

Full contact

Un deporte desconocido

Casado, José A.

Editorial: Alas

ISBN: 9788420301686

Páginas: 160

Dimensiones: 15,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 6,00 €

Coleccion: Deportes de contacto



SINOPSIS

La preparación física. Técnicas de combate, esquivas y múltiples combinaciones puño/pierna. Contraataque, fatigar la guardia y abrir huecos. Táctica y estrategia. Capítulo dedicado al Sparring. Corregir fallos y errores. Incluye un extenso capítulo técnico ilustrado con múltiples combinaciones de puño y pierna acompañadas con sus comentarios para obtener una mejor enseñanza.