

## 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/627570ae40373/R8K7D2guA.pdf.rar>