

# Técnicas Básicas Artes Marciales

El texto va acompañado de numerosas fotografías que siguen paso a paso el desarrollo de los ejercicios. El autor, Higaonna Morio, es instructor jefe de la Internacional Okinawa Goju Ryu Karate-do Federation.

A través de este libro se demuestra que una persona puede iniciarse en el mundo de las artes marciales a cualquier edad.

... **TECNICAS DE PREDN LANEAMENTOS ENLLAMENT LEH TENAS TE ARTES MARCIALES RECHAN ESPARA EN ESTILE E ARTES MARCIALES ENSINAL ESPANOL TAUDANC DAN SIUSLEA** dimart@yahoo.es www.trafford.com 5. **Técnicas ARTE Y SALUD PARA TODO Básicas ARTES.** 187.

¡Aprende defensa personal por ti mismo! Dentro de este manual de entrenamiento de defensa personal de cuatro partes, aprenderás: \* Los principios de autodefensa.

Each book in this collection examines the history, philosophy, terminology, ceremony, basic elements, and motivation surrounding the various martial arts.

... **Técnicas ARTE Y SALUD PARA TODO Básicas A TEENICA E MANY CONTRA ATRU TECNICAS EL BLO F.PARCHER K. TECNICAS E PREVIEN J. LANZAMIENTO ARTES MARCIALES RECEN EXPARA ELNICO ESTILE DE ARTES MARCIALES ORIGINAL ESPANOL TAUDANG TECNICAS RELTEA ...**

Uno de los fundamentos del Aikido es el principio del mantenimiento de una línea central recta del cuerpo.

El aikido es un arte marcial de origen japonés creado por el maestro Morihei Ueshiba.

Así, podemos definir el Aikido como el camino para unirnos armoniosamente con la energía, cuyo objetivo es la unificación de nuestro cuerpo y mente a través de su práctica, y cuyas técnicas nos permiten defendernos sin herir y sin ...

... **arte marcial. Técnica**, repetición y automatización: □ Sin la práctica continua de las **técnicas básicas**, uno no desarrollará la fuerza, flexibilidad o automatismos necesarios para alcanzar y mantener la **técnica** efectiva en combate ...

SHINDEN KIHON □□□□ significa "transmisión divina de las bases", este título está tomado de uno de los nombres del programa técnico del Bujinkan Dojo conocido más comúnmente como Tenchijin Ryaku no Maki, este libro no quiere ...

Muay Thai es uno de los tipos de artes marciales más populares en la actualidad.

Técnicas de combate de Taiji, Xingyi y Bagua es el resultado de muchos años de práctica y estudio.

Guia Practica de Las **Artes Marciales** de China Wu Bin, Li Xingdong, Gongbao Yu. mató a la cigarra . Wang descubrió que ... **técnicas básicas** del boxeo Shaolín a las acciones de dichos insectos , incluyendo también las expresiones del ...

Repleto de técnicas de entrenamiento de Wing Chun \* El legendario golpe de Wing Chun \* Bloqueos de brazo \* Golpes de Wing Chun que incluyen puñetazos, patadas, codos, rodillas y cortes \* Atrape y agarre \* Intercepción y contraataque \* ...

... **artes marciales** y aplicarlas. Las tres **técnicas básicas** en el entreno del Qigong marcial son las siguientes: a) **Técnicas** de poder obvias (Ming Jing) que enfatizan el entreno y el condicionamiento de los músculos, refuerzan la estructura ...

Con la información que encontrará, podrá transformarse en un poderoso artista marcial especializado en jiu-jitsu brasilero. Mediante este libro, usted podrá Aprender más sobre el jiu-jitsu brasilero y su breve historia.

Yeah, reviewing a book **Técnicas Básicas Artes Marciales** could build up your near links listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, realization does not recommend that you have wonderful points.

Comprehending as skillfully as accord even more than further will allow each success. neighboring to, the pronouncement as competently as perspicacity of this Técnicas Básicas Artes Marciales can be taken as with ease as picked to act.

