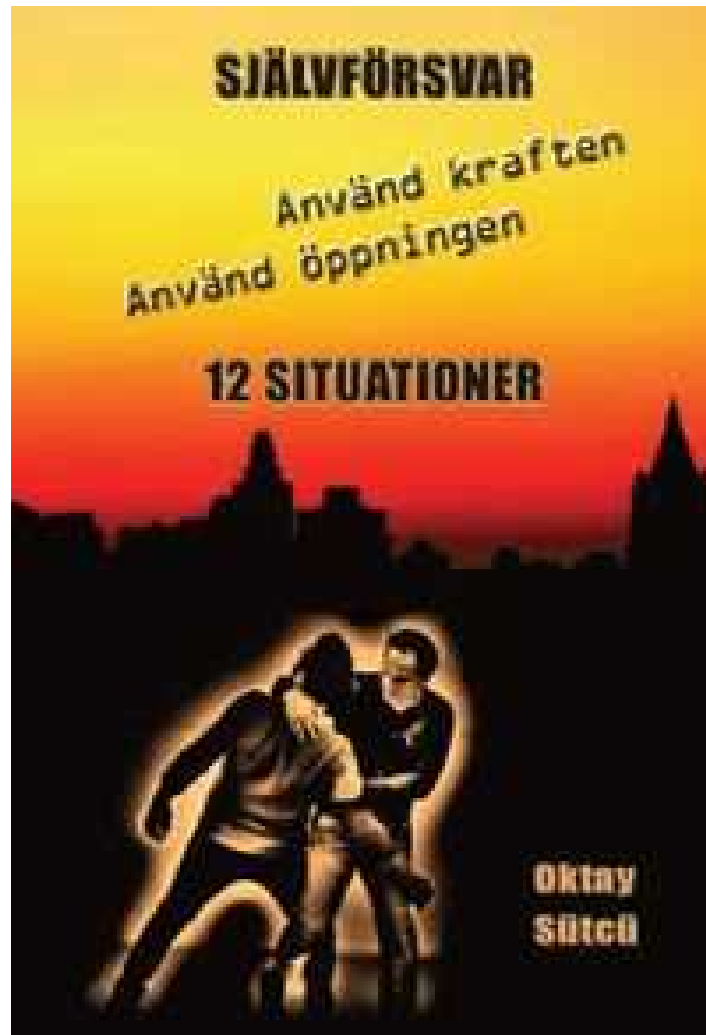


Tags: Självförsvar : använd kraften, använd öppningen - 12 situationer epub books download; Självförsvar : använd kraften, använd öppningen - 12 situationer ladda ner pdf e-bok; Självförsvar : använd kraften, använd öppningen - 12 situationer MOBI download; Självförsvar : använd kraften, använd öppningen - 12 situationer e-bok apple; Självförsvar : använd kraften, använd öppningen - 12 situationer bok pdf svenska; Självförsvar : använd kraften, använd öppningen - 12 situationer las online bok

Självförsvar : använd kraften, använd öppningen - 12 situationer PDF E-BOK

Oktay Sütçü



Författare: Oktay Sütçü
ISBN-10: 9789163950773
Språk: Svenska
Filstorlek: 3016 KB

BESKRIVNING

I den här handboken guidas läsaren av den erfarna självförsvarstränaren Oktay Sütcü genom 12 attacksituationer. Dessa är indelade i två unika försvarsmetoder, varav den ena går ut på att kunna använda sig av motståndarens kraft och den andra på att utnyttja en öppning i motståndarens attack i sitt eget försvar. I en självförsvarssituation kan du använda de här två unika självförsvarsprinciperna var för sig eller i kombinationer med varandra. Du anpassar ditt försvar beroende på attack och på hur angriparen ändrar sin attack. Genom att variera mellan de två olika principerna kan de användas mot en mängd olika attacker. Oktay Sütcü är född och uppvuxen i Stockholm. Sedan sexårsåldern har han tränat bland annat karate, boxning, brottning, Wushu och Wing Tsun, och har alltid varit intresserad av olika kampkonster. Vid trettonårsålder började Oktay undervisa inom olika kampsporter och har sedan dess fortsatt med undervisning och coaching för att lära ut olika typer av självförsvar. Under sina 37 år med kampkonster har Oktay, förutom att undervisa, handlett många ungdomar både i träningslokalen och utanför. Oktay har tidigare gett ut en handbok i självförsvar Bli mästare på ditt självförsvar (2014).

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Självförsvar för kvinnor - DVD - Discshop.se

Hur ser Gud på dråp och självförsvar? ... gälla för alla människor och alla situationer. ... och inte drivas av hat till den man använder ...

Oktay Sütcü - Böcker | Bokus bokhandel

Att lära sig självförsvar är så mycket ... finna sin egen styrka och ta sig rätten att använda ... Självförsvar för tjejer och kvinnor från 12 år. 3 ...

Självförsvar För Tjejer - Company | Facebook - 200 Photos

FÖRANMÄLAN KRÄVS. Läs nedan! Grundkurs i självförsvar innehåller bå... de stående och liggand självförsvarstekniker. Teknikerna är kraftfulla och handlar ...

SJÄLVFÖRSVAR : ANVÄND KRAFTEN, ANVÄND ÖPPNINGEN - 12 SITUATIONER

LÄS MER