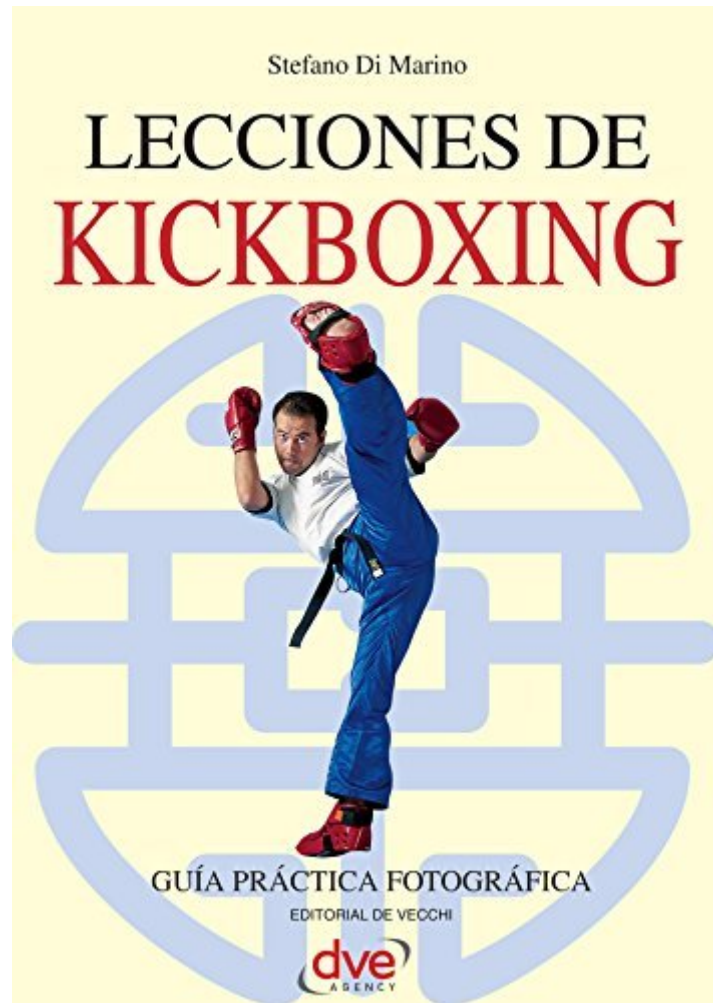


Lecciones de kickboxing



Fecha de publicación: 15 julio, 2016

Editor: De Vecchi Ediciones

Autor: Stefano Di Marino

Longitud de impresión: 210

Idioma: Español

PDF

Actualmente el kickboxing es uno de los deportes de lucha más difundidos en el mundo, por ser muy eficaz y fácil de aprender. Evolución moderna de las antiguas artes marciales, el kickboxing es una disciplina deportiva completa y también una técnica que puede ser un arma válida de defensa personal. Seguro y muy atractivo, el kickboxing permite desarrollar una serie de técnicas de patadas y puños, a nivel de aficionado (con el contacto ligero de los golpes) o, si se desea, a nivel profesional (con el contacto pleno y el KO). Con este libro aprenderá todas las técnicas y todas las fases del entrenamiento, desde la preparación física hasta la teoría fundamental del combate; la obra incluye 150 fotografías didácticas que le permitirán conocer el kickboxing en todos sus aspectos (historia, equipo, guardias, golpes de puño, defensas, ataques, combates, combinaciones de movimientos, preparación atlética,

etc.) Una guía seria y completa que no debe faltar en la biblioteca del principiante ni en la del Maestro.

<https://k2s.cc/file/8d610ad79fc64/r9QPVgkcG.pdf.rar>