Os segredos do Karate

松濤館空手

Shotokan

Robin L. Rielly

MADRAS®

Resumo de Os Segredos do Karate. Shotokan

Ilustrado com fotos, ´Os Segredos do Karate Shotokan´ oferece uma visão da arte marcial, com estratégias, técnicas e exercícios. O autor Robin Rielly proporciona um guia sobre os fundamentos e a teoria do shotokan, mesclado com a filosofia relevante e o contexto histórico.

O livro oferece instruções, conhecimento e valorização mais vastos da arte. Os capítulos abrangem temas como princípios fisiológicos e psicológicos básicos, princípios do movimento físico, elementos básicos de luta, exercícios de combate, estratégias e kata.

Uma das seções explana sobre a relação do karatê com o Zen-Budismo, no qual se aprende por meio da experiência, e não por instrução verbal.

Acesse aqui a versão completa deste livro