

# Staňte se svým bodyguardem



[Kateřina Rollová](#)

Staňte se svým bodyguardem - Kateřina Rollová ke stažení PDF Příručka sebeobranu pro ženy. V první části autorka radí ženám, jak se nejlépe vyhnout nebezpečným situacím. Popisuje různé typy útočníků i místa, kde se dobře útočí. Učí odhadovat správně situaci a hodnotí, jaká sebeobrana je přiměřená. Ve druhé části seznamuje s různými druhy obrany a se základními technikami bojových

