

Hapkido. Defensa personal dinámica. 2ª pte.

André

Editorial: Alas

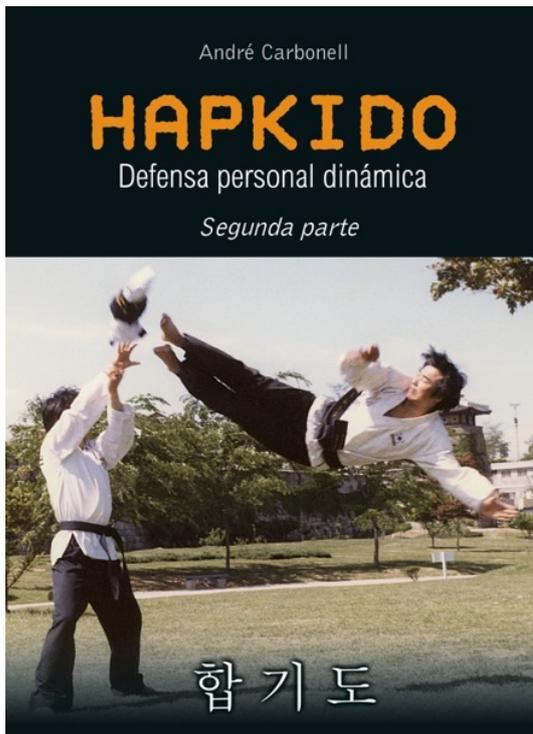
ISBN: 9788420306179

Páginas: 152

Dimensiones: 15,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €



SINOPSIS

El principio básico para el uso de las técnicas de defensa personal es actuar lo más rápidamente posible y no dejar oportunidad alguna al adversario. Cada situación de defensa es distinta. Es importante poder juzgar al adversario y decidir qué tipo de técnica se deberá utilizar en cada situación. Por ejemplo: si la persona agredida es de fuerte constitución y su agresor de talla y peso inferior, no será necesario golpearle con una técnica de codo, rodilla o patada, sólo con una técnica de reducción se la podrá neutralizar. En el caso contrario se recomienda golpear primero para luego poder aplicar una técnica de llave o proyección. Con el entreno regular, el alumno ganará confianza, control en sí mismo y la capacidad de no caer en el pánico. Tanto el control mental como la habilidad física y técnica son importantes para poder vencer. Este conjunto de factores darán al agredido la posibilidad de defenderse con eficacia. En este 2º volumen podrán ver un compendio de técnicas de defensa personal pertenecientes al Cinturón Azul y al Rojo que les darán una idea de qué es lo que hay que hacer en situaciones comprometidas (agarres, estrangulaciones), incluyendo los distintos puntos de presión, las espectaculares proyecciones, etc. etc. La parte inicial está dedicada a sentar las bases de cómo se formó el Hapki-Do, le evolución de las Artes Marciales en Corea, sus orígenes en el Daito Ryu Aikijutsu, el Taekyun... No se aprenderá Hapki-Do -ni cualquier otro arte marcial- con unas cuantas clases o con cursillos. Sólo duros entrenos, paciencia, constancia y sufrimiento le permitirán estar preparado para vencer.