

Taekwondo junior

Guía para conocer este arte marcial

Sagarra, Josetxo

Editorial: Alas

ISBN: 9788420304670

Páginas: 94

Dimensiones: 17 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €



SINOPSIS

El taekwondo se ha puesto de moda entre la juventud actual, pero muy pocos conocen los numerosos secretos que encierra este arte milenario.

Conforme leas las páginas de este libro irás conociendo su historia, su filosofía y el porqué de sus antiguas tradiciones. Descubrirás que no es tan solo un bonito deporte, sino un arte y una forma de vida.

El libro incluye además un montón de fotografías que te ayudarán en tu aprendizaje y te servirán de apoyo para conocer sus técnicas básicas.

Leyendo las páginas de este libro descubrirás que es un sistema de autodefensa en el que utilizamos todo el cuerpo para realizar diferentes técnicas de defensa y ataque. Nos ayuda a ser más fuerte física y mentalmente y así capacitarnos para acometer todos los problemas que puedan surgir en la vida cotidiana.

Además de ser un camino para aprender a conocerse a sí mismo y poder superarse día a día.

Por lo tanto el taekwondo no es tan solo un deporte en el que se pretende ganar medallas o cinturones, sino una práctica en la que se busca ser mejor persona fortaleciendo nuestro cuerpo y nuestra voluntad, para poder así ayudar a los demás.