**Curso de aikido** 2016-07-15  
Bruno Hoffer El aikido es un arte marcial de origen japonés creado por el maestro Morihei Ueshiba. Es un deporte exigente desde el punto de vista mental y espiritual. Su práctica no está orientada a la lucha o la competición, sino al entrenamiento del equilibrio del cuerpo y la mente, un aspecto necesario para alcanzar la seguridad y paz interior. Tal como revela su propio nombre, que deriva de tres ideogramas japoneses -ai, «armonía», ki, «energía vital», y do, «vía»-, esta disciplina puede entenderse como la vía para alcanzar la armonía con nosotros mismos y con el universo. Trabajando con su compañero de entrenamientos, el aikidoca se halla a sí mismo, se redescubre y vive más intensamente. En este libro encontrará los principios fundamentales de esta actividad física, que es, sobre todo, una filosofía de vida, y conocerá los elementos esenciales de la tradición y cultura del Japón de los samuráis. Esta es una guía que lo acompañará a lo largo de todo el proceso de aprendizaje, desde las técnicas básicas con las manos (agarres, golpes y puñetazos) hasta el uso de las armas (espada, bastón, cuchillo).

QIGONG TERAPEUTICO PARA LA PRACTICA CLINICA  
2014-02-10 Dr. Joaquim Almeria Este libro esta pensado para que aprendas los requisitos basicos para formarte como terapeuta en qigong medico a distancia. Si quieres hacer de tu pasion por la medicina natural y al curacion energetica, tu nueva profesion, este es el libro adecuado. Para mas detalles sobre el proceso de formacion a distancia, alta con la federacion mundial, y proceso de certificacion como terapeuta escribir a joaquim\_almeria@hotmail.com

*Aikido* Jorge Bertuccio La palabra "Aikido" está formada por tres sílabas: ai, armonía, unión; ki, energía; do, sendero, camino. Así, podemos definir el Aikido como el camino para unirnos armoniosamente con la energía, cuyo objetivo es la unificación de nuestro cuerpo y mente a través de su práctica, y cuyas técnicas nos permiten defendernos sin herir y sin tener que cargar en nuestra conciencia con la tremenda situación de lastimar o matar a alguien mediante algo que aprendimos con las mejores intenciones. A su vez, el Aikido permite sentir que ejercemos la legítima defensa ante una agresión que nosotros no iniciamos. Para ello cuenta en

su haber con cinco técnicas básicas e infinitas combinaciones y variantes. Pero este notable arte marcial, que crece en popularidad día a día, deja una enseñanza fundamental para el futuro del ser humano: es necesario dar un salto de comprensión, de amor, de compasión, a fin de que se entienda la importancia de compartir la vida en vez de disputarla. Este libro totalmente ilustrado, es un verdadero curso para poder conocerlo y practicarlo con la guía de un gran maestro de este arte, reconocido como tal en nuestro país y en el exterior.

*Hapkido* 2004 Hui-sŏn Ch'oe (Martial artist)

*El arte marcial coreano de defensa personal Hapkido* 2003 Hui Son Choe

Entrenamiento Básico de Wing Chun 2021-06-04 Sam Fury ¡Aprende por ti mismo Wing Chun adaptado para las calles! Este es el entrenamiento de artes marciales Wing Chun como defensa personal moderna. Empieza con técnicas de Wing Chun para principiantes y avanza hasta «manos pegajosas» (Wing Chun Chi Sao). Cualquier persona interesada en las artes marciales aprenderá de estas técnicas de entrenamiento de

