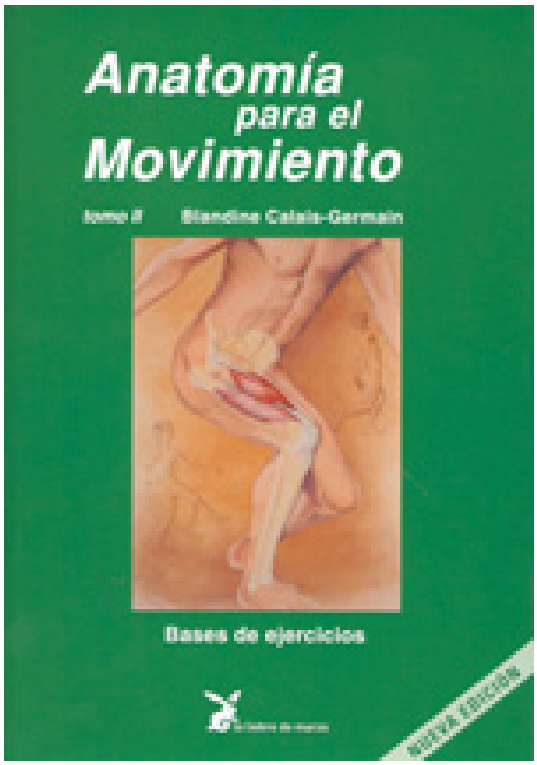

Anatomía para el movimiento - Tomo II

Bases de ejercicios

Calais-Germain, Blandine

Editorial: La Liebre de Marzo
ISBN: 9788492470068
Páginas: 302
Dimensiones: 17 x 24 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 24,00 €

SINOPSIS

A continuación del tomo I, que presenta las bases de anatomía del movimiento, este tomo II propone los análisis de los movimientos más comunes, y un repertorio de ejercicios que pueden aplicarse a cualquier técnica corporal.

Los ejercicios han sido seleccionados a partir del punto de vista de la anatomía, por su eficacia y su inocuidad.

Estos son explicados de forma detallada, presentando numerosas variantes, las cuales se adaptan a diferentes situaciones que puedan darse en las clases.

¿A quién va dirigido?
A las personas que enseñan o practican una técnica corporal y que deseen clarificar la elección de sus propios ejercicios o progresiones.

Una edición renovada
En 1981, Blandine Calais-Germain fundaba la anatomía para el movimiento. En 1984, tras tres años de elaboración, editaba esta obra: anatomía para el movimento.

Tras los años, la obra de Blandine Calais-Germain se ha desarrollado y refinado, en particular gracias a un trabajo permanente de investigación y de enseñanza. Esta nueva edición es el fruto de esta evolución. La obra ha sido revisada completamente por la autora y se ha visto enriquecida con nuevas aportaciones. Se han vuelto a dibujar, o se han cambiado, más de 700 dibujos de anatomía. Se ha añadido el vocabulario anatómico internacional y ...