

# Bli mästare på ditt självförsvar



<b>Utgivningsdatum:</b>	2014-04-23
<b>Kategori:</b>	Sport & fritid
<b>Författare:</b>	Oktay Sütcü
<b>Förlag:</b>	Faun Förlag
<b>ISBN:</b>	9789187435157
<b>Upplaga:</b>	1
<b>Antal sidor:</b>	68

[Bli mästare på ditt självförsvar.pdf](#)

[Bli mästare på ditt självförsvar.epub](#)

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, handledt många ungdomar både i träningslokalen och utanför. Oktays stora passion för martial arts har resulterat i den här handboken.

Här på hemsidan kan du hitta massor av information om hur du går tillväga för att börja träna hos oss. Trots vädret så hann Gabriel med några seglingar, vilket alltid är lika uppskattat. Inte minst så fick Gabriel träffa Laban igen och höll på att bli ihjälkramad. Kapitel 15 Vi vaknade på morgonen av att Mary väckte oss, Rebecka ammade barnen och sen bytte vi om och gav oss ut och sprang. Trots vädret så hann Gabriel med några seglingar, vilket alltid är lika uppskattat. Tack för i sommar. Ja, pingströrelsen hade olika "faser" mkt beroende på hur man tolkade Andedopet. Tack för i sommar. Shopstop. Ja, pingströrelsen hade olika "faser" mkt beroende på hur man tolkade Andedopet. av Brodrej Gunilla. Shopstop. av Brodrej Gunilla. På nyårsafton bestämmer hon sig: slutshoppat. Shopstop. Shopstop. Vårterminen 2017 så blev återigen grupperna överfulla. Ja, pingströrelsen hade olika "faser" mkt beroende på hur man tolkade Andedopet.