Wing Chun. Los que se beneficiarán más son: \* Las personas que tienen la intención de aprender Wing Chun Kung Fu pero primero les gustaría tener una idea \* Aquellos que quieren conocer los principios y técnicas básicos antes de unirse a un dojo de Wing Chun \* Principiantes que quieren complementar su formación \* Cualquier persona que quiere aprender a adaptar el Wing Chun clásico a las calles de hoy \* Profesores de Wing Chun Kung Fu que quieran algunas ideas sobre la formación de estudiantes principiantes \* Cualquier persona que quiere auto-entrenarse en Wing Chun Kung Fu Te encantará este manual de entrenamiento de Wing Chun, porque adapta un arte marcial probado a las calles de hoy. Consíguelo ahora. Repleto de técnicas de entrenamiento de Wing Chun \* El legendario golpe de Wing Chun \* Bloqueos de brazo \* Golpes de Wing Chun que incluyen puñetazos, patadas, codos, rodillas y cortes \* Atrape y agarre \* Intercepción y contraataque \* Golpes repetidos \* Defensa contra ataques y combinaciones comunes ... y mucho más. ¡Contiene 42 lecciones de Wing Chun, 97 ejercicios de entrenamiento y un horario de entrenamiento interminable! \* La teoría básica del Wing Chun está integrada en lecciones prácticas \* Ejercicios de acondicionamiento para darle a tu cuerpo la fuerza necesaria para realizar las técnicas. \* Juego de pies básico para la velocidad y el equilibrio \* El principio de la línea central (un

concepto central en Wing Chun) \* Ejercicios de entrenamiento de Wing Chun para desarrollar reflejos ultrarrápidos \* El principio de línea directa \* Uso de equipo de entrenamiento \* Correcta alineación corporal y distribución del peso para mayor estabilidad, velocidad y potencia. Aprende las técnicas manuales tradicionales del Wing Chun \* Tan Sau (mano dispersa) \* Pak Sau (mano que golpea) \* Bong Sau (brazo de ala) \* Lap Sau (mano que tira) \* Kau Sau (mano que detiene) \* Fut Sau (brazo de palma hacia afuera) \* Gum Sau (mano que presiona) \* Biu Sau (mano lanzada) Este libro de Wing Chun es perfecto para la autodefensa. No depende de la fuerza o el tamaño físico para ser eficaz. Descubre cómo puedes adaptar el Wing Chun clásico a las calles, porque lo tradicional no funciona en una pelea. Consíguelo ahora.

**El poder del kung-fu** 2004  
Wu Bin A complete and integrated view of this art of fighting, philosophy, and self defense, one of the most popular yet mysterious martial arts in the world.

*Técnicas de combate*  
2011-07-18 Lu Shengli  
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 Bají 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. A continuación se desarrollan los movimientos y aplicaciones de la forma de las dieciséis posturas. Por último, se detalla la práctica de las aplicaciones que permite desarrollar las técnicas de lucha. Este libro se dirige tanto a principiantes, que quieran encontrar un camino para alcanzar rápidamente habilidades en las artes marciales, como aquellos practicantes con experiencia que deseen pasar de un nivel intermedio a un nivel superior. Lu Shengli lleva toda su vida cultivando las técnicas de los estilos internos de Taiji Quan, Xingyi Quan, Bagua Zhang y otras artes marciales tradicionales. Estudió con el maestro Luo Shuhuan y el gran maestro Wang Peisheng. Ejerce como instructor de artes marciales en la Asociación de Taiji Quan de estilo Wu de Pekín y como profesor en el Instituto Tecnológico de

Información de Pekín.

*Shinden Kihon* 2016 Luca Lanaro SHINDEN KIHON 拳道 拳法 significa "transmisión divina de las bases," este título está tomado de uno de los nombres del programa técnico del Bujinkan Dojo conocido más comúnmente como Tenchijin Ryaku no Maki, este libro no quiere esser simplemente una redacción del programa técnico o un manual, sino más bien para mostrar que en el camino del programa técnico como se puede encontrar el verdadero significado de la técnica básica Kihon 基本, el arte marcial Budo Taijutsu, es conocida de la mayoría de la gente para el Ninjutsu (Arte Ninja), cuyo el fundador es el Gran Maestro Masaaki Hatsumi el último verdadero Ninja. En el libro se presenta el programa técnico con gran detalle gracias a las muchas fotografías, aproximadamente 800 fotos profesionales, donde se muestran los aspectos más importantes del arte marcial, rico de enseñanzas orales del Gran Maestro Masaaki Hatsumi que hacen el libro más precioso. Este libro no es sólo para los amantes de las artes marciales, sino también para todos aquellos que quieran acercarse a este arte marcial y su filosofía. El autor él Shihan Luca Lanaro todos los años viaja en Japón para estudiar directamente con el Soke Masaaki Hatsumi.

