



Le grand livre des techniques de judo

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Le grand livre des techniques de judo

Frédéric Demontfaucon, Stéphane Weiss

Le grand livre des techniques de judo Frédéric Demontfaucon, Stéphane Weiss

Découvrez, apprenez et maîtrisez les différentes techniques de judo avec l'aide de champions et techniciens reconnus. Pour chaque technique, vous apprécierez : la description détaillée et l'analyse des différents points clés ; les conseils techniques et tactiques exclusifs de Frédéric