

Chin-Na Fa

Técnicas de captura y control cotidiano y policial

Cheong

Editorial: Alas

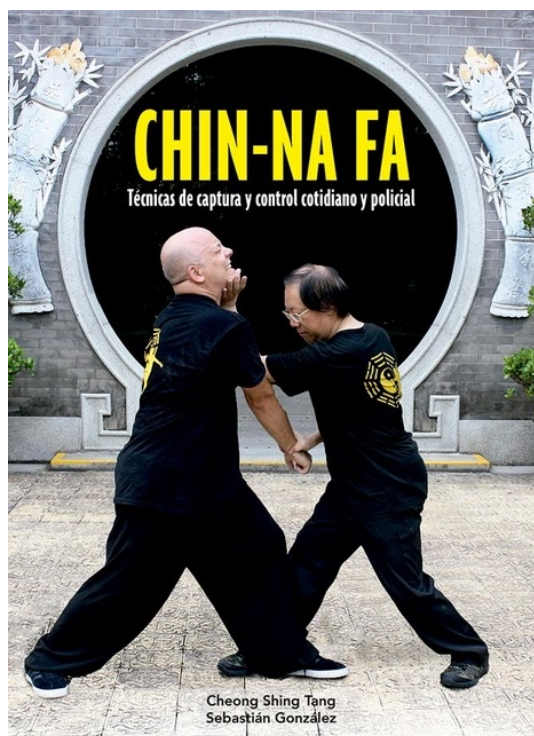
ISBN: 9788420306117

Páginas: 126

Dimensiones: 17 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €



SINOPSIS

Chin-Na, que puede traducirse como control y agarre, es el conjunto de técnicas empleadas en la defensa personal china. Este libro muestra numerosas técnicas de autodefensa clasificadas según su orden de actuación: técnicas de muñeca, de codo y de hombro; además de luxaciones, roturas, estrangulamientos, desequilibrios, contra-patadas y ejercicios para entrenar y fortalecer el cuerpo hasta convertirlo en una poderosa arma de autodefensa que reportará seguridad y confianza en uno mismo. Se describen también los puntos vitales empleados en el Chin-Na, las zonas vulnerables de ataque, su entrenamiento, localización y efectos. El libro incluye un capítulo sobre recomendaciones y aplicaciones para los cuerpos de seguridad, siguiendo las normas y recomendaciones de las leyes vigentes. Todo el conocimiento expuesto, ya sea la parte teórica y las técnicas en sí, provienen de una sabiduría antigua que se ha utilizado para proteger la seguridad de personas que viajaban de una ciudad a otra para comerciar, épocas en las que la seguridad era escasa y cada uno debía velar por su integridad.