

دانلود کتاب کامل دفاع شخصی

دانلود کتاب

دفاع شخصی می‌تواند از ترکیب سبک‌های مختلف رزمی شکل بگیرد. این کتاب به بررسی روش‌های دفاع شخصی در رشته‌های مختلف رزمی مانند جودو، کاراته، موی تای و جوجیتسو می‌پردازد.

در فصل اول، تفاوت‌های بین دفاع شخصی و مبارزات ورزشی توضیح داده می‌شود. برخلاف رقابت‌های رزمی، دفاع شخصی در شرایط واقعی نیاز به واکنش‌های سریع و مؤثر دارد.

فصل دوم به معرفی تکنیک‌های ترکیبی اختصاص دارد. برای مثال، چگونه می‌توان از حرکات جوجیتسو برای کنترل حریف استفاده کرد یا چگونه از ضربات موی تای برای دور کردن مهاجم بهره برد.

در این کتاب همچنین راهکارهایی برای استفاده‌ی عملی از این تکنیک‌ها در شرایط واقعی ارائه شده است. اگر شما پیش‌زمینه‌ی رزمی دارید و می‌خواهید مهارت‌های خود را برای دفاع شخصی تقویت کنید، این کتاب برای شما مناسب خواهد بود.