



“ES UN PRIVILEGIO COMPARTIR NUESTRA EXPERIENCIA”

TRAPPING BALLESTEROS

Este sistema de practica es importante desarrollar habilidades más allá de lo visual, en la distancia de pateo puedes ver a tu oponente lanzar la patada y puedes con practica esquivar, bloquear, enfrentar y derribar.

En la distancia de boxeo, puedes ver el golpe, con práctica puedes esquivar, defender, bloquear, neutralizar y controlar el movimiento de los miembros superiores.

En la distancia siguiente, se deben desarrollar habilidad llamada sensibilidad, esta actividad se basa en sentir el movimiento del oponente para entender cuál es su siguiente movimiento, se encadenan de un moviente a otro sin pausa, hasta que alguno de los dos controla el movimiento y puede ponerle pausa, a esto se le llama control en movimiento.

En su etapa avanzada se realizan los movimientos con los ojos vendados, ya que a alta velocidad y por la misma distancia es imposible ver los movimientos del oponente.

Su entrenamiento es divertido, simple y con el tiempo desarrollas musculatura por el entrenamiento de tensión en movimiento, la variante fluye de movimientos suaves y relajados a movimientos intempestivos rápidos y con tensión muscular al ejecutarlos.

Lo pueden entrenar desde niños, jóvenes y adultos, siempre buscando la armonía interior, la fluides del movimiento y su dominio a través del tiempo.

Los sets de desarrollo van desde posiciones, movimientos entrelazados, contacto intermedio y en el área avanzada desarrollo de técnica en movimiento, aquí intervienen los miembros inferiores y los desplazamientos.

También se incluye el entrenamiento con un muñeco de madera para desarrollar habilidades cuando no se tiene un compañero de entrenamiento y aumentamos el umbral al dolor, ya que al entrenar con el muñeco, el cuerpo y sistema nervioso se acostumbra a cierta intensidad de dolor sin llegar a ocasionar lesiones, siempre vas midiendo tu propia capacidad y aumentado según tu nivel de desarrollo.

Contamos con 4 modalidades para aprender, presencial y on-line

- Practicante
- Instructor en formación
- instructor certificado
- Escuela asociada