



1. Técnica básica de golpeo

El instructor observa la ejecución de un golpe recto y corrige la alineación del brazo, la posición de la guardia y el apoyo de los pies. Esta práctica permite trabajar precisión, coordinación y control corporal antes de aumentar la intensidad.

Pexels - Mikhail Nilov



2. Trabajo con bolsa de entrenamiento

La bolsa permite desarrollar resistencia cardiovascular, ritmo y potencia de manera progresiva. El acompañamiento del instructor ayuda a mantener una postura segura, controlar la distancia y organizar series de esfuerzo y recuperación.

Pexels - Mikhail Nilov



3. Resistencia y acondicionamiento físico

El entrenamiento continuo frente a la bolsa combina desplazamientos, golpes y control respiratorio. La imagen representa el trabajo de fuerza-resistencia, concentración y constancia necesario para mejorar el rendimiento general.

Pexels - Tima Miroshnichenko



4. Práctica con manoplas

Las manoplas facilitan ejercicios dirigidos de precisión, velocidad de reacción y coordinación visual. El instructor propone secuencias cortas y supervisa la técnica para evitar movimientos desordenados o sobrecargas articulares.

Pexels - Ron Lach



5. Guardia, enfoque y preparación

La posición de guardia protege el rostro y prepara el cuerpo para ejecutar combinaciones. La atención sobre el objetivo, la estabilidad del tronco y la distribución del peso son aspectos centrales de una práctica eficiente.

Pexels - Mariisanz11



6. Potencia controlada sobre bolsa

El golpeo sobre bolsa exige coordinación entre piernas, cadera, tronco y brazos. La potencia no depende solamente de la fuerza del brazo, sino de una cadena de movimiento organizada y técnicamente controlada.

Pexels - Ketut Subiyanto



7. Entrenamiento cardiovascular intenso

Las secuencias repetidas de golpes elevan la frecuencia cardíaca y favorecen el acondicionamiento aeróbico. El instructor debe graduar la intensidad según el nivel del participante y alternar momentos de esfuerzo con pausas activas.

Pexels - KoolShooters



8. Rol del instructor y corrección técnica

El instructor utiliza elementos de apoyo para orientar la dirección del golpe y evaluar la respuesta del alumno. La observación, la comunicación clara y la corrección oportuna contribuyen a una clase segura y motivadora.

Pexels - Ron Lach



9. Acompañamiento personalizado

La supervisión cercana permite ajustar la altura de la guardia, la extensión del golpe y la posición de hombros y codos. Una corrección individual mejora la técnica y ayuda a prevenir errores repetitivos.

Pexels - Mikhail Nilov



10. Motivación y cierre de la práctica

El intercambio entre instructor y participante refuerza la confianza y la motivación. Reconocer los avances, revisar sensaciones físicas y finalizar con una vuelta a la calma son partes importantes de una clase bien planificada.

Pexels - Mikhail Nilov