*Taudanc Master Techniques* 2008 Dan Giuglea The New and Unique Spanish Martial Arts - Taudanc. Inspired and founded on pure Spanish values as the

behavior and movements of : - The Bullfighter, The Bull, The Flamenco dance and the Bull-Terrier. Style created after 7 years of studies and tests, practice, to which the author add the 26 years of experience in martial arts. Composed by respiration techniques, special techniques of self defence and health relaxaion techniques, focus, concentratin. Modern thinking and adapted to the actual life in the prezent society. The life seen in another manner, showing to the reader/student, to live in harmony with himself a healthy life. Focus and analisys of the permanent conection between TAUDANC and the modern society, which naturally in the two of them YOU HAVE TO LEARN HOW TO LEARN. It is the second book written in English and its content is a 1st advanced level for the formation of Masters in TAUDANC. It is recomended to view the books published before.

### **Kajukenbo** 1987

*Karate* 2003-04-02 Sanette Smit Each book in this collection examines the history, philosophy, terminology, ceremony, basic elements, and motivation surrounding the various martial arts. The basic stances, techniques, and combinations are taught through the use of step-by-step photo sequences. The many benefits of martial arts--self-confidence, physical fitness, self-control, coordination, self-defense, and stress relief--are explored. Also supplied is a glossary and a list of

international organizations.

**Jiu-jitsu brasileiro** 2023-04-25 Clint Sharp Todo lo que siempre quiso saber sobre el intrincado arte del jiu-jitsu brasileiro. ¿Aspira a convertirse en un maestro de las artes marciales? ¿Quiere aprender técnicas de defensa personal y de lucha desde el suelo? ¿Quiere mejorar sus habilidades en BJJ (jiu-jitsu brasileiro)? Entonces este libro es definitivamente para usted. Este libro contiene secretos definitivos para mejorar sus habilidades y conocimientos en BJJ. Con la información que encontrará, podrá transformarse en un poderoso artista marcial especializado en jiu-jitsu brasileiro. Mediante este libro, usted podrá Aprender más sobre el jiu-jitsu brasileiro y su breve historia. Dominar los conceptos básicos del BJJ. Descubrir la importancia de la lucha desde el suelo y los agarres. Aprender consejos básicos para principiantes, en especial si es la primera vez que se acerca a este arte marcial. Identificar errores comunes que debe evitar cuando practica jiu-jitsu brasileiro. Aprender todo lo necesario sobre la lucha de agarres, sus estilos y técnicas, y cómo usarlos para demostrar su fuerza y su poder. Entender la ley de acción-reacción y cómo usarla en el BJJ. Aprender a defenderse de un ataque. Dominar conceptos, técnicas y movimientos fundamentales del BJJ, incluyendo defensas, derribos y sumisiones. Aprender más sobre técnicas avanzadas de BJJ que a menudo se usan en

combinación. Descubrir diferentes tipos de presión en el BJJ y cómo beneficiarse de su uso. Aprender las diferencias y similitudes entre el jiu-jitsu brasileño y el jiu-jitsu japonés. Descubrir la importancia de los ejercicios de BJJ y acceder a algunos ejemplos para practicar individual o grupalmente en casa. ¡Y mucho más! Con los consejos, técnicas y tácticas de este libro, mejorará sus habilidades en BJJ rápidamente. Esto será especialmente útil si quiere participar en competiciones o combates.

