

## Kyokushin

Karate Kata Ôyô Bunkai

Hidalgo Martí, Pedro

Editorial: Alas

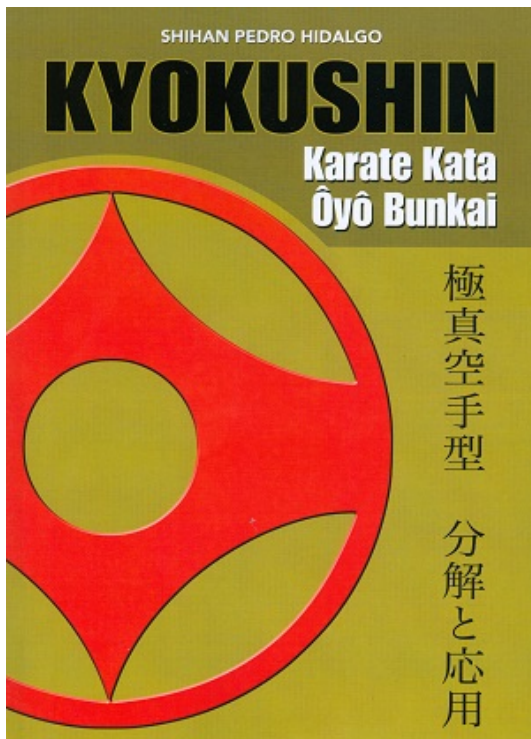
ISBN: 9788420305981

Páginas: 158

Dimensiones: 17 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 20,00 €



### SINOPSIS

Sosai Mas Oyama se refería a los katas como la madre del Budô Karate. Recomendaba su práctica con la máxima rigurosidad ya que tradicionalmente éstos constituían prácticamente la única forma de transmitir el arte. A través de ellos se aprendían las técnicas, los movimientos, las esquinas, los giros... La obra que tienen entre las manos les guiará en un rápido recorrido histórico desde los sistemas de lucha de la antigüedad hasta llegar a la aplicación práctica de una técnica contenida en un kata de Karate. Para llegar a la maestría en un kata no es suficiente con saber ejecutarlo sino que es imprescindible entenderlo y comprender el significado de los movimientos que lo integran. En este libro diseccionamos y analizamos (Bunkai) los katas Pinan para llegar a una aplicación práctica (Ôyô) en autodefensa. La correcta práctica de los katas proporcionará unos hábitos motrices y una memoria muscular que le pueden ayudar a reaccionar correctamente ante una agresión. Además, el uso de utensilios cotidianos puede aumentar exponencialmente la eficiencia de los atemis, pellizcos y aplastamientos. En esta obra mostramos diferentes técnicas de autodefensa utilizando un teléfono móvil, paraguas o unas llaves.