



“ES UN PRIVILEGIO COMPARTIR NUESTRA EXPERIENCIA”

## **KALI STAFF 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.

Primera 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, en esta distancia se bloquea el ataque del oponente y se desliza el movimiento hacia sus manos o brazos.

Quinta distancia: se aplica el uso del área corta de artefacto o llamada área corta o se recorre a distancia larga, dependiendo de la distancia del oponente.

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

Los patrones de desplazamiento y desarrollar las distancias ayuda a mantener un control de seguridad, puedes impactar, al entrar o salir

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 tener reflejos finos y fortaleza física.

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