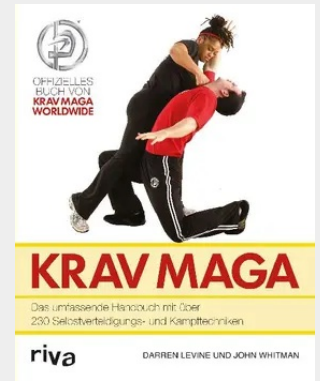


Krav Maga

Das umfassende Handbuch mit über 230 Selbstverteidigungs- und Kampftechniken

Das hocheffektive Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem Krav Maga wurde eigens für die israelischen Streitkräfte entwickelt. Heute wird es von Militär-, Spezial- und Polizeieinheiten, Sicherheitsdiensten und Personenschützern, aber auch von Zivilisten auf der ganzen Welt eingesetzt. Die Techniken erfordern nur geringen Kraftaufwand, sind aber sehr wirkungsvoll, da sie auf unseren natürlichen Reflexen und Reaktionsmustern basieren und die Schwächen des Angreifers gezielt ausnutzen. Ob Mann oder Frau, Jung oder Alt – jeder kann Krav Maga trainieren und anwenden, um sich selbst und andere zu verteidigen. Dieses Buch lehrt sowohl schnelle Befreiungs- und Abwehrtechniken als auch kraftvolle Gegenangriffe. Es zeigt eine Fülle von Übungen vom Anfänger- bis zum Fortgeschrittenenlevel und ist die perfekte Ergänzung zur Trainingspraxis.

Das hocheffektive Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem Krav Maga wurde eigens für die israelischen Streitkräfte entwickelt. Heute wird es von Militär-, Spezial- und Polizeieinheiten, Sicherheitsdiensten und Personenschützern, aber auch von Zivilisten auf der ganzen Welt eingesetzt. Die Techniken erfordern nur geringen Kraftaufwand, sind aber sehr wirkungsvoll, da sie auf unseren natürlichen Reflexen und Reaktionsmustern basieren und die Schwächen des Angreifers gezielt ausnutzen. Ob Mann oder Frau, Jung oder Alt – jeder kann Krav Maga trainieren und anwenden, um sich selbst und andere zu verteidigen. Dieses Buch lehrt sowohl schnelle Befreiungs- und Abwehrtechniken als auch kraftvolle Gegenangriffe. Es zeigt eine Fülle von Übungen vom Anfänger- bis zum Fortgeschrittenenlevel und ist die perfekte Ergänzung zur Trainingspraxis.



19,99 €
18,68 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783868832976
Medium: Buch
ISBN: 978-3-86883-297-6
Verlag: riva Verlag
Erscheinungstermin: 10.04.2013
Sprache(n): Deutsch
Auflage: Erscheinungsjahr 2013
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 843 g
Seiten: 352
Format (B x H): 191 x 241 mm

