



## **Intelligent självförsvar : med konflikthantering för både kvinnor och män**



**Descargar**



**Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Intelligent självförsvar : med konflikthantering för både kvinnor och män

*Peter A. Ortvik*

## **Intelligent självförsvar : med konflikthantering för både kvinnor och män** Peter A. Ortvik

Intelligent självförsvar planering - taktik - praktik. Bokens innehåll är ämnat att skapa trygghet och självtillit hos var och en som lever ett normalt liv både i storstadsmiljö och glesbygd och där vill kunna röra sig fritt i gatubilden utan att i onödan exponera sig för risken att drabbas av det oprovocerade våldet. Förra året visade BRÅ's (Brottsförebyggande Rådet) statistik att över 72600 Svenskar ( 24100 kvinnor, 48500 män ) drabbats av misshandel, rån, överfall och våldtäktsförsök. Till detta kommer ett stort mörkertal där ingen anmälan gjorts från offrens sida. Ett stort antal av dessa fall skulle lätt ha kunnat undvikas om offret agerat eller planerat sitt agerandepå ett alternativt sätt. Boken ger ingående råd och beskrivningar hur man i enkla tankebanor kan skapa en egen personlig plattform utefter sin egen situation. Exempel ur kapitelrubriker - Gatans strategi, ditt schackbräde - Mentala förberedelser, praktiska förberedelser - Rena Rån, minimera förlusterna - Plats A kontra plats B, följer Du med, kan det vara kört - Påkallande av uppmärksamhet - Vinna tid Med innehållet i bakhuvudet kommer läsaren att med öppnade ögon kunna undvika primärsituationer som lätt kan utvecklas till allvarliga hotbilder och därmed känna ökad trygghet och säkerhet i de flesta situationer. Författare: Peter Ortvik, Leg. Tandläkare, chefredaktör för Frontface magazine och Personlig Tränare från 1983 i Sverige och USA. Innehållet till den här boken har tillkommit efter mer än 15 års sammanställning och utveckling. Idén började formas efter det att författaren samlat sina erfarenheter av c:a 10 år inom självförsvarsträning och 11 års extratjänst som dörrvakt. I dessa miljöer fick Peter ofta agera bikt-fader och rådgivare åt både tjejer och killar som drabbats av oprovocerat våld i framför allt Stockholms natt- och nöjesliv. Peter Ortvik insåg snart att det inte bara är det rent fysiska självförsvaret som de drabbade behöver lära sig. Ännu viktigare är kanske att mentalt och strategiskt kunna analysera och reagera korrekt på de olika och unika situationer och hotbilder som kan dyka upp utan förvarning. Boken ges ut av Kreativ Kultur, ideell förening i Stockholm. Föreningen har i 12 år arbetat med ungdomsengagerande events med dans, mode, design och artister, bl. a inför fullsatta hus vid Kungsträdgårdens stora scen, där den springande punkten varit en kulturell smältdegel av ömsesidig respekt, integration och antivåldsbudskap. Under det senaste åren har en plattform benämnd STOPPA GATUVÅLDET vuxit fram och när möjligheten att ta fram en bok som kan rädda liv och lem på både kvinnor och män uppenbarade sig, tog konceptet än större fart. Se även [www.kreativ-kultur.se](http://www.kreativ-kultur.se) där konceptet presenteras. Varför denna bok ? Förutom det direkta målet att få ner antalet offer i statistiken, att hjälpa läsaren till en tryggare tillvaro där man upplever hur man mer behärskar uppkomna situationer redan innan de hunnit bli reella hotbilder, så finns här även ett steg 2: -Utgivningen av boken ger Kreativ Kultur möjligheten att sprida plattformens budskap till en långt större målgrupp än annars,där en fortsättning med skolseminarier, föreläsningar, kurser etc. är en klart naturlig utveckling som redan påbörjats. Under de två år som första upplagan av Intelligent Självförsvar har funnits ute, har tyvärr varje kapitel's farhågor besannats. Två TV-intervjuer, fyra radioprogram samt fem tidningsartiklar/reportage visar att ämnet både berör och är relevant i dagens samhälle. Denna nya reviderade upplaga med nytt omslag, nyfotograferat bildmaterial, ny layout och reviderat innehåll, är ännu ett steg i den riktning som ämnet måste ta för att vara fullt uppdaterat, fullt funktionellt och som boken lovar läsaren: Intelligent.. - Fysiskt motstånd, när och hur - Är du kvinna, räkna med anfall bakifrån - Underläge kan vara ett överläge - Hur klarar Du Dig på marken ? - Fyra tassar och en himla massa vassa tänder - Juridik, kanske tråkigt men ack så viktigt

 [Descargar Intelligent självförsvar : med konflikthantering ...pdf](#)

 [Leer en línea Intelligent självförsvar : med konflikthanteri ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Intelligent självförsvar : med konflikthantering för både kvinnor och män  
Peter A. Ortvik**

---

127 pages

Download and Read Online Intelligent självförsvar : med konflikthantering för både kvinnor och män Peter  
A. Ortvik #YE7MLGH6150

Leer Intelligent självförsvar : med konflikthantering för både kvinnor och män by Peter A. Ortvik para ebook en línea  
Intelligent självförsvar : med konflikthantering för både kvinnor och män by Peter A. Ortvik  
Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros  
Intelligent självförsvar : med konflikthantering för både kvinnor och män by Peter A. Ortvik para leer en línea.  
Online Intelligent självförsvar : med konflikthantering för både kvinnor och män by Peter A. Ortvik ebook PDF descargar  
Intelligent självförsvar : med konflikthantering för både kvinnor och män by Peter A. Ortvik Doc  
Intelligent självförsvar : med konflikthantering för både kvinnor och män by Peter A. Ortvik Mobipocket  
Intelligent självförsvar : med konflikthantering för både kvinnor och män by Peter A. Ortvik EPub

**YE7MLGH6150YE7MLGH6150YE7MLGH6150**