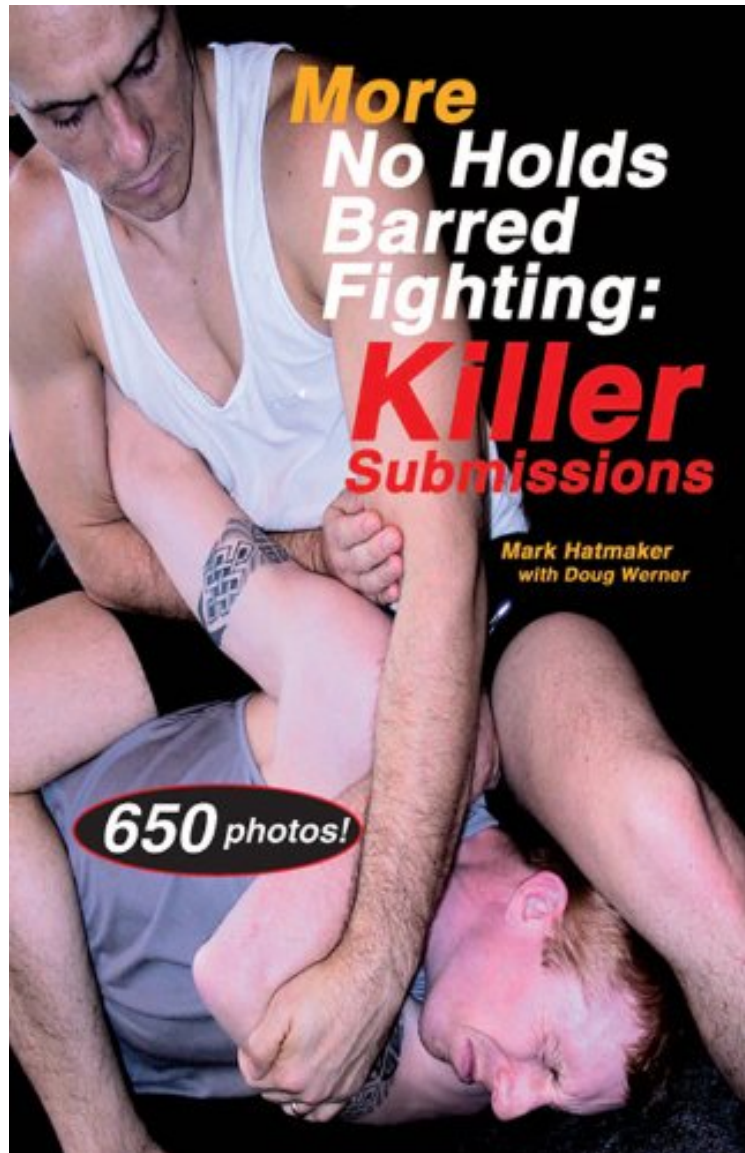


(Mobile book) More No Holds Barred Fighting: Killer Submissions (No Holds Barred Fighting series)

More No Holds Barred Fighting: Killer Submissions (No Holds Barred Fighting series)

Von Mark Hatmaker, Doug Werner
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #631609 in eBooksVerffentlicht am: 2003-06-01Erscheinungsdatum: 2003-06-01File Name: B003XVYYOQ | File size: 48.Mb

Von Mark Hatmaker, Doug Werner : More No Holds Barred Fighting: Killer Submissions (No Holds Barred Fighting series) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised More No Holds Barred Fighting: Killer Submissions (No Holds Barred Fighting series):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Missing

DetailsVon KundeDie Bilder sind leider zu klein und zu wenig kontrastreich, so da es sehr schwerfällt die Details zu erkennen. Die Beschreibungen sind sehr dnn gehalten. Das Buch ist eher was fr Fortgeschrittene die die Techniken alle schon kennen als eine Art Datenbank die man nachblttern kann. Zum ersten Lernen oder detaillierteren Lernen ungeeignet.Pictures to small and no contrast(black/white) so almost impossible to see the details. Not very deep descriptions. Only for Pros not for Beginners or people who are interested in Details. Can be used as a Datacollection to work or look through.4 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. EmpfehlenswertVon Ein KundeDas Buch, welches sich als Aufbauwerk zum Vorgnger versteht, enthlt einige Kaptitel, welche in dieser Art durchaus bereits im ersten band htten stehen, knnen.Es zeigt die Verknpfung von submissions, und gibt lsungsvorschle aus vielen recht schwierigen situationen heraus.Fr Leute mit etwas Erfassung im Grappling ist auf jedenfall empfehlenswert, Anfnger sollten auf jedenfall zuvor mit jemanden trainieren, der sich damit auskennt ;-)

KurzbeschreibungThis advanced guide to submission wrestlingthe underlying fighting skill associated with such events as the Ultimate Fighting Championships, the King of the Cage, and the Pride Fighting Championshipscontinues the straightforward, pragmatic approach to ultimate-fighting instruction begun in No Holds Barred Fighting. A review of the basics is provided, followed by more of everythingmore takedowns, more takedown defenses, more ground positioning, more submissions, more escapes, and more drills. The cross-disciplinary approach develops physical and mental endurance, total body flexibility and agility, explosive functional strength, and a thorough knowledge of body mechanics and dynamics. Useful lists of related web sites, publications, instructional videos, and other training resources are provided.