

Autodefensa para mujeres

Las 50 mejores técnicas

Sanchís, Santiago

Editorial: Budo internacional

ISBN: 9788492484744

Páginas: 128

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,90 €

Coleccion: Cinturón negro



SINOPSIS

El gran Maestro Santiago Sanchís posee una larga trayectoria como experto en sistemas de defensa personal, policial y militar.

A finales de los años 50 fue el primer instructor en crear unos módulos de autodefensa para cualquier mujer, basados en la sencillez y en las limitaciones propias de quienes no sabían artes marciales. Tras muchos años de experiencia aquellos programas han madurado y hoy se presentan en un nuevo libro como un grupo de técnicas cuya consigna es la simplicidad y la eficacia.

En este trabajo que hoy presenta establece las respuestas a una serie de situaciones estándar, desde el robo de un bolso, hasta un intento de violación, pasando por circunstancias menos peligrosas como un simple agarre. Interiorizar estas técnicas es tarea sencilla incluso para quienes no sepan artes de combate. La idea es dotar a cualquier mujer de una serie de respuestas elementales, un formulario de acción fácilmente comprensible y que cuenta con las circunstancias y limitaciones propias del sexo femenino.

Como siempre en sus libros, el Maestro Sanchís no deja de añadir su personal corolario de consejos, basados en su larga experiencia y por sus innúmeros viajes por todo el mundo.

Un nuevo trabajo 100% práctico para aquellos que no saben nada..., una guía esencial; para los que han estudiado Artes Marciales, un ejemplo de síntesis, practicidad y sincretismo.