



Higaonna, Morio

Karate-do tradicional. Técnicas Básicas

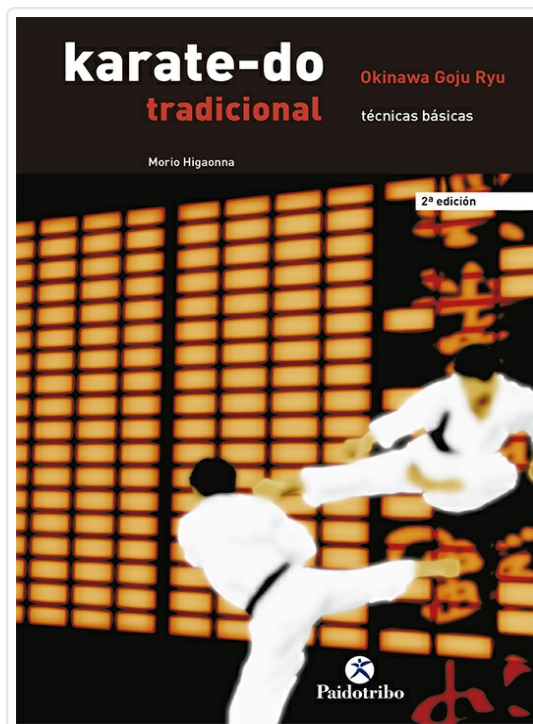
"Disciplinándote a ti mismo, te conquistas a ti mismo". Esta es la esencia del karatedo de Okinawa. El entrenamiento diario riguroso fortalece no solamente el cuerpo, sino también el espíritu. El karate es una extraordinaria herencia cultural, creada y desarrollada por los antepasados de la gente de Okinawa y transmitida a ellos.

Este libro da a conocer el verdadero espíritu del karate-do y facilita valiosas instrucciones sobre los métodos de entrenamiento diarios de karate que pueden practicarse durante toda la vida.

Este primer volumen pretende ser una guía para el principiante y para ello se ha dividido en diez partes en las que trata: Las raíces del karate, El intercambio cultural entre Okinawa y China, La fundación de Karate Goju Ryu, El comienzo de Goju Ryu y su desarrollo, El linaje del Goju Ryu, Conocimiento y ejercicios preliminares, Ejercicios complementarios, Las técnicas fundamentales, El entrenamiento de los antebrazos, El kata fundamental, Sanchin.

Además, el libro trata de ciertos conceptos y artes del entrenamiento de Okinawa y estudia una amplia variedad de instrumentos tradicionales de entrenamiento con pesas así como ejercicios físicos ejecutados empleando dichos instrumentos.

El texto va acompañ...



Editorial	Paidotribo
Colección	Karate
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	328
Tamaño	150x215x mm.
Peso	500
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480193276
PVP	21,90 €
PVP sin IVA	21,06 €

