



Kick boxing. Preparazione, tecniche, combattimento

Kindel Price:

Kick boxing. Preparazione, tecniche, combattimento pdf - (EUR 0.00);
Kick boxing. Preparazione, tecniche, combattimento epub - (EUR 0.00);
Kick boxing. Preparazione, tecniche, combattimento txt - (EUR 0.00);
Kick boxing. Preparazione, tecniche, combattimento fb2 - (EUR 0.00);
Kick boxing. Preparazione, tecniche, combattimento doc - (EUR 0.00);

SCARICARE LIBRO:

- [Kick boxing. Preparazione, tecniche, combattimento.pdf](#)
- [Kick boxing. Preparazione, tecniche, combattimento.epub](#)
- [Kick boxing. Preparazione, tecniche, combattimento.txt](#)
- [Kick boxing. Preparazione, tecniche, combattimento.fb2](#)
- [Kick boxing. Preparazione, tecniche, combattimento.doc](#)

LEGGERE LIBRO ONLINE:

- [Kick boxing. Preparazione, tecniche, combattimento](#)

Basata sugli stessi principi del full contact, la kick boxing estende le zone in cui è consentito portare i colpi con i piedi anche alla parte inferiore del corpo. In sostanza, occorrerà conoscere la struttura fisica, il modo di combattere, pregi e difetti dell'avversario, per poter comportarsi di conseguenza. Gli autori sostengono infatti l'importante principio che chi sale sul quadrato deve sempre scoprire o intuire le caratteristiche fisiche e tecniche dell'avversario, impostando su queste la propria tattica di combattimento, le contro-tecniche da usare e la scelta dei colpi da portare di volta in volta per conseguire la vittoria. Un ampio capitolo è infine dedicato all'alimentazione.