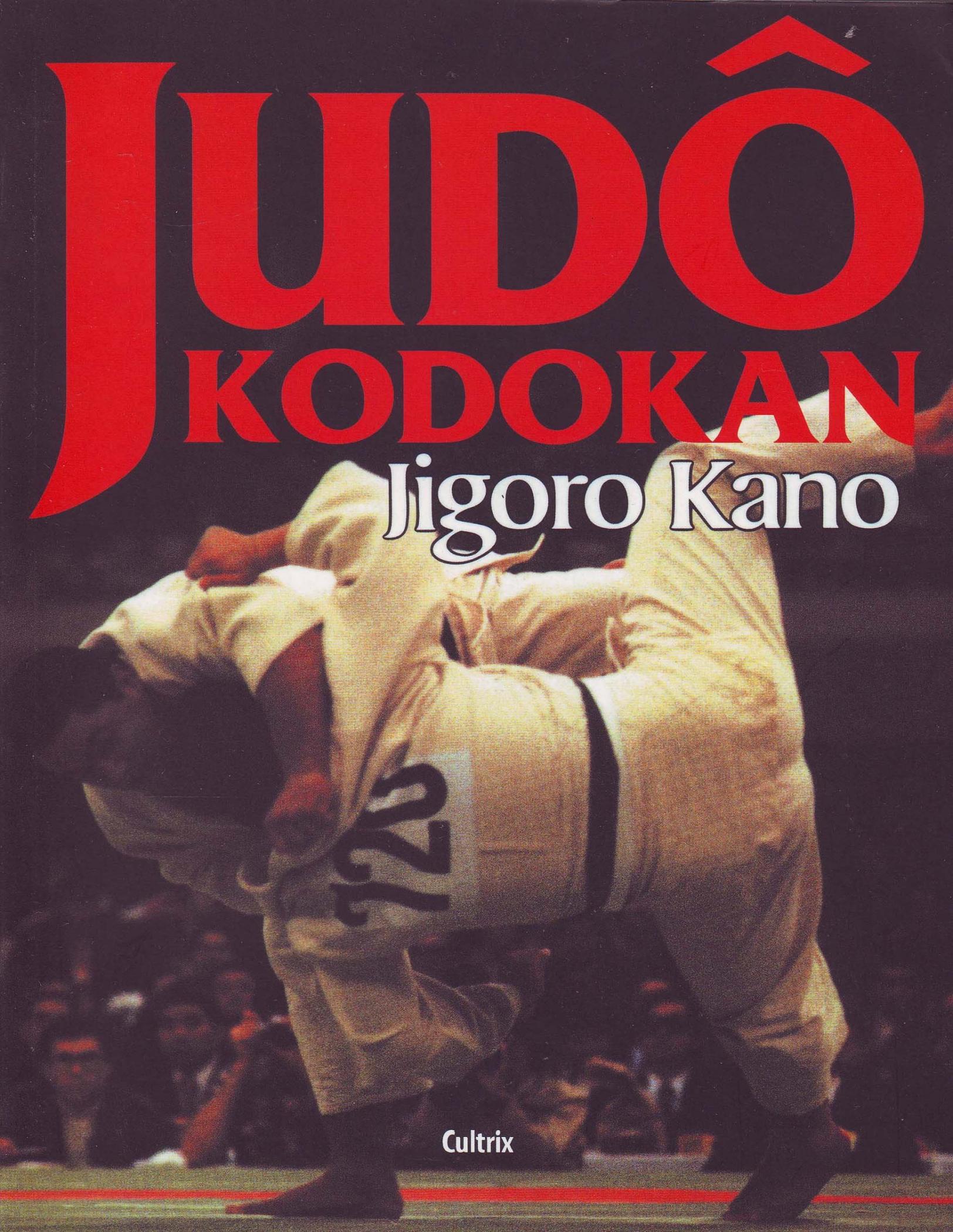


# JUDÔ

## KODOKAN

Jigoro Kano



Cultrix

## Resumo de Judô Kodokan

Este livro, da autoria do criador do Judô Kodokan, é o guia mais abrangente e abalizado já escrito sobre essa arte marcial. Mais de cem anos atrás, Jigoro Kano dominava a arte do manejo da espada e do combate sem armas.

Sem conseguir encontrar nenhum princípio por trás dessas técnicas, ele se dispôs a criar uma nova arte marcial que refletisse o conceito de eficiência máxima no uso da energia física e mental.

Os conceitos e técnicas de judô ensinados hoje em dia na Kodokan são os originalmente criados por Jigoro Kano, e foram todos reunidos neste livro. Abrangendo desde as técnicas básicas até os exercícios formais pré-estabelecidos para homens e mulheres, Judô Kodokan oferece explicações detalhadas de como as técnicas são combinadas em dois tipos de prática: randori (prática livre) e kata (prática das formas).

Além de um capítulo sobre os métodos tradicionais de ressuscitação, no final do livro é apresentado um apêndice muito útil, com informações sobre o autor e o Centro Internacional de Judô da Kodokan, e também um glossário com os termos mais usados no judô.

Ricamente ilustrado, Judô Kodokan é um excelente aliado dos alunos e instrutores que desejam conhecer a fundo os princípios, as técnicas e o espírito dessa tão popular arte marcial.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)