



Nagi-Nata En Cómic

Autor: Santos Nalda, José

Editorial: Alas

ISBN: 9788420306384

Páginas: 137

Dimensiones: 17 x 23.5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 15,00 €

La práctica de esta disciplina en la actualidad constituye un excelente e interesante ejercicio tanto por las sensaciones que despierta, como por las habilidades que desarrolla en cuanto a reflejos, sentido del momento y de la distancia, favorece la coordinación de gestos y desarrolla la capacidad de concentración, la elegancia de los movimientos, entre otras destrezas.

El entrenamiento de la Nagi-Nata es apto para todas las personas sin distinción de edad, ni sexo, pues el ritmo de los ejercicios o kata puede adaptarse a la capacidad física de cada practicante, y las acciones de ataque y defensa son extremadamente emocionantes y excitantes.

Este libro ofrece todos los conocimientos necesarios para alcanzar el grado de cinturón negro exigido por las federaciones europeas, así como las técnicas necesarias para participar en competiciones, plasmadas mediante expresivos dibujos que ayudan al descubrimiento personal de esta disciplina.