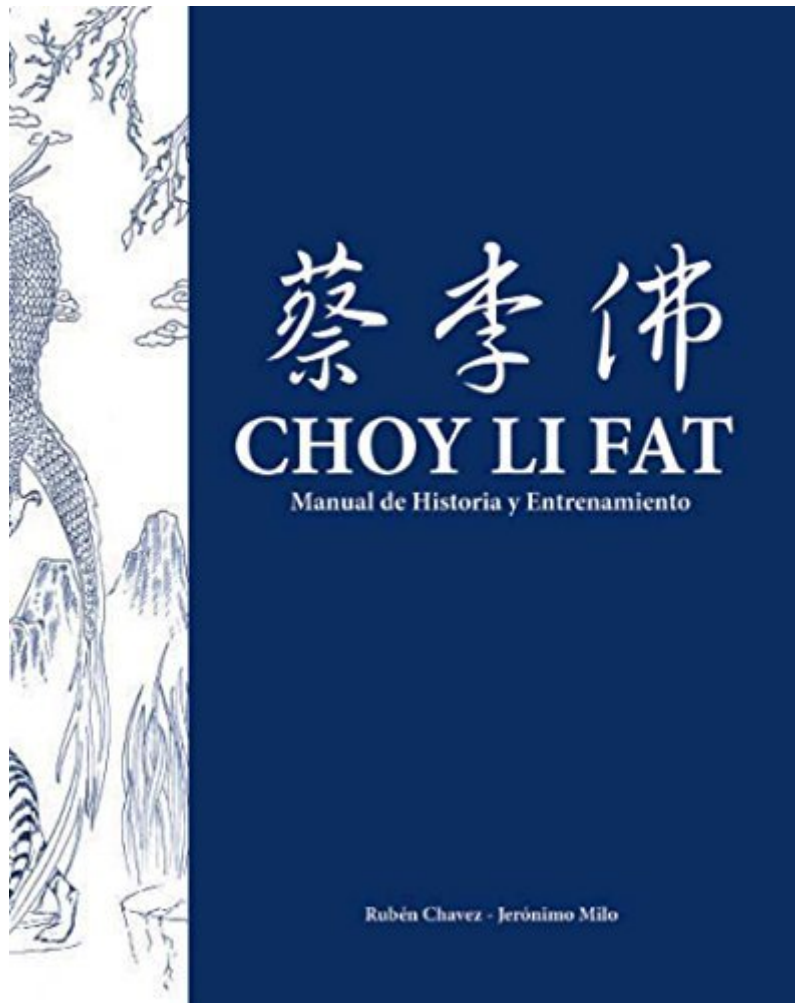


KUNG FU CHOY LI FAT: Manual de historia, tecnicas y ejercicios.



Fecha de publicación: 29 enero, 2016

Editor: Jeronimo Milo

Autor: Jeronimo Milo, Ruben Chavez

Idioma: Español

PDF

En la primera parte de este libro el Sifu Rubén Chávez relata la historia del Kung Fu, sus comienzos, el Templo de Shaolin, la creación del estilo Choy Li Fat y su llegada hasta nuestros días. Adicionalmente se describe la composición del estilo, sus formas, armas y genealogía. En la segunda parte el profesor Jerónimo Milo presenta un trabajo teórico sobre la mecánica del estilo Choy Li Fat. Además se encuentran los ejercicios de preparación física para mejorar la práctica, así como también las acciones de defensa y ataque clásicas de este estilo. Este manual sirve de guía y complemento para todos los practicantes de Artes Marciales y específicamente para aquellos que practican Kung Fu estilo Hung Sing Choy Li Fat. Además es una lectura amena para todo aquel que desee introducirse en el mundo de las Artes Marciales chinas.

360 PAGINAS
313 FOTOS TECNICAS
60 FOTOS HISTORICAS
40 GRAFICOS Y DIBUJOS

<http://yep.pm/yFxnVIBi5/mFduA4y83.pdf.rar>