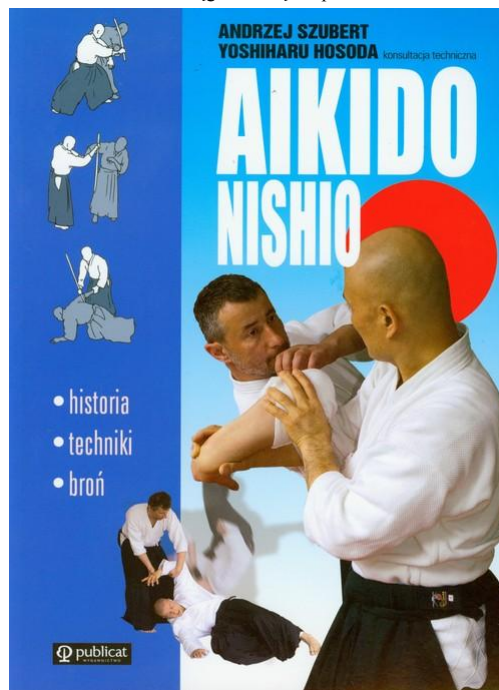


Aikido Nishio

Ściąganie książek pdf



Szubert Andrzej

Aikido Nishio Szubert Andrzej pobierz PDF Aikido to japońska sztuka samoobrony, której korzenie sięgają starych tradycji samurajskich. Została stworzona przez mistrza Morihei Ueshibę, a jej podstawę stanowią proste, naturalne ruchy zaczerpnięte ze sztuki władania mieczem. W aikido wykorzystuje się energię przeciwnika, kierując ją ku niemu. Umożliwia to pokonanie o wiele silniejszego rywala, co sprawia, że jest to jedna z najskuteczniejszych sztuk walki. Techniki opierają się na ruchu sferycznym, dźwigniach, rzutach i uciskach na punkty vitalne.

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.