



Shuai Jiao. Combate Chino Tradicional. Técnicas Superiores

¿Qué es el Shuai Jiao?. Historia de este estilo del que se tienen datos del año 1122 a.C. Principios y mecánica. Indumentaria. Rodamientos. Caídas controladas «Daodifa». Agarres «Shoufa». «Ji Shu» Técnicas de base y sus aplicaciones en el combate ilustradas en unas 500 fotografías.

ÍNDICE

Sobre los autores

¿Qué es el Shuai Jiao?

Shuai Jiao, su historia

Principios y mecánica del Shuai Jiao

La vestimenta

Anudar el cinturón

El saludo ritual “Bao Quanli”

La guardia “Jiao Jia”

Caídas controladas “Daodifa”

Los agarres “Shoufa”

Las técnicas “Ji Shu”

Epílogo