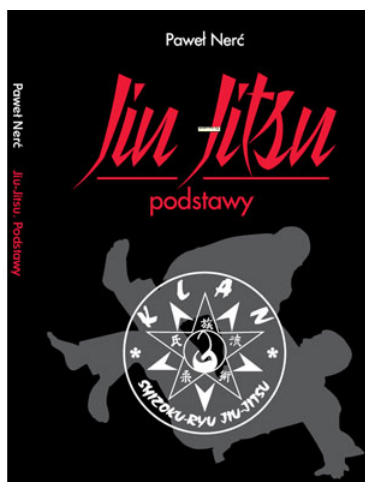


Jiu-Jitsu. Podstawy

Kategoria: » [Książki](#) » [Książki polskie](#)



Nr katalogowy: **G0012**

Dostępność: 30,00 PLN

Wyprzedane

[Zobacz produkt w sklepie](#)

Jiu-Jitsu. Podstawy to znakomity podręcznik, zawierający zestaw przydatnych i nietrudnych do opanowania ćwiczeń i technik, który może stanowić doskonałe źródło inspiracji dla adeptów Jiu-Jitsu i instruktorów prowadzących zajęcia z samoobrony, jak i dla tych, którzy chcą opanować podstawy oraz poznać filozofię i historię „łagodnej sztuki”. Wszystkie techniki, m. in.: uderzenia, przewroty, bloki, rzuty, duszenia i dźwignie, opisane są w sposób zrozumiały i przejrzysty, a liczne zdjęcia doskonale ilustrują prezentowane przez autora treści.

"Może ona służyć jako podręcznik dla szerokiego grona odbiorców zarówno obecnych i przyszłych ćwiczących, a także ich instruktorów. Uważam, że powinna [...] wejść w obieg piśmiennictwa, ponieważ wzbogaca polski dorobek, obecnie już znaczny w zakresie sportów i sztuk walki."

dr hab. prof. nadzw. Tadeusz Ambroży

"Książka Pawła Nercia „Jiu Jitsu - podstawy” jest cennym podręcznikiem japońskiego systemu walki wręcz. Zawarto w niej olbrzymi materiał, jej treść jest merytorycznie zasadna, a wykład doświadczonego zawodnika i trenera jest systematyczny, o jasno zarysowanym planie, i zapewnia w konsekwencji bardzo dobry tok szkolenia. Słowem krótko, temat książki, jej struktura i treść oraz kompozycja zasługują na upowszechnienie."

prof. dr hab. Maciej Tanaś

Wyprzedane