

سر فصل آموزش خصوصی تکنیک های دفاع شخصی

نوین رزم



- شناخت تکنیک های دفاع شخصی
- شناسایی ضربات و نحوه دفع آن
- آشنایی با نقاط حساس بدن
- انواع ضربات در دفاع شخصی
- آشنایی با تکنیک های قفل مفصل و خفگی
- عکس العمل مناسب در برابر ضربات تهدید آمیز (بدون سلاح)
- شناخت چاقو و انواع ضربات
- بررسی مسائل مربوط به درگیری های خیابانی

دفاع شخصی را به شیوه نوین فرا بگیرید

www.novinrazm.ir

Instagram: novinrazm