

Tags: Krav Maga på ren svenska : officiell introduktion till Krav Maga Sverige ladda ner pdf e-bok; Krav Maga på ren svenska : officiell introduktion till Krav Maga Sverige MOBI download; Krav Maga på ren svenska : officiell introduktion till Krav Maga Sverige las online bok; Krav Maga på ren svenska : officiell introduktion till Krav Maga Sverige bok pdf svenska; Krav Maga på ren svenska : officiell introduktion till Krav Maga Sverige epub books download; Krav Maga på ren svenska : officiell introduktion till Krav Maga Sverige e-bok apple

Krav Maga på ren svenska : officiell introduktion till Krav Maga Sverige PDF E-BOK

Nina Lykke



Författare: Nina Lykke
ISBN-10: 9789163362170
Språk: Svenska
Filstorlek: 3099 KB

BESKRIVNING

Dyrköpta erfarenheter från den brutala verkligheten har format Krav Maga. Systemet har sitt ursprung inom den israeliska försvarsmakten och används idag i någon form av polismyndigheter, försvarsmakter, säkerhetspersonal och civila världen över. Krav Maga karakteriseras vanligen av att teknikerna skall vara lätta att lära sig och fungera i verkliga situationer. Eftersom självförsvar är grunden i systemet finns heller inga regler. Systemets civila kärna är just självförsvar. Utövarna lär sig att försvara sig mot hot och attacker samt att snabbt ta kontroll över situationen. Det väsentliga är försvar och att klara sig själv helskinnad. Att ta kontroll över situationen kan därför mycket väl innebära att man helt enkelt flyr efter att en attack avväjts. Eftersom KMS Krav Maga syftar till försvar i verkliga situationer, läggs stor vikt på mer realistiska typer av situationer, såsom konflikthantering, olika typer av hot, intervjuande övergrepp, försvar mot attack bakifrån, mot attack med kniv, mot två eller flera gärningsmän, i mörker, i trånga utrymmen, etc. Vid mer avancerad träning lär man sig också att försvara andra människor mot övergrepp. Systemet utvecklas kontinuerligt; uppgradering av tekniker och taktik sker så snart en bättre lösning kan erbjudas eller då hotbilden förändras. KMS Krav Maga bygger på principen att attack är bästa försvar. Det skall genom relativt enkla medel gå att hantera större och starkare gärningsmän genom maximal verkan med minimal insats. Krav Maga ger det självförtroende och de fysiska medel som krävs för att bemöta modernt våld. Krav Maga på ren svenska är den enda officiella boken på svenska och innehåller stegvis beskrivning av över 55 tekniker tillsammans med mer än 300 fotografier, diagram och skisser. Alla tekniker som illustreras i boken har testats i Skandinavien i verkliga situationer under 1990- och 2000-talet. Boken omfattar de grundläggande delarna av KMS Krav Maga såsom hantering av beväpnade och obehäpnade gärningsmän, grundläggande taktik och konflikthantering, hantering av egen rädsla, mental förberedelse och mycket, mycket mer. Krav Maga på ren svenska riktar sig både till nybörjare och rutinerade elever. Observera att denna bok omfattar modern Krav Maga och inte den traditionella teknikfokuserade stiltypen. Detta är femte omarbetade upplagan med uppdaterad teori, nya tekniker, ändrade tekniker samt korrigeringar. För mer information om boken och Krav Maga Sverige, se www.kravmagasverige.se

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Krav Maga på ren svenska - Den enda officiella boken på svenska

Krav Maga på ren svenska - Officiell introduktion till Krav Maga Sveriges system för realistiskt självförsvar. Tekniker, taktik, stresshantering m.m.

PDF Tough Love : det mentala träningsprogrammet som maximerar din potential ...

Krav Maga på ren svenska : officiell introduktion till Krav ... recensera och tycka till om ... kan enkelt hålla koll på vad du vill läsa och dela med dig ...

Självförsvar; Den realistiske prepperns approach. - Svensk Beredskap ...

Dyrköpta erfarenheter från den brutala verkligheten har format Krav Maga. Systemet har sitt ursprung inom den israeliska försvarsmakten och används idag i någon ...

**KRAV MAGA PÅ REN SVENSKA : OFFICIELL INTRODUKTION TILL KRAV MAGA
SVERIGE**

LÄS MER