



“ES UN PRIVILEGIO COMPARTIR NUESTRA EXPERIENCIA”

KALI BASTON PR 24 BALLESTEROS

Este sistema de entrenamiento está basado en 4 distancias de entrenamiento, desarrollo y se usan diversos artículos para su entrenamiento.

Historia del P.R. 24

Nomenclatura del P.R. 24

Posiciones de defensa y prevención.

Áreas del cuerpo.

Primera distancia llamada distancia de análisis, en esta distancia es importante determinar que estrategia es la más adecuada para el momento de actuar, se define si el oponente está en algún estado alterado, si viene armado y cuál es su intención.

Segunda distancia: Se previene con una orden de alto, guarde su distancia y se hace pose de guardia, listo para defender o atacar al oponente.

Tercera distancia: es cuando entran en contacto la persona y el objeto con que se defiende la distancia, muchas personas al no respetar la primera distancia y entrar a la segunda distancia se hacen objeto de impacto por parte del anunciante, que debe mantener una distancia de protección.

Cuarta distancia: es cuando aplicas reducción al atacante con llaves de control ya sea de conducción o reducción en el piso.

La combinación de este artículo al enfrentarlo con artefactos largos, medianos, cortos y flexibles, le dan una versatilidad a su entrenamiento, haciéndolo efectivos en su aplicación.

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 jóvenes y 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