*Aikido total* 2007-12-12 Gozo Shioda Uno de los fundamentos del Aikido es el principio del mantenimiento de una línea central recta del cuerpo. Para la mayoría de la gente, incluso si intentan mantenerse erguidos, su línea central no es realmente recta. Si esto ocurre, el propósito del aikido, el desarrollo de la potencia de la respiración, resulta imposible. El aikido es el ejercicio-deporte para hombres y mujeres de todas las edades que se basa en el movimiento natural y en la armonía de la mente y el cuerpo. Es una de las artes marciales más efectivas. El libro explica detalladamente los movimientos que se repiten con frecuencia en las técnicas básicas (desplazamiento hacia delante, sujeción de la muñeca, movimientos preparatorios para técnicas desde atrás, etc.). Profusamente ilustrado con fotografías que muestran paso el desarrollo de cada una de las técnicas. El libro incluye, además, una explicación de los

términos especiales utilizados.

*Muay thai, artes marciales* 2023-03 Arnol Boren Muay Thai es uno de los tipos de artes marciales más populares en la actualidad. De hecho, es tan popular que personas de todo el mundo están comenzando a inscribirse en gimnasios para aprender Muay Thai. Y, la mayoría de los luchadores de MMA o artes marciales mixtas ahora están incorporando técnicas de Muay Thai en su entrenamiento debido a su eficiencia en el ataque y la defensa. Contenido: Una breve introducción a este deporte de combate Un gran deporte que puedes hacer para ejercitarte y marcarte Técnicas Básicas que aprenderás en Muay Thai Conviértete en un mejor luchador de muay thai Diferentes Técnicas de Golpe utilizadas en el Boxeo Muay Thai Del combate mortal al evento deportivo moderno Poner tu cuerpo en condiciones de combate Mejorando tu Técnica de Muay Thai ¿Es esto lo que realmente estás buscando? Consejos de entrenamiento de muay thai Dieta adecuada de un luchador de muay thai Técnicas adecuadas que debes seguir Mejora tu defensa y conviértete en un mejor luchador de muay thai Las Técnicas Básicas de Kickboxing Muay Thai Rutinas de entrenamiento diseñadas para aprendices avanzados Rutinas de Entrenamiento para Aprendices de Muay Thai Técnicas de entrenamiento que realmente pueden mejorar la forma en que peleas ¡y más! El primer consejo que debes recordar es que nunca debes

quitar la vista de tu oponente. Sin embargo, debes tener en cuenta que también debes evitar mirar el punto o parte del cuerpo donde planeas atacar. Por ejemplo, intenta mirar bajo pero patear alto. Aunque no planees convertirte en un luchador profesional de muay thai, descubrirás que el entrenamiento involucrado en este deporte de contacto puede servir como una forma de hacer un gran ejercicio y mantener tu cuerpo sano y delgado. Además, te enseñará algunos movimientos que te permitirán defenderte. Todo el mundo puede entrar a Muay Thai. De hecho, muchas personas ahora están probando Muay Thai como parte de su rutina de entrenamiento físico. Es uno de los tipos de entrenamiento más exigentes físicamente y puedes estar seguro de que este arte marcial definitivamente puede ponerte en forma y mantenerte así. ¡NECESITAS ESTE LIBRO EN TU VIDA!

### **Taudanc Tecnicas Maestras**

2008-03 Dan Giuglea Las nuevas y únicas Artes Marciales Españolas. Tienene como fundamento valores Españolas como el comportamiento de los siguientes : - El Toreador, El Toro, El Baile Flamenco y El perro Bull-Terrier. Estylo creado despues de 7 años de estudio y ensayos a las cuales se le añade la experiencia de mas de 26 años en las mejores Artes Marciales. Compuesta por técnicas de respiración, técnicas especiales para el buen flujo sanguíneo, técnicas de relajación y concentración, técnicas de Auto-defensa.

