



“ES UN PRIVILEGIO COMPARTIR NUESTRA EXPERIENCIA”

GRAPPLING BALLESTEROS

Este sistema es para distancia cerrada, se trabaja con un compañero y se entrena sobre un tatami, o piso de fomi, se debe usar equipo de protección en las rodillas y codos, para evitar los problemas de rozones en la piel.

Este sistema es uno de los más completos, comparado con los demás métodos o sistemas, la práctica, la técnica y la filosofía de su estilo al aplicarlo, lo hace tan diferente de otros sistemas.

Tiene una versatilidad para pasar de una posición parado a situaciones de piso, las técnicas elaboradas y meticulosamente entrenadas te dan un sabor de campeón 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 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 en primero analiza y después actúa.

Lo pueden practicar niños, 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, presencial y on-line

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