



## **Handbok i självförsvar : experttips i närstrid från världens främsta elitför**



**Descargar**



**Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Handbok i självförsvar : experttips i närstrid från världens främsta elitför

*Martin J. Dougherty*

**Handbok i självförsvar : experttips i närstrid från världens främsta elitför** Martin J. Dougherty

En mörk bakgata. En stökig folksamling. Ett plötsligt slag. Är du beredd?

Bättre fly än illa fäkta lyder ett berömt talesätt, men ibland ställs man inför en hotfull situation som det inte går att springa ifrån. Eller så behöver man vinna tid för att hinna fly. Det här är boken för dig som inte vill stå handlingsförlamad när det som inte ska hända ändå händer. *Handbok i självförsvar* tar de bästa närstridsteknikerna som lärs ut till soldaterna i det brittiska elitförbandet SAS och visar på ett enkelt sätt hur man kan använda dessa för ett effektivt självförsvar i hotfulla vardagssituationer.

Du får bland annat lära dig hur du kan använda din egen kroppsvikt som motstånd, lätta och livsviktiga handgrepp, grunder i olika kampsportstekniker och inte minst också vanliga fel som många gör när de försöker försvara sig. Boken innehåller även fysiska och mentala övningar som gör dig bättre förberedd för att hantera och om möjligt undvika lurande faror.

Läs *Handbok i självförsvar* det kan rädda ditt liv.

- \* Över 300 steg-för-steg-illustrationer
- \* Enkla och smarta träningstips
- \* Självförsvar för män och kvinnor

MARTIN J. DOUGHERTY är författare och har tidigare skrivit böcker om såväl vapen och stridsteknik som militärhistoria.

 [Descargar Handbok i självförsvar : experttips i närstrid ...pdf](#)

 [Leer en línea Handbok i självförsvar : experttips i närstri ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Handbok i självförsvar : experttips i närstrid från världens främsta elitför  
Martin J. Dougherty**

---

317 pages

Download and Read Online Handbok i självförsvar : experttips i närstrid från världens främsta elitför Martin J. Dougherty #PVRM7FDZS5O

Leer Handbok i självförsvar : experttips i närstrid från världens främsta elitför by Martin J. Dougherty para ebook en líneaHandbok i självförsvar : experttips i närstrid från världens främsta elitför by Martin J. Dougherty Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Handbok i självförsvar : experttips i närstrid från världens främsta elitför by Martin J. Dougherty para leer en línea. Online Handbok i självförsvar : experttips i närstrid från världens främsta elitför by Martin J. Dougherty ebook PDF descargarHandbok i självförsvar : experttips i närstrid från världens främsta elitför by Martin J. Dougherty DocHandbok i självförsvar : experttips i närstrid från världens främsta elitför by Martin J. Dougherty MobipocketHandbok i självförsvar : experttips i närstrid från världens främsta elitför by Martin J. Dougherty EPub

**PVRM7FDZS5OPVRM7FDZS5OPVRM7FDZS5O**