



“ES UN PRIVILEGIO COMPARTIR NUESTRA EXPERIENCIA”

KNIFE BALLESTEROS

Este sistema es para distancia, media, corta y cerrada, se trabaja con un dommy o con un compañero, se debe usar equipo de protección en las manos, rodillas y codos, para evitar lesiones.

Este sistema es uno de los más completos, sin dejar de lado a los demás sistemas, la practicidad, facilidad y la filosofía de su estilo al aplicarlo es lo que lo hace tan diferente de otros sistemas.

Tiene una versatilidad para pasar de una posición parado a situaciones de clinch, las técnicas elaboradas y meticulosamente entrenadas te dan un sabor de querrero en esa área.

Es indudable que si quieres ser una persona más preparada en este rubro, no lo dejes de practicar, sus habilidades en la distancia media, corta, cuerpo a cuerpo y en el piso te serán de utilidad para diversas situaciones.

Su filosofía te dará una perspectiva diferente de las situaciones en tu vida, ya que se basa primero analiza y después actúa.

Lo pueden practicar jóvenes y adultos, ya que su programa te lleva de la mano a cada paso, para evitar lesiones.

El calentamiento es base en todo entrenamiento, el entrenamiento técnico, relajación o enfriamiento, la flexibilidad son pasos que siempre debes observar, para evitar lesiones.

En su área avanzada se puede integrar con cualquier sistema diseñado por la empresa Alfredo Ballesteros y co, ya que tiene aristas donde puedes colocar y empatar otro método con fluides y confianza.

Contamos con 4 modalidades para aprender

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