

> *Krav Maga dla początkujących*

Krav Maga dla początkujących

Qi

> Krav Maga dla początkujących

Krav Maga dla początkujących

www.qi.com.pl

www.qi.com.pl

www.qi.com.pl



Model : -

Krav Maga dla początkujących

Producent : -

Autorzy: Darren Levine & John Whitman & Ryan Hoover

Krav maga dla początkujących zawiera ponad 360 fotografii pomocnych w opanowaniu systemu samoobrony i walki wręcz.

Krav Maga została przetestowana w walce jako oficjalny system walki wręcz Izraelskich Sił Obronnych i okazała się skuteczna. Kładzie się w niej nacisk na instynktowne ruchy, a skuteczne kontrataki sprawiają, że program jest do opanowania zarówno przez mężczyzn, jak i kobiety, osoby o solidnej i drobnej budowie ciała, młodych i starych.

Krav Maga dla początkujących przedstawia system podstawowych technik, techniki stworzone w oparciu o realne sytuacje walki oraz pełny program treningu kondycyjnego.

PODSTAWY KRAV MAGA

rozgrzewka

ćwiczenia ogólnorozwojowe w krav maga

pozycje treningowe

TECHNIKI WALKI

Przegląd technik walki

Ciosy proste

Uderzenia łokciem

Inne uderzenia

Uderzenia pięścią młotem

Kopnięcia

Kopnięcia kolanem

OBRONY

Przegląd obron

Obrony przed ciosami i kopnięciami w głowę

Obrony przed kopnięciami

Obrony przed trzymaniem, obchwytem i duszeniami

WALKA W PARTERZE

Przegląd technik walki w parterze

Obalenia

Pełny dosiad: pozycja na górze

Dosiad boczny: pozycja na górze

Garda: pozycja na plecach

Garda: pozycja na górze

Pełny dosiad: pozycja na plecach

Powrót do pionu

format 23,5cm x 19cm, 192 strony, okładka barwna, miękka, czarno-białe fotografie

rok wydania : 2010

Cena : 35,00 zł Brutto (35,00 zł Netto)

> *Krav Maga dla początkujących*

Krav Maga dla początkujących

Dostępność: Produkt dostępny w naszym sklepie od 21 styczeń 2011

Qi