

## Taekwondo

Técnicas para la competición moderna

André

Editorial: Alas

ISBN: 9788420301747

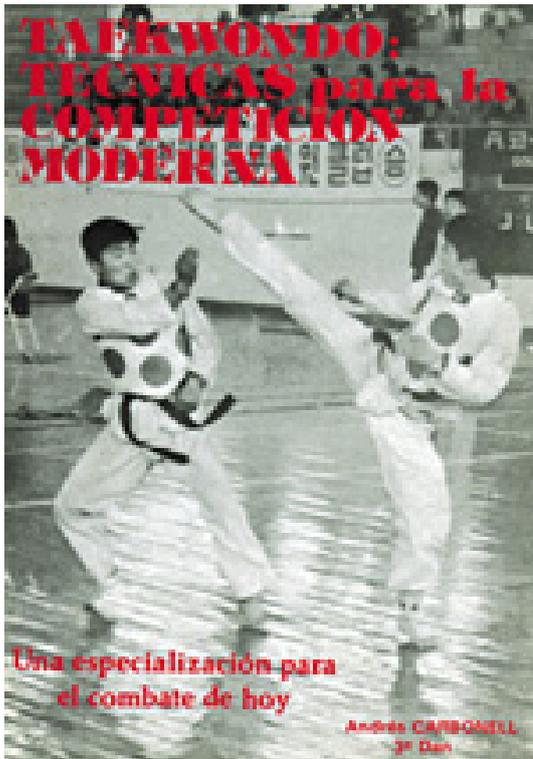
Páginas: 112

Dimensiones: 15,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 5,50 €

Coleccion: Hapkido - Taekwondo



### SINOPSIS

Una especialización para el combate de hoy. Equipo y protecciones. Ejercicios para potenciar la velocidad, la potencia y la flexibilidad. Técnicas de pierna (en salto, con giro, laterales...), puñetazos, aplicación al combate. Trabajo en el saco y por parejas.