



SHENGLI,L; Shengli, Lu

Técnicas de combate de taiji, xingyi y bagua

Técnicas de combate de Taiji, Xingyi y Bagua es el resultado de muchos años de práctica y estudio. La parte principal de este libro presenta la forma de las dieciséis posturas que combinan técnicas que provienen del Taiji Quan, el Bagua Zhang y el Xingyi Quan. Otras técnicas provienen del Tongbei Quan, el Baji Quan y el Shaolin Quan. Así, se ofrece una técnica de entrenamiento que es más eficaz que la utilizada por separado en cada uno de estos estilos.

El libro comienza presentando los aspectos más destacados de la historia de las artes marciales internas con especial atención en los maestros más célebres e influyentes, y sigue con los componentes más comunes de los movimientos básicos que se utilizan en la práctica y en el combate; cada sesión se centra en los movimientos, posiciones y técnicas que se asocian a una parte concreta del cuerpo. Luego se presenta el entrenamiento básico de kung fu, que es uno de los aspectos más importantes de las artes marciales.



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Artes Marciales
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	306
Mida	275x210x mm.
Pes	1010
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480191708
PVP	21,90 €
PVP sense IVA	21,06 €



9788480191708