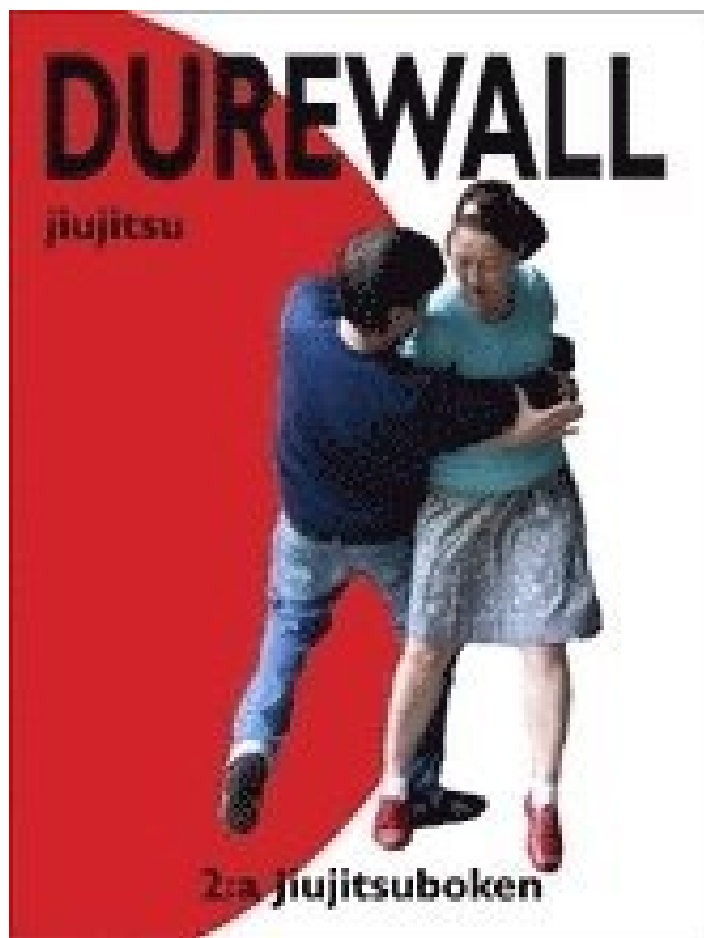


Durewall Jiujitsu : 2:a Jiujitsuboken PDF

Kurt Durewall



Det här är bara ett utdrag ur Durewall Jiujitsu : 2:a Jiujitsuboken bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Kurt Durewall
ISBN-10: 9789197650618
Språk: Svenska
Filesize: 4867 KB

BESKRIVNING

Svarar du ja på någon av dessa frågor? - har du känt dig obehaglig till mods när du går på en mörk gata? - har du känt dig sliten i rygg, axlar eller nacke efter en arbetsdag? - vill du lära dig mer om balans, självkontroll och skydd? Svarar du ja på någon av frågorna är detta boken för dig. Kurt Durewall delar med sig av sitt kunnande och ger dig sina bästa tips, som han finslipat under ett långt liv i jiu-jitsus tjänst. I boken kommer du att lära dig: - hur du skyddar dig mot hot och våld - hur du skonar din kropp från förslitning i vardagen - basövningar, tekniker och fördjupning i jiu-jitsus historia. Boken är en fristående fortsättning på 1:a Jiu-jitsuboken. Böckerna kan läsas oberoende av varandra, men har du ambitionen att skaffa dig en djupare förståelse om denna jiu-jitsu så bör du läsa båda. Kurt Durewall Högst graderad i Norden med 10 dan jiu-jitsu och 3 dan judo. Kurt Durewall har utbildat tusentals personer inom vård, handel, industri, polis och militär samt ideellt på föreningsnivå.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

LIBRIS titelinformation: Durewall-jiujitsu : 3:e jiujitsuboken / [författare: Kurt Durewall ; foto: DW-foto].

Durewall-jiujitsu : 1:a jiujitsuboken. 281 kr. Välkommen till en ny värld där du får lära Dig - ett praktiskt självförsvar som skyddar Dig mot hot samt våld ...

Ladda ner Durewall_Jiujitsu_-_3:e_Jiujitsuboken.pdf ... ?Läs Köp Durewall Jiujitsu : 2:a Jiujitsuboken av Kurt Durewall hos Bokus.com. har ofta också köpt ...

DUREWALL JIUJITSU : 2:A JIUJITSUBOKEN

[Fortsätt läsa...](#)