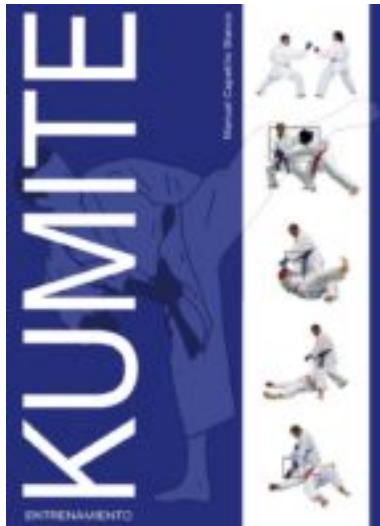


KUMITE ENTRENAMIENTO



Autor:	MANUEL CAPETILLO BLANCO
Lengua:	CASTELLANO
Plaza de edición:	BARCELONA
Nº de páginas:	184 págs.
Año edición:	2010
Categoría:	Deportes y juegos
ISBN:	9788420304939
Editorial:	ALAS EDITORIAL

[KUMITE ENTRENAMIENTO.pdf](#)

[KUMITE ENTRENAMIENTO.epub](#)

Este libro nace con la idea de colaborar con todos los profesionales de las artes marciales en su labor diaria de programar sus sesiones o clases en la especialidad de kumite o combate.

Está realizado desde la perspectiva del kumite deportivo en el ámbito del karate, pero por supuesto puede ser trasladado a otras artes marciales en las que exista el combate de competición, como puede ser el taekwondo, el jiu jitsu, etc. Consta de 100 ejercicios con 3 variantes en cada uno de ellos, lo que le otorga la capacidad de ofrecer al profesorado 300 opciones para entrenar el combate deportivo. Por medio de una tabla de objetivos por ejercicio se consigue hacer más fácil la realización de la sesión a desarrollar en función del objetivo técnico (ataque, anticipación□), del objetivo físico (velocidad de reacción, resistencia□), de la organización de la clase (parejas, grupo□) y del material a utilizar (paos, saco□), haciendo especial hincapié en el desarrollo del kumite en la edad infantil (prekumite) con ejercicios adecuados a la edad del competidor.