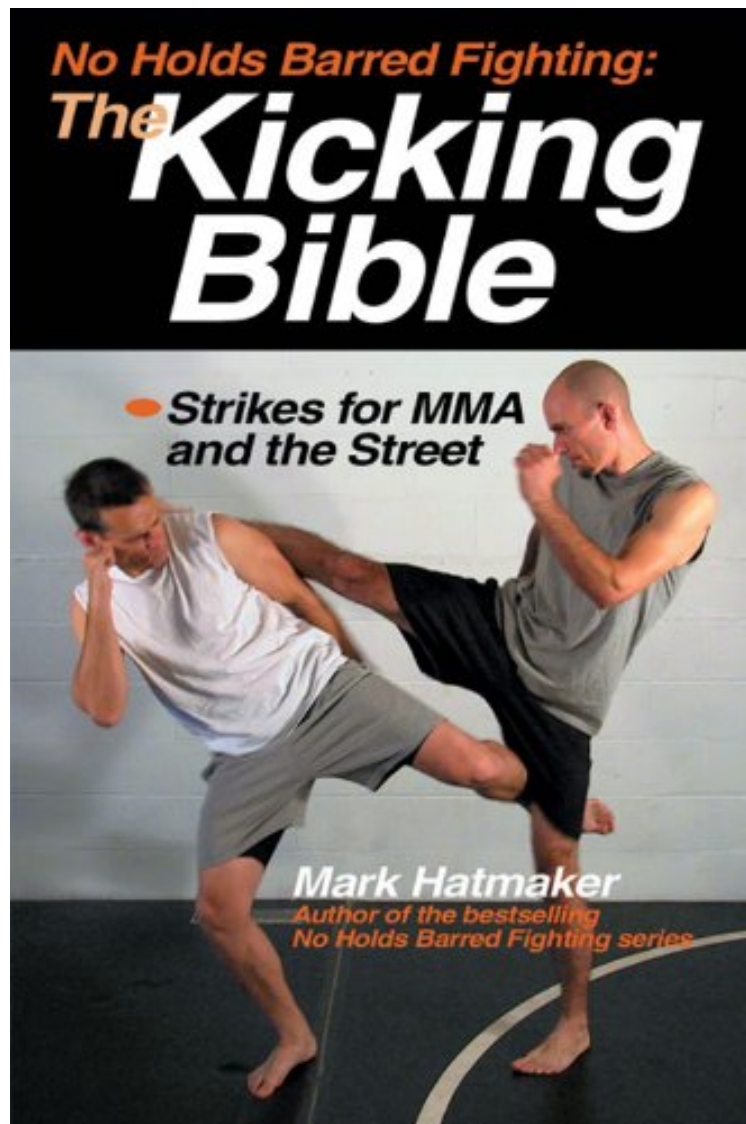


(Download free ebook) No Holds Barred Fighting: The Kicking Bible: Strikes for MMA and the Street (No Holds Barred Fighting series)

## No Holds Barred Fighting: The Kicking Bible: Strikes for MMA and the Street (No Holds Barred Fighting series)

Von Mark Hatmaker

DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #413820 in eBooksVerffentlicht am: 2008-10-01Erscheinungsdatum: 2008-10-01File Name: B003XVYYQY | File size: 58.Mb

Von Mark Hatmaker : No Holds Barred Fighting: The Kicking Bible: Strikes for MMA and the Street (No Holds Barred Fighting series) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised No Holds Barred Fighting: The Kicking Bible: Strikes for MMA and the Street (No Holds Barred Fighting series):

Kundenrezensionen  
Hilfreichste Kundenrezensionen  
1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Viel Wissen zum kleinen Preis  
Von Ronald  
In diesem Buch findet man keine seitenlangen ausschweifenden Erklärungen, es ist kurz und bündig in sehr einfachen Englisch geschrieben sowie durch zahlreiches Bildmaterial ergänzt, welches die einzelnen Bewegungsabläufe sehr deutlich beschreibt.  
Hauptaugenmerk wird auf die zahlreichen Varianten der Tritt und Kick Techniken gelegt sowie deren korrekte Ausführung, wobei man anmerken muss, wenn man bereits über Erfahrung im Kampfsport verfügt, man nicht allzu viele neue Techniken darin finden wird.  
Fazit: perfektes Buch für Anfänger welche die Grundlagen und Techniken von Grund auf erlernen wollen.  
1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
kampftaugliche Kicks  
Von K. Hermann Kaiser  
Hier wird anschaulich und nachvollziehbar erläutert, welche Kicks anwendbar sind und wie sie funktionieren. Daher ist das Buch wirklich brauchbar für MMA, Free Fight oder auch Street Fight.  
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
Can I kick it?  
Von Nutzer  
Great book, if you are a beginner and you are learning to kick.  
Readers who know the Hatmaker style of writing and his book "System" will be disappointed

Kurzbeschreibung  
One of the most feared and useful weapons in mixed martial arts (MMA) competition is dissected and discussed in this fully-illustrated guide to both perfecting and defending against the low kick. Many competitors view this technique as a single tool in their arsenal, limiting themselves when they could be taking this low-line method of attack and modifying it to fit far more kicking situations than those commonly used. This volume demonstrates how to expand the low-kicking arsenal, showing how a simple alteration in leg targeting can strongly challenge an opponent's defense, and how to hone low-line kicking power and speed so that rapid-fire low-line kicking becomes a powerful advantage. These techniques are prime for MMA competitors and anyone who wants to improve both their self-defense and competition skills with the best empirical information available.