



1. Entrenamiento técnico en dojo

Clase grupal de karate orientada al aprendizaje de posturas, coordinación y disciplina. La práctica guiada permite observar cómo un instructor organiza ejercicios progresivos y corrige la ejecución de los movimientos.

Foto: Jjskarate / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0



2. Corrección de patadas y uso de escudos

Un instructor sostiene un escudo de impacto mientras el alumno practica una patada frontal. La imagen representa el trabajo técnico, la seguridad y la supervisión permanente durante una clase de artes marciales.

Foto: Lance Cpl. Charles Clark / U.S. Marines, dominio público



3. Preparación para taekwondo

Deportistas y equipo técnico se preparan para una sesión de taekwondo. La fotografía permite abordar calentamiento, protección personal, planificación del entrenamiento y acompañamiento del instructor antes de la práctica.

Foto: Martin Rulsch / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0



4. Experiencia y liderazgo en Muay Thai

Dos entrenadores de Muay Thai posan con equipamiento de práctica. La escena refleja la experiencia del instructor, el conocimiento de las protecciones y la importancia de transmitir técnica con responsabilidad.

Foto: Dacuevas / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0



5. Trabajo de potencia con bolsa

Práctica de patada lateral sobre una bolsa de entrenamiento en un gimnasio de Muay Thai. Este ejercicio desarrolla potencia, precisión, equilibrio y control corporal dentro de una rutina planificada.

Foto: Kru Tony Moore / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0



6. Preparación y seguridad en boxeo

Ajuste de un guante de boxeo antes del entrenamiento. La correcta colocación del equipamiento es esencial para reducir riesgos, proteger las articulaciones y enseñar hábitos seguros desde el inicio.

Foto: Tech. Sgt. Sean M. Worrell / U.S. Air Force, dominio público



7. Sombra y coordinación de combate

Entrenamiento de boxeo de sombra para mejorar desplazamientos, velocidad, coordinación y visualización táctica. El instructor puede utilizar este recurso para corregir guardia, distancia y fluidez de movimientos.

Foto: Tech. Sgt. Sean M. Worrell / U.S. Air Force, dominio público



8. Acondicionamiento físico específico

Ejercicio con soga dentro de un gimnasio de boxeo. El salto de cuerda favorece resistencia, ritmo, agilidad y coordinación, cualidades fundamentales para distintas disciplinas de combate.

Foto: Tech. Sgt. Andy M. Kin / U.S. Department of Defense, dominio público



9. Sparring controlado

Dos boxeadoras realizan una práctica de combate con guantes, cabezales y supervisión. El sparring progresivo permite trabajar reacción, defensa, distancia y toma de decisiones en un contexto cuidado.

Foto: Kristopher S. Wilson / U.S. Navy, dominio público



10. Entrenamiento con paos y entrenador

Un practicante ejecuta una patada media mientras el entrenador recibe el impacto con paos. La actividad combina precisión, potencia, lectura táctica y comunicación directa entre alumno e instructor.

Foto: Gowdu59 / Wikimedia Commons, CC0