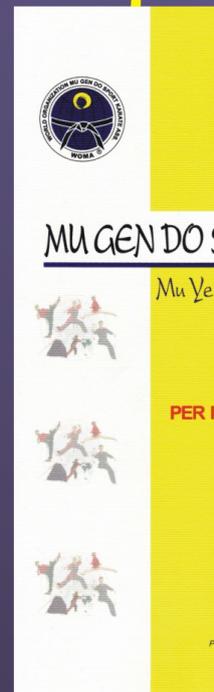


MANUALI & VIDEO

Nel nuovo libro di *Master Francis FDC* pu

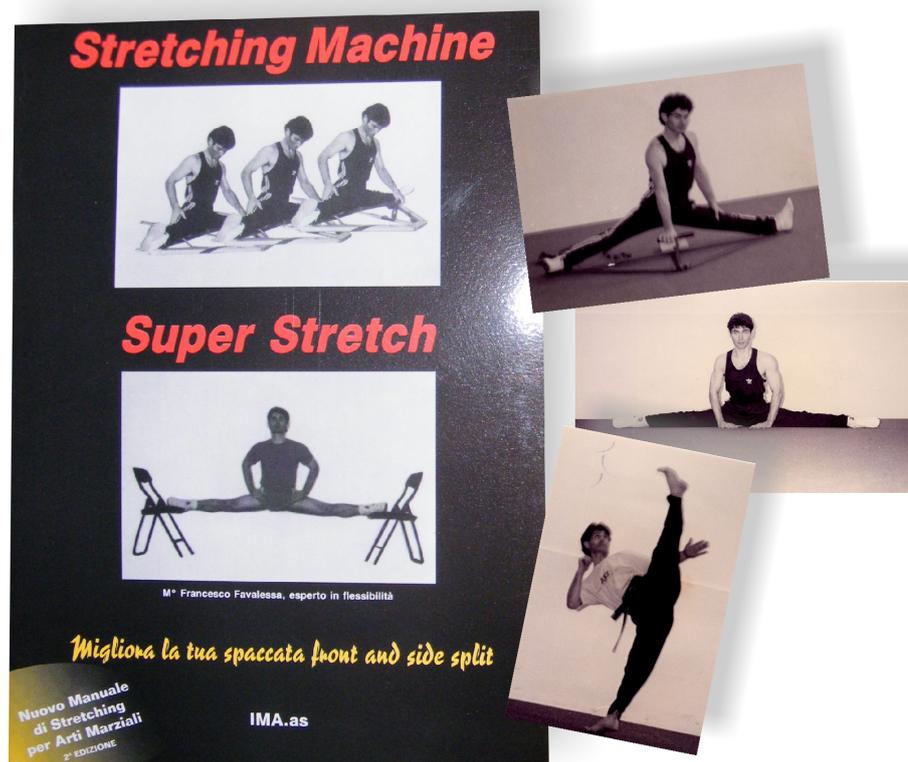
- Le origini delle arti marziali;
- Cos'è il Mu Ye Do Korean Martial Arts e il Mu Gen Do Sport Karate Point Sparring e Forms;
- Avviamento all'allenamento con cenni di anatomia e fisiologia;
- Esercizi mirati di stretching ed esercizi di resistenza e di forza;
- Le tecniche basi di pugno; - Le tecniche basi di calcio;
- Le forme basi;
- I One Step Sparring (Duo Sparring);
- Il Mu Gen e Mu Ye Tai Chi;
- Cenni e aforismi di filosofia di pratica;
- Regolamenti Tecnici ed Arbitrali :
Semi Contact (one point sparring)
Light Contact (continuous point sparring);
- Tributi ed altro ancora;



Puoi trovare il libro di Master Francis FDC nelle librerie e librerie on line

o richiedilo direttamente via mail: info@masterfrancisschool.com

STRETCHING MACHINE - Super Stretch



Un semplice manuale (prima pubblica
1987) che tratta uno degli aspetti
importanti delle Arti Marziali: lo
stretching. Oltre il manuale, Ma
Francis, ha brevettato anche l'a
stesso.

Al suo interno sono presenti noz
fondamentali di allenamento,
alimentazione, esercizi specifici
raggruppati in semplici tabelle
incrementare la tua flessibilità
partire da livello pricipiante-
intermedio-avanzato.