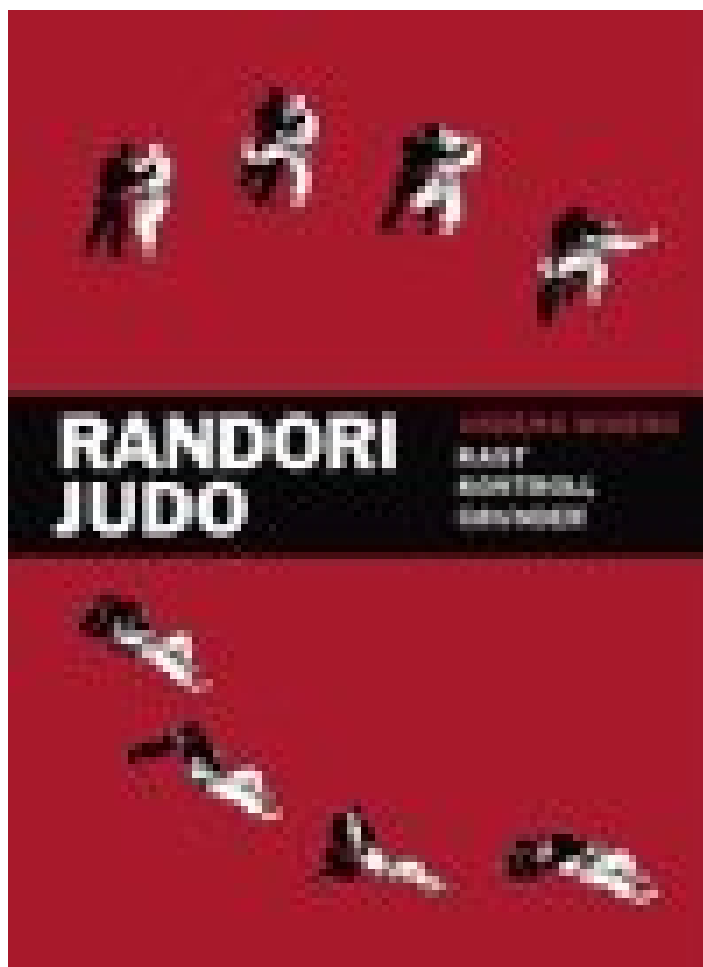


Randori Judo - Kast, kontroll, grunder PDF

Niels Vestergaard



Det här är bara ett utdrag ur Randori Judo - Kast, kontroll, grunder bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Niels Vestergaard

ISBN-10: 9789172232334

Språk: Svenska

Filesize: 3605 KB

BESKRIVNING

Randori Judo är en utförlig och rikt illustrerad judobok med cirka 450 svartvita teckningar. Boken inleds med en historisk del, där man går igenom tre viktiga shogunatperioder, fakta om samurajen, bushido, budo samt zenbuddismen. På detta sätt får man en bra känsla för judons ursprung. I boken visas grundutförandet till teknikerna i gokyo no waza och författaren går sedan grundligt igenom olika kontrings- och kombinationstekniker. I katame waza visas först fasthållningar samt hals- och armlås. I boken visas även frigörelse ur olika fasthållningar och avslutningsvis vändtekniker till olika kontrollgrepp. Boken är skriven av Anders Wiberg som har en mångårig erfarenhet av judo. Han är graderad till 3:e dan och har en gedigen bakgrund som instruktör. Randori Judo är lämplig som graderingsunderlag för kyugraderna och vänder sig till judoutövare på alla nivåer t.o.m. 1:a dan (svart bälte).

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Judo (kanji: 柔道 ... Teknikerna man tränar på kan delas upp i kast, ... En Waza-Ari ges för ett kast som inte riktigt har tillräckligt med kraft eller kontroll ...

När gruppen har lärt sig att falla på ett bra sätt så väver vi även in stående kast samt kast randori ... i vår klubb då jujutsu är grunden till judo.

Randori Judo ? Kast, kontroll, grunder. Adlibris 316 kr. Info Erbjudande. AllenMike's Really Cool Telemark Tips: 123 Amazing Tips to Improve Your Tele-Skiing ...

RANDORI JUDO - KAST, KONTROLL, GRUNDER

[Fortsätt läsa...](#)