



Das große Buch des Jiu-Jitsu: Alle Griffe, Sweeps und Techniken, die ein Kämpfer beherrschen muss



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Das große Buch des Jiu-Jitsu: Alle Griffe, Sweeps und Techniken, die ein Kämpfer beherrschen muss

Saulo Ribeiro, Kevin Howell

Das große Buch des Jiu-Jitsu: Alle Griffe, Sweeps und Techniken, die ein Kämpfer beherrschen muss
Saulo Ribeiro, Kevin Howell

 [Download Das große Buch des Jiu-Jitsu: Alle Griffe, Sweeps ...pdf](#)

 [Online lesen Das große Buch des Jiu-Jitsu: Alle Griffe, Swee ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das große Buch des Jiu-Jitsu: Alle Griffe, Sweeps und Techniken, die ein Kämpfer beherrschen muss Saulo Ribeiro, Kevin Howell

432 Seiten

Kurzbeschreibung

Saulo Ribeiro, sechsfacher Weltmeister im Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ), gibt in diesem umfassenden Standardwerk sein gesamtes Wissen über diesen aufstrebenden Kampfsport weiter. Die relativ junge Disziplin konzentriert sich auf den Bodenkampf und ist daher auch für körperlich schwächere Personen und Frauen sehr gut geeignet. Aus diesem Grund gewinnt die neue Kampfkunst weltweit zunehmend Anhänger; auch unter Mixed-Martial-Arts-Kämpfern ist sie sehr beliebt. Das Werk begleitet den Schüler systematisch vom Weißgurt bis zu den Meistergraden. Mehr als 200 Griff-, Sweep- und Hebeltechniken werden in detaillierten Schritt-für-Schritt-Fotoserien vorgestellt und erklärt; typische Fehler werden angesprochen und Anleitungen zur Abhilfe gegeben. Zusätzlich geht Ribeiro auf die psychischen Anforderungen ein – denn eine beherrschte Psyche die Grundlage für jeden körperlichen Kampf. Die anschaulichen Anweisungen machen dieses Buch zu einem unverzichtbaren Grundlagenwerk für jeden Kämpfer von den ersten Schritten bis zum schwarzen Gürtel. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Saulo Ribeiro aus Manau, Brasilien, ist Großmeister und sechsfacher Weltmeister im Brazilian Jiu-Jitsu. Er erlernte diese Kampfkunst an der Academia Gracie de Jiu-Jitsu in Rio de Janeiro, dem Geburtsort des Brazilian Jiu-Jitsu. Inzwischen unterrichtet als Cheftrainer an der berühmten University of Jiu-Jitsu bei San Diego, Kalifornien.

Kevin Howell ist Professor für Politikwissenschaften in Huntington Beach, Kalifornien. Er ist Träger des braunen Gurts im Judo und des lila Gurts im Brazilian Jiu-Jitsu.

Download and Read Online Das große Buch des Jiu-Jitsu: Alle Griffe, Sweeps und Techniken, die ein Kämpfer beherrschen muss Saulo Ribeiro, Kevin Howell #U954O3GQTL2

Lesen Sie Das große Buch des Jiu-Jitsu: Alle Griffe, Sweeps und Techniken, die ein Kämpfer beherrschen muss von Saulo Ribeiro, Kevin Howell für online ebookDas große Buch des Jiu-Jitsu: Alle Griffe, Sweeps und Techniken, die ein Kämpfer beherrschen muss von Saulo Ribeiro, Kevin Howell Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das große Buch des Jiu-Jitsu: Alle Griffe, Sweeps und Techniken, die ein Kämpfer beherrschen muss von Saulo Ribeiro, Kevin Howell Bücher online zu lesen.Online Das große Buch des Jiu-Jitsu: Alle Griffe, Sweeps und Techniken, die ein Kämpfer beherrschen muss von Saulo Ribeiro, Kevin Howell ebook PDF herunterladenDas große Buch des Jiu-Jitsu: Alle Griffe, Sweeps und Techniken, die ein Kämpfer beherrschen muss von Saulo Ribeiro, Kevin Howell DocDas große Buch des Jiu-Jitsu: Alle Griffe, Sweeps und Techniken, die ein Kämpfer beherrschen muss von Saulo Ribeiro, Kevin Howell MobipocketDas große Buch des Jiu-Jitsu: Alle Griffe, Sweeps und Techniken, die ein Kämpfer beherrschen muss von Saulo Ribeiro, Kevin Howell EPub