



Judo mit Wladimir Putin

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Judo mit Wladimir Putin

Wladimir Putin, Wassili Schestakow, Alexej Lewizki

Judo mit Wladimir Putin Wladimir Putin, Wassili Schestakow, Alexej Lewizki

2017 [Neuwertig, eingeschweisst, als Geschenk geeignet]

 [Download Judo mit Wladimir Putin ...pdf](#)

 [Online lesen Judo mit Wladimir Putin ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Judo mit Wladimir Putin Wladimir Putin, Wassili Schestakow, Alexej Lewizki

221 Seiten

Kurzbeschreibung

Theorie und Praxis des modernen Judo

Nachdem dieses Buch bereits mit großem Erfolg ins Japanische, Chinesische und Englische übersetzt wurde, ist es endlich auch dem deutschsprachigen Leser zugänglich.

Den Autoren ist es gelungen, ein Kompendium zu verfassen, das mit sportwissenschaftlichem Anspruch und dabei klar und verständlich Theorie und Praxis des modernen Judo vereint. Neben einem umfangreichen Praxisteil werden Geschichte und Philosophie dieser populären Kampfsportart, Trainingsmethoden und Themen wie die Gewichtsregulierung vor Wettkämpfen, optimale Ernährung sowie die Vermeidung von Unfällen erörtert. Auch der Aspekt des Judo als ein Weg des Friedens und einer Schule des Charakters spielt eine wichtige Rolle.

Im Hauptteil des Buches werden Stand- und Bodentechniken mit Text und realitätsnahen Zeichnungen sowohl als Einzeltechniken als auch in taktischen Zusammenhängen anschaulich erklärt. In der Auswahl der Wurf- und Grifftechniken spiegelt sich der russische Stil im Judo wider, der vom Sambo geprägt ist.

Interessant auch für Praktizierende anderer Kampfsportarten dürften die Kapitel über Selbstverteidigung und die harten, effektiven Techniken des Combat-Sambo sein.

Dieses Buch ist für Anfänger und Fortgeschrittene, für Wettkampfsportler, Sportstudenten und Trainer gleichermaßen geeignet. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Wladimir Putin, geb. 1952, der Präsident der Russischen Föderation, praktiziert seit früher Jugend Judo und Sambo. Er ist Träger des 8. Dan im Judo.

Wassili Schestakow, geb. 1953, ist Meister des Sports in Judo und Sambo, verdienter Trainer Russlands und promovierter Pädagoge. Er ist Präsident des Internationalen Samboverbands FIAS.

Alexej Lewizki, geb. 1953, ist Meister des Sports in Judo und Sambo und Prof. Dr. habil. der pädagogischen Wissenschaften. Er trägt den 6. Dan im Judo.

Heike Walter wurde 1960 in Naumburg/Saale geboren und studierte Zahnmedizin in Moskau und Leningrad. Heute arbeitet sie in eigener Praxis mit Schwerpunkt Akupunktur in Rheinland-Pfalz. Sie ist Dan-Trägerin im Shotokan-Karate.

Download and Read Online Judo mit Wladimir Putin Wladimir Putin, Wassili Schestakow, Alexej Lewizki #LNR2MFPJ4TK

Lesen Sie Judo mit Wladimir Putin von Wladimir Putin, Wassili Schestakow, Alexej Lewizki für online ebookJudo mit Wladimir Putin von Wladimir Putin, Wassili Schestakow, Alexej Lewizki 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 Judo mit Wladimir Putin von Wladimir Putin, Wassili Schestakow, Alexej Lewizki Bücher online zu lesen. Online Judo mit Wladimir Putin von Wladimir Putin, Wassili Schestakow, Alexej Lewizki ebook PDF herunterladen Judo mit Wladimir Putin von Wladimir Putin, Wassili Schestakow, Alexej Lewizki DocJudo mit Wladimir Putin von Wladimir Putin, Wassili Schestakow, Alexej Lewizki MobipocketJudo mit Wladimir Putin von Wladimir Putin, Wassili Schestakow, Alexej Lewizki EPub