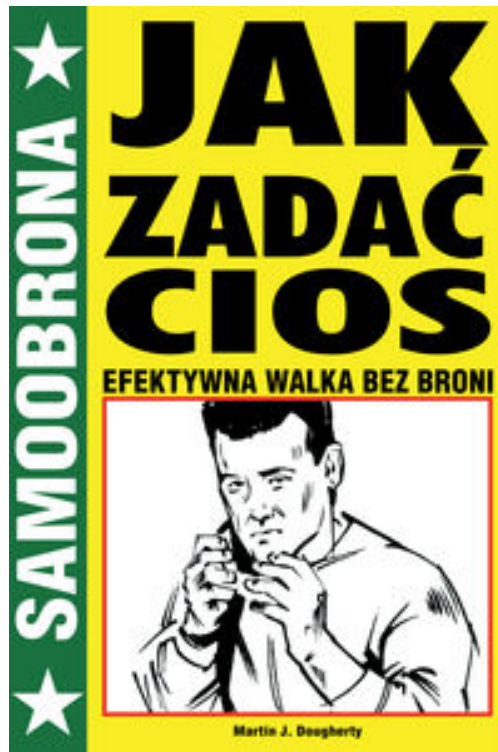


Jak zadać cios

Ściąganie książek pdf



Dougherty Martin

Jak zadać cios Dougherty Martin pobierz PDF Wyszkolony bokser jest bojownikiem, z którym trzeba się liczyć, a dobra technika wyprowadzania ciosów to bardzo skuteczny sposób poradzenia sobie z napastnikiem. Zadawanie ciosów polega nie tylko na skutecznej pracy rąk. Dobre uderzenie poparte jest całą masą ciała. Wyprowadza się je, stosując krótkie, celowe ruchy. ?Jak zadać cios? zawiera specjalistyczne rady nie tylko na temat skutecznego wyprowadzania uderzeń, ale również uczy obrony przed ciosami przeciwnika.

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.