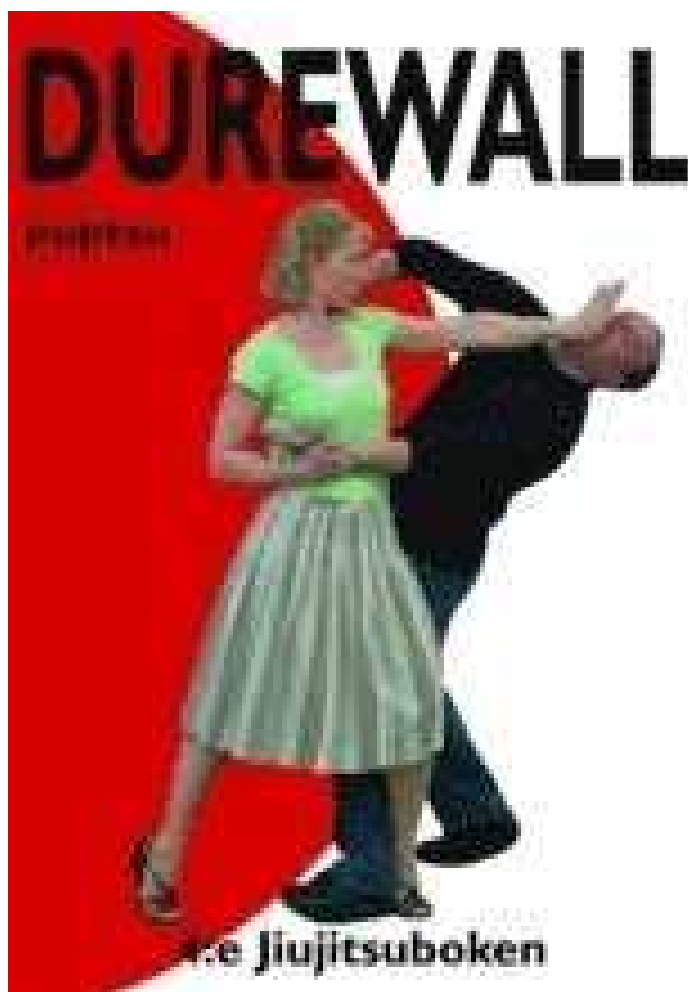


Tags: Durewall Jiujiitsu : 4e Jiujiitsu boken bok pdf svenska; Durewall Jiujiitsu : 4e Jiujiitsu boken e-bok apple; Durewall Jiujiitsu : 4e Jiujiitsu boken las online bok; Durewall Jiujiitsu : 4e Jiujiitsu boken ladda ner pdf e-bok; Durewall Jiujiitsu : 4e Jiujiitsu boken epub books download; Durewall Jiujiitsu : 4e Jiujiitsu boken MOBI download

Durewall Jiujiitsu : 4e Jiujiitsu boken PDF E-BOK

Kurt Durewall



Författare: Kurt Durewall
ISBN-10: 9789197650632
Språk: Svenska
Filstorlek: 1457 KB

BESKRIVNING

Jiujitsu enligt Durewall 4:e Jiujitsuboken Skulle du känna dig bättre till mods om du kunde försvara dig vid ett oprovocerat angrepp? Vad gör du om du skulle bli fälld och sparkad? Numera en alltför vanlig händelse. I boken får du lära dig de bästa principerna för självförsvar. Hur du undviker skador på dig själv och angriparen vid ett överfall. Lär dig dörrtekniken - en metodik för personligt skydd. Du får också lära hur du kan utveckla ditt självförsvar med inspirerande övningar från sporten judo. Teknikernas utförande är anpassat till svensk lag. 125 försvar mot 50 angrepp i fritt, begränsat och instängt läge med över 1000 instruktiva bilder. Boken bygger på väl genomarbetade och utprovade metoder att träna efter. Du har lika stor glädje och nytta av boken vare sig du läser den som privatperson, för ditt yrke eller som tränande. Kunskap i självförsvar gör dig tryggare i otrygga miljöer.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Durewall Jiujitsu : 5:e Jiujitsuboken av Kurt Durewall ...

Jiujitsu enligt Durewall 5:e boken Tore Wretman ? mästaren i köket skrev en gång: ?Läs receptet, förstå vad jag menar, slå ihop boken och laga maten. Det ...

Kurt Durewall - Wikipedia

Durewall Jiujitsu - 4e Jiujitsuboken ... - Durewall-jiujitsu är ett logiskt, modernt uppbyggt system till nytta för alla människor. Kurt Durewall

Durewall Jiujitsu : 5:e Jiujitsuboken - Kurt Durewall - Bok ...

SJÄLVFÖRSVAR Räddade livet tack vare Durewall-jiujitsu! Rånaren drog pistol och sköt direkt mot ansiktet på värdetransportören. Hans in-tränade ...

LÄS MER