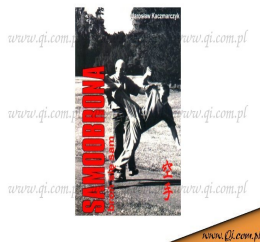


> Samoobrona. Broń się sam. Jarosław Kaczmarczyk

Samoobrona. Broń się sam. Jarosław Kaczmarczyk



Model : -

Samoobrona. Broń się sam. Jarosław Kaczmarczyk

Producent : -

Autor: Jarosław Kaczmarczyk

pisze :

„Książka pragnie wprowadzić czytelnika w świat samoobrony. Dowie się On z niej o możliwościach obrony w różnych sytuacjach, jakie mogą wystąpić na co dzień - atak nożem, pałką, atak przez dwóch napastników”
98 % książki wypełniają czarno białe fotografie ukazujące etapy obrony w różnych sytuacjach.

Książka podzielona została na rozdziały zatytułowane:

- Rys historyczny
- Obrona przed chwytem
- Obrona przed uderzeniem
- Obrona przed kopnięciem
- Obrona w parterze
- Obrona przed atakiem kijem
- Obrona przed atakiem nożem
- Obrona przed napastnikami

Autor książki w latach 80-tych zdobył szereg czołowych miejsc w turniejach karate kyokushin.

Od wielu lat dzieli się swoim doświadczeniem, prowadził sekcje karate, szkolił do zawodów nockdaunowych.

Doświadczenie Autora sprawia, że jest to niezbędnik dla osób interesujących się walkami wschodu, bez względu na wybrany styl.

format 21cm x 15cm, 116 stron, okładka barwna, miękka

Cena : 30,00 zł Brutto (30,00 zł Netto)

Dostępność: Produkt dostępny w naszym sklepie od 05 styczeń 2006