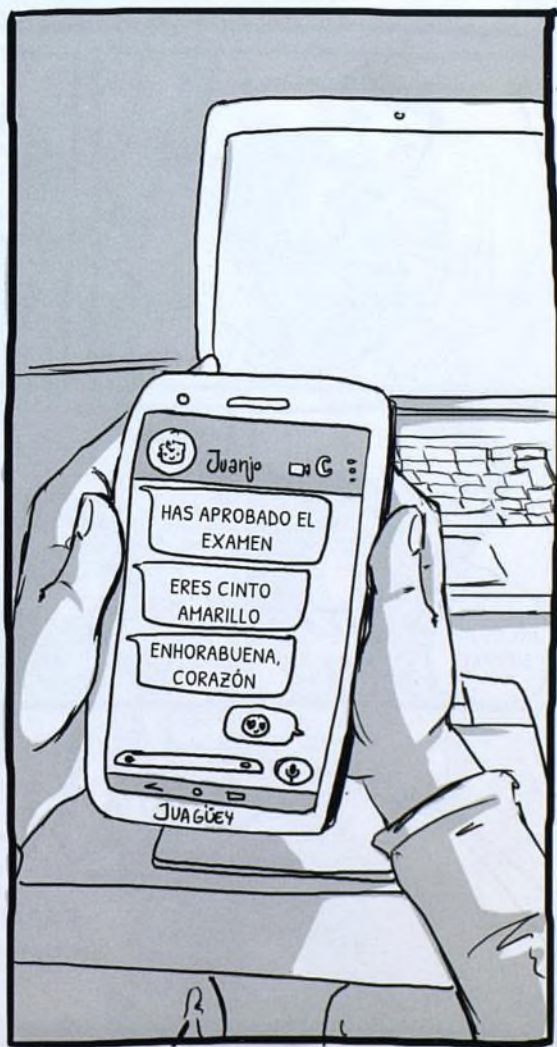
EMPEZAD



¡TIEMPO!







Kick! — fin

UN EXTRA DE NAVIDAD...









UNA PUBLICACIÓN EN LAS REDES ABRE LAS POSIBILIDADES A NUESTRA PROTAGONISTA DE APRENDER **KICKBOXING, K1 Y DEFENSA PERSONAL** EN SU AÑO SABÁTICO.

SOFÍA VUELVE A VIVIR, JUNTO A SUS AMIGAS Y LAS NUEVAS QUE IRÁN APARECIENDO POR SU CAMINO, MOMENTOS ÚNICOS RECOGIDOS EN HISTORIETAS QUE TE SACARÁN ALGUNA QUE OTRA SONRISA Y TE ACERCARÁN A ESTE DEPORTE DE CONTACTO DESDE LA VISIÓN DE SU APRENDIZAJE.





# KICK!

SOFISKITA BERRY BELL

