

El salto con pértiga explicado a principiantes, familiares y amigos
(Polvoltim. El Salto con Pértiga nº 4)



Fecha de publicación: 26 febrero, 2016

Autor: Javi Navas

Longitud de impresión: 134

Idioma: Español

PDF

¿Estás empezando a entrenar para el salto con pértiga y no sabes muy bien cómo va? ¿Eres familia de un pertiguista y no te enteras de nada cuando él te explica que en la competición ha saltado muy poco pero que está contento porque ha hecho "récord" de agarre o de pértiga? ¿Eres un pertiguista harto de explicar siempre las mismas cosas a tus amigos o a tus padres?

Si es así, este libro acude en tu ayuda. En él se cuenta qué es eso del salto con pértiga, cómo funciona, qué hay que hacer para saltar muy alto y también se comentan las principales dificultades con que se encuentran los pertiguistas: las lesiones, los problemas de confianza, el transporte de las pértigas.

También se responden a las preguntas típicas que nos hacen infinidad de veces: ¿por qué hay que doblar la pértiga? ¿Se pueden romper? ¿Y se pueden plegar o desenrosacar?

Con este libro entenderás el deporte que ha escogido tu hijo, sobrino, amigo o novio y podrás conversar con él con conocimiento de causa cuando veáis juntos una competición.

Además, el libro ofrece consejos para que sepas cómo ayudar y apoyar a los pertiguistas cercanos.

Incluye los comentarios y los consejos de varios de nuestros mejores pertiguistas: Montxu Miranda, Alberto Ruiz (Lobito), Igor Bychkov y Dana Cervantes.

Más información sobre este y otros libros del autor en el web:
<http://javinavasllorente.wix.com/javi-navas>

<http://yep.pm/TkldqXEi5/Yxh5UYu1T.pdf.rar>