

Tags: Bli mästare på ditt självförsvar las online bok; Bli mästare på ditt självförsvar bok pdf svenska; Bli mästare på ditt självförsvar epub books download; Bli mästare på ditt självförsvar ladda ner pdf e-bok; Bli mästare på ditt självförsvar e-bok apple; Bli mästare på ditt självförsvar MOBI download

---

## **Bli mästare på ditt självförsvar PDF E-BOK**

**Oktay Sütcü**



Författare: Oktay Sütcü  
ISBN-10: 9789187435157  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 4888 KB

## BESKRIVNING

Så händer det. Du blir utsatt för ett hot eller ett överfall. Du vill skrika men skriket fastnar i halsen, du vill springa men fötterna är som fastvuxna i marken. Paniken sprider sig och du känner hur skräcken kramar ditt hjärta och pulsen skenar. Oförmögen att kunna tänka klart blir du stående och? blir ett offer för angriparen. Kunde du ha undvikit situationen, varit bättre förberedd och bemästrat rädslan? Visst går det. Hade du kunnat försvara dig? Självfallet. Men hur gör man då? I den här handboken guidar författaren dig igenom fyra praktiska metoder där du själv är med och utvecklar ditt eget självförsvar. I den här handboken guidar författaren dig igenom fyra praktiska metoder där du själv är med och utvecklar ditt eget självförsvar. Jag vill att du ska få en förklaring till varför man bör tänka eller agera på ett särskilt sätt, och inte att agera utan att förstå varför. Det är viktigt att du lär dig rätt för att kunna förstå och utveckla ditt självförsvar. I boken tar jag exempel från mitt eget liv. Anledningen till att jag tar situationer från mitt liv är att jag vill visa att dessa metoder är beprövade, att de fungerar i verkligheten, samtidigt som din förståelse för inläringen blir större. Oktay Sütcü Författaren till boken, 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 32 år med kampkonster har Oktay, förutom att undervisa, handlett många ungdomar både i träningslokalen och utanför. Oktays stora passion för martial arts har resulterat i den här handboken.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Category: Självförsvar - DEPORTISTA**

... Så blir du mästare i ... belönas du med 10 000 kronor insatt på ditt ATG ... Det finns flera varianter på system som alla blir 192 ...

### **Här är de tio nya som vill bli Mästarnas mästare | SVT Sport**

Visa med ditt kroppsspråk att du lyssnar. ... Använd dem tillsammans med färdigheterna ovan och efter lite träning kommer du ha blivit en mästare på att lyssna.

### **Bli en mästare på att kommunicera genom att bli en bättre lyssnare ...**

Här är de tio nya som vill bli Mästarnas mästare ... handbollslandslaget som samlade på mästerskapsmedaljer 1990-2002. ... Mer SVT Sport i ditt liv.

**BLI MÄSTARE PÅ DITT SJÄLVFÖRSVAR**

***LÄS MER***