

OBSAH:

kapitola 1.	Sebeobrana je komplexní pojem	5
kapitola 2.	Svoboda zevnitř vnitřního klidu	10
kapitola 3.	Odkud čerpá NIN TSUN DO COMBAT?	18
kapitola 4.	Ninjutsu kontra NIN TSUN DO COMBAT	23
kapitola 5.	Co jsou to „bojové sporty“	75
kapitola 6.	Základní pohyby sebeobrány pro mladé dívky	83
kapitola 7.	Kopy – tréninkové metody základních pohybů sebeobrány	91
kapitola 8.	Umění modrních ninjů	95
kapitola 9.	Základní pohyby sebeobrány pro mladé dívky II	101
kapitola 10.	Umění modrních ninjů	116
kapitola 11.	Sestava tygra – posílení energie bojovníka	145
kapitola 12.	Sebeobrana s tyčí – tréninkové metody, právní výklad sebeobrány	161
kapitola 13.	Krádeže ve městě – prevence	193
kapitola 14.	NIN TSUN DO FREEDOM WAY – dnes	203
kapitola 15.	Nejtěžší nepřítel bojovníka	218

Nabídku veškeré vydávané literatury a instruktážních DVD autora Jaroslava Poláka naleznete na internetových stránkách: www.nagual.info.

Můžete si zde i objednat zaslání u zásilkové služby se slevou 10%. Se stejnou slevou zakoupíte veškerou literaturu i DVD v prodejně studia MOON na adrese: Spojovací 11, Praha 9 – Vysočany.