



Durewall Jiujitsu : 2:a Jiujitsuboken

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Durewall Jiujitsu : 2:a Jiujitsuboken

Kurt Durewall

Durewall Jiujitsu : 2:a Jiujitsuboken Kurt Durewall

Svarar du ja på någon av dessa frågor?

- har du känt dig obehaglig till mods när du går på en mörk gata?
- har du känt dig sliten i rygg, axlar eller nacke efter en arbetsdag?
- vill du lära dig mer om balans, självkontroll och skydd?

Svarar du ja på någon av frågorna är detta boken för dig. Kurt Durewall delar med sig av sitt kunnande och ger dig sina bästa tips, som han finslipat under ett långt liv i jiujitsuns tjänst.

I boken kommer du att lära dig:

- hur du skyddar dig mot hot och våld
- hur du skonar din kropp från förslitning i vardagen
- basövningar, tekniker och fördjupning i jiujitsuns historia.

Boken är en fristående fortsättning på 1:a Jiujitsuboken. Böckerna kan läsas oberoende av varandra, men har du ambitionen att skaffa dig en djupare förståelse om denna jiujitsu så bör du läsa båda.

Kurt Durewall

Högst graderad i Norden med 10 dan jiujitsu och 3 dan judo.
Kurt Durewall har utbildat tusentals personer inom vård, handel, industri, polis och militär samt ideellt på föreningsnivå.

 [Descargar Durewall Jiujitsu : 2:a Jiujitsuboken ...pdf](#)

 [Leer en línea Durewall Jiujitsu : 2:a Jiujitsuboken ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Durewall Jujitsu : 2:a Jujitsuboken Kurt Durewall

176 pages

Download and Read Online Durewall Jujitsu : 2:a Jujitsuboken Kurt Durewall #UHSZ5FVNJ2Y

Leer Durewall Jiu-jitsu : 2:a Jiu-jitsu suboken by Kurt Durewall para ebook en línea Durewall Jiu-jitsu : 2:a Jiu-jitsu suboken by Kurt Durewall Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Durewall Jiu-jitsu : 2:a Jiu-jitsu suboken by Kurt Durewall para leer en línea. Online Durewall Jiu-jitsu : 2:a Jiu-jitsu suboken by Kurt Durewall ebook PDF descargar Durewall Jiu-jitsu : 2:a Jiu-jitsu suboken by Kurt Durewall Doc Durewall Jiu-jitsu : 2:a Jiu-jitsu suboken by Kurt Durewall Mobipocket Durewall Jiu-jitsu : 2:a Jiu-jitsu suboken by Kurt Durewall EPub

UHSZ5FVNJ2YUHSZ5FVNJ2YUHSZ5FVNJ2Y