Pensamiento moderno y adecuado a la vida actual, reflexiones sobre la vida de hoy pero de una manera distinta, enseñando al lector/practicante/autodidacto, a vivir sano. Enfoque y análisis de la conexión permanente entre el TAUDANC y la sociedad moderna que por su naturaleza, las dos son deportes de contacto. Es el segundo libro publicado ( en Español ) y constituye el primer nivel avanzado de preparación y formación de Maestros TAUDANC. Se recomienda visitar las paginas de los libros publicados en Español e Ingles.

### **KARATE-DO TRADICIONAL.**

**Técnicas Básicas** 2008-01-15  
Morio Higaonna

"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 acompañado de numerosas fotografías que siguen paso a paso el desarrollo de los ejercicios. El autor, Higaonna Morio, es instructor jefe de la Internacional Okinawa Goju Ryu Karate-do Federation.

### **Manual de Defensa Personal**

2021-02-14 Sam Fury ¡Aprende defensa personal por ti mismo!  
Dentro de este manual de entrenamiento de defensa personal de cuatro partes, aprenderás: \* Los principios de autodefensa. La información de esta sección es más valiosa desde el punto de vista de la defensa personal que cualquiera de las técnicas individuales. \* Técnicas básicas de autodefensa. Movimientos simples y efectivos para escapar de tu(s) atacante(s) y ponerte a salvo. \* Ataques y estrategias avanzadas. Usa estas tácticas cuando las técnicas básicas de defensa personal sean demasiado agresivas, como en un pub «amistoso» o en una pelea en el patio de la escuela. \* Desarmes. Lecciones avanzadas sobre cómo desarmar un atacante y luchar

contra múltiples oponentes. Este es el único manual de entrenamiento en defensa personal que necesitas, porque estos son los mejores movimientos de pelea callejera que existen. Consíguelo ahora. Descubre tácticas reales de lucha callejera \* Las mejores áreas objetivo para la autodefensa y qué golpes usar. \* Cómo lograr nocauts en peleas callejeras. \* Técnicas de lucha en el suelo para la defensa personal. \* Estrategias fáciles de aplicar para ataque y defensa. \* La manera correcta de utilizar los agarres de estrangulamiento y cómo escapar de ellos. \* Los mejores artículos cotidianos para la autodefensa. \* Entrenamiento de lucha callejera de arma contra arma. \* Cómo adaptar lo aprendido a cualquier situación. ...y más. Adaptado de estilos probados de lucha callejera Este manual de entrenamiento de defensa personal sensato se enfoca en las técnicas más efectivas de una amplia variedad de artes marciales que incluyen (pero no se limitan a): \* Jeet Kune Do (el arte marcial de Bruce Lee) \* Defensa Personal Vortex Control (defensa personal ecléctica) \* Kali / Escrima Arnis (artes marciales filipinas basadas en armas) \* Wing Chun (arte marcial chino eficiente) \* Krav Maga (ejército israelí) \* Systema (ejército ruso) \* Artes marciales mixtas (golpes y combates terrestres) Aprende por ti mismo la defensa personal que funciona, porque este es uno de los mejores libros de lucha callejera. Consíguelo ahora.

**Una etnografía de las artes marciales** 2013-10-02 Javier Eloy Martínez Guirao Las artes marciales del este asiático se han ido implementando paulatinamente hasta llegar a formar parte de nuestra cultura. Como actividades procedentes de otros lugares trajeron consigo valores, ideas, símbolos y modos de conducta propios que, tras sufrir un choque cultural en los primeros

tiempos, se han ido adaptando a las sociedades receptoras. En este libro nos centramos en el estudio etnográfico del taekwondo para analizar, desde los años 70 del siglo XX hasta la actualidad, sus prácticas y discursos, así como los cambios que en este arte marcial han ido aconteciendo.

**Artes Marciales un Primer Paso** 2019-01-26 Sebastián Molina Jorquera A través de

este libro se demuestra que una persona puede iniciarse en el mundo de las artes marciales a cualquier edad. Este libro contiene información básica que un artista marcial debe conocer para mejorar poco a poco durante el tiempo, además de ejercicios de entrenamiento y técnicas básicas.

[Artes Marciales un Primer Paso](#)