



“ES UN PRIVILEGIO COMPARTIR NUESTRA EXPERIENCIA”

## **KALI DOBLE BASTON BALLESTEROS**

Este sistema de entrenamiento está basado en 3 distancias básicas de entrenamiento, 3 distancias más de desarrollo y se usan diversos artículos para su entrenamiento, suaves, semiduros y duros.

Primer distancia llamada distancia de análisis del oponente, en esta distancia es importante determinar que estrategia es la más adecuada para el momento de actuar.

Segunda distancia es cuando entran en contacto los artículos más largos, con esta medida mides la intensidad y es una zona segura.

Tercera distancia: es cuando atacas la mano del oponente justo cuando realiza su entrada, esto disuade y conserva la distancia optima de seguridad.

Cuarta distancia: es importante el time, ya que en esta distancia es vulnerable, ya que la visión se acorta y no puedes observar todo el cuadro y no se puede ver el siguiente movimiento de tu oponente, en esta distancia se desarrollan los desarmes con el mismo bastón o con la mano.

Quinta distancia: se aplica el uso del área corta de artefacto o llamada culata, se puede implementar el uso de nuestros miembros altos y bajos en combinación con el artefacto.

Sexta distancia: se pueden hacer derribes, aplicar palancas y llegar a el sometimiento en el piso.

Tiene un entrenamiento metódico, que se basa en la práctica constante, apoyándose en los patrones de desplazamientos, zonas de seguridad, protección, deslizamientos, controles te llevan a desarrollar una buena salud y a tener reflejos finos.

Lo pueden practicar desde niños hasta adultos, es divertido y entretenido, para los que buscan una forma de mejorar su salud y obtener el plus de la experiencia deportiva.

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

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