



Lucas, Jeff

Voleibol. Iniciación y perfeccionamiento, EL

El principal problema en el voleibol es la situación del centro de gravedad en el cuerpo humano. Tres veces sobre cinco, esta situación (alrededor de las caderas) marca el ideal entre el equilibrio y la fuerza. Situar las cadera hacia atrás permite obtener el equilibrio necesario para el paso de antebrazos de recepción, colocarlas hacia adelante da fuerza en el saque y girarlas da lugar al saque japonés, más eficaz que el saque tenis.

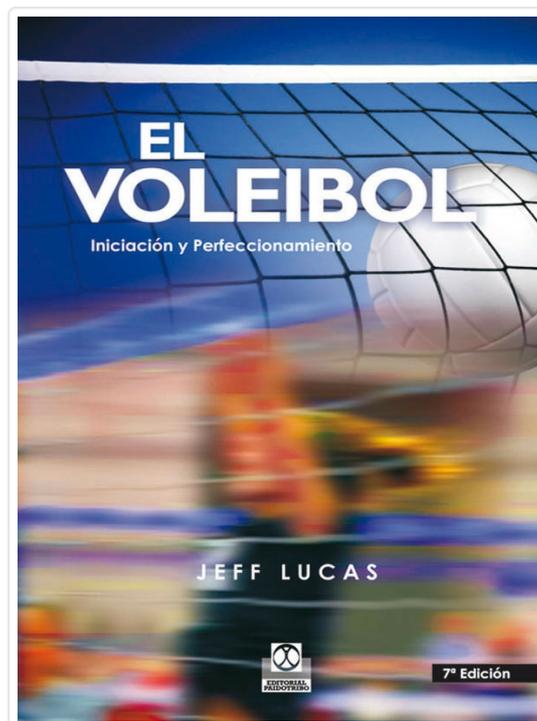
Estas y otras muchas técnicas procedentes de muy diversos especialistas y dirigidos par igual a ambos sexos, son las que el autor nos presenta en su libro.

En ocho capítulos: Recepción, Pase, Remate, Saque, Bloqueo, Defensa, otras técnicas de ataque y Nociones de juego colectivo, el libro ofrece las llaves de una iniciación rápida y una pronta asimilación del voleibol.

Los originales croquis y dibujos que acompañan y complementan al texto facilitan la comprensión y la práctica elemental de un deporte en constante expansión.

Muchos dibujos están presentados en forma de secuencias y descomponen el movimiento de izquierda a derecha (los zurdos sólo deberán invertir los dibujos y substituir izquierda por derecha).

El autor, Jeff Lucas, es técnico de reputación internacional....



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Voleibol
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	198
Neurria	150x215x mm.
Pisua	304
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788486475604
PVP	20,90 €
PVP,BEZik gabe	20,10 €



9788486475604