



J'apprends le Krav-Maga : Méthode officielle de self-défense Tome 1

Richard Douieb, Claude Corse

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

J'apprends le Krav-Maga : Méthode officielle de self-défense Tome 1

Richard Douieb, Claude Corse

 [Telecharger J'apprends le Krav-Maga : Méthode officielle de s ...pdf](#)

 [Lire en Ligne J'apprends le Krav-Maga : Méthode officielle de ...pdf](#)

J'apprends le Krav-Maga : Méthode officielle de self-défense Tome 1

Richard Douieb, Claude Corse

J'apprends le Krav-Maga : Méthode officielle de self-défense Tome 1 Richard Douieb, Claude Corse

Téléchargez et lisez en ligne J'apprends le Krav-Maga : Méthode officielle de self-défense Tome 1 Richard Douieb, Claude Corse

127 pages

Présentation de l'éditeur

Devant le succès du Krav-Maga, pratiqué aujourd'hui par plusieurs milliers de licenciés en Europe, garçons et filles de tous âges, Richard Douieb redouble d'efforts pour préserver la richesse et les valeurs de l'enseignement d'Imi Lichtenfeld, le fondateur du Krav-Maga, qui fut son maître et son ami. Afin de permettre au plus grand nombre de découvrir les trésors d'efficacité du Krav-Maga, l'infatigable ambassadeur de cette méthode de combat rapproché (krav-maga en hébreu) a rédigé un programme technique officiel par ceinture, pour tous ses clubs, affiliés à la Fédération Française de Karaté. Voici le premier tome de cette collection pratique, déjà déclinée en DVD ; " J'apprends le Krav-Maga Ceinture Jaune & Ceinture Orange " vous permettra de comprendre les techniques fondamentales en suivant des séries photos commentées et enrichies de conseils pratiques. Positions de bases, coups de poing, coups de pied, coups de coude, déplacements, esquives, enchaînements, vous saurez tout sur les techniques à connaître pour mériter les ceintures jaune et orange, seuls grades désormais reconnus par les instances officielles. Biographie de l'auteur

Expert de la sécurité et des arts de combat pied poing, Richard Douieb fut le premier à populariser le Krav-Maga en France et en Europe, en proposant un enseignement simple, accessible et très complet, à l'image de la méthode de combat imaginée en son temps par Imi Lichtenfeld. Soucieux de préserver l'éthique de son art, parfois malmené par des discours agressifs ou militaristes, il n'a de cesse de structurer le développement du Krav-Maga, discipline affinitaire de la FFKDA, avec un collège de professeurs formés par lui pour la plupart d'entre eux, et dont les gradés ayant suivi la formation adéquate sont habilités à décerner les grades officiels après examen d'Etat. Une garantie de sérieux appréciée des pratiquants, pour qui la self-défense est aussi l'occasion de découvrir un enseignement rigoureux dans une ambiance chaleureuse...

Download and Read Online J'apprends le Krav-Maga : Méthode officielle de self-défense Tome 1 Richard Douieb, Claude Corse #ZCAK9OGNMQP

Lire J'apprends le Krav-Maga : Méthode officielle de self-défense Tome 1 par Richard Douieb, Claude Corse pour ebook en ligne J'apprends le Krav-Maga : Méthode officielle de self-défense Tome 1 par Richard Douieb, Claude Corse Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres J'apprends le Krav-Maga : Méthode officielle de self-défense Tome 1 par Richard Douieb, Claude Corse à lire en ligne. Online J'apprends le Krav-Maga : Méthode officielle de self-défense Tome 1 par Richard Douieb, Claude Corse ebook Téléchargement PDF J'apprends le Krav-Maga : Méthode officielle de self-défense Tome 1 par Richard Douieb, Claude Corse Doc J'apprends le Krav-Maga : Méthode officielle de self-défense Tome 1 par Richard Douieb, Claude Corse Mobipocket J'apprends le Krav-Maga : Méthode officielle de self-défense Tome 1 par Richard Douieb, Claude Corse EPub

ZCAK90GNMQPZCAK90GNMQPZCAK90GNMQP