

Combatives Drills: Übungen für konsequente Selbstverteidigung



COMBATIVES DRILLS

ÜBUNGEN FÜR KONSEQUENTE SELBSTVERTEIDIGUNG

Verlag: Books on Demand

Autor: Stefan Reinisch, Willi Haager, Harald Marek

Seitenzahl: 144 Seiten

Sprache: Deutsch

PDF

Selbstverteidigung (oder: Selbstschutz) im Sinne der Combatives bedeutet eines: im Sinne der

Praxistauglichkeit Reduktion der Techniken und Prinzipien auf ein Minimum. Um diese Fähigkeiten zu festigen, aber auch um Trainingslangeweile vorzubeugen, finden sich in diesem Buch über 140 Übungsformen, gegliedert nach dem sog. "Gameplan", unserem Handlungsleitfaden für kritische Situationen. In diesem Sinne stellt es eine Ergänzung zum ersten Band "Combatives - konsequente Selbstverteidigung" dar, welcher sich mit den Quellen und Prinzipien der Combatives beschäftigt. Aber auch ohne diesen ersten Band erschließt sich schnell die Trainingsrelevanz des vorliegenden Buches.

<https://k2s.cc/file/9f7a3b5aa7ab4/pHDYLgaSL.pdf.rar>