

Tags: Självförsvar för tjejer och kvinnor e-bok apple; Självförsvar för tjejer och kvinnor MOBI download; Självförsvar för tjejer och kvinnor epub books download; Självförsvar för tjejer och kvinnor ladda ner pdf e-bok; Självförsvar för tjejer och kvinnor bok pdf svenska; Självförsvar för tjejer och kvinnor las online bok

Självförsvar för tjejer och kvinnor PDF E-BOK

Pekka Pajala



Författare: Pekka Pajala
ISBN-10: 9789163372292
Språk: Svenska
Filstorlek: 2596 KB

BESKRIVNING

För dig som vill lära sig enkelt självförsvar. Under alla de år jag varit ute i skolor och lärt ut min självförsvarsteknik har jag fått många frågor från tjejer som blivit utsatta för olika handgripligheter som glåpord, nyp och juckande rörelser med mera. Vad kan de göra? I den här boken försöker jag ge tips och råd om självförsvar för tjejer/kvinnor. Jag har också lagt in lite teknikträning för att bygga upp självkänslan genom fysisk träning. Det är viktigt att du redan från början använder de försvarstekniker som finns mot alla tänkbara anfallstekniker, då blir du mer flexibel. Alla tekniker som presenteras i boken kan man öva ensam eller med en partner. Mental träning- Konsten att vara rädd- Allmän instruktion hur man bör handskas med en våldsam person

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Självförsvar för kvinnor - Kungälvssjälvförsvar

Tjejer fick lära sig självförsvar. ... det under dagen en kurs i självförsvar för kvinnor på Crossfit ... kvinnor prova på självförsvar och lära ...

Självförsvar för tjejer | NKC

Självförsvar för kvinnor/tjejer Söndagen den 28 april. Ett träningsläger/seminarie speciellt inriktat till kvinnor/tjejer. Lär dig realistiskt, effektivt och ...

Ladda ner Självförsvar för tjejer och kvinnor - Pekka Pajala

Feministiskt självförsvar är en typ av självförsvar som är utformat av kvinnor, för kvinnor. Det feministiska självförsvaret handlar om att skaffa en ...

LÄS MER