

Grappling y submission

Curso básico

Moraes, Chen

Editorial: Alas

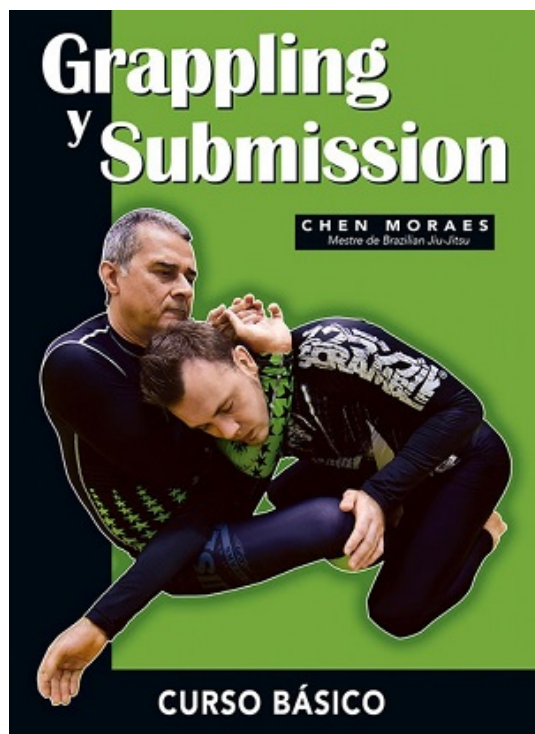
ISBN: 9788420306018

Páginas: 116

Dimensiones: 17 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 24,00 €



SINOPSIS

En este primer volumen dedicado al Grappling y Submission se exponen los principios fundamentales, las bases y 73 técnicas que ilustran cuán efectiva y resolutive puede ser esta disciplina de lucha. El conocimiento básico del Grappling fortalece al luchador y le proporciona la habilidad técnica y práctica para abarcar un número grande de técnicas que pueden desarrollarse de pie o en el suelo: proyecciones, inmovilizaciones, estrangulaciones, escapes, variantes, y los respectivos contraataques. Es, en definitiva, una compilación moderna con su lógica, evolución y con técnicas inteligentes, efectivas, con tácticas combinadas y dirigidas a derrotar a un adversario dentro de su proporcionalidad y en igualdad de condiciones. El autor, Almir Itajahy de Moraes, Mestre cinturón rojo y negro 7º grado de Brazilian Jiu- Jitsu, más conocido como mestre Chen Moraes, es autor de los cinco volúmenes sobre Brazilian Jiu-Jitsu "El arte que desafía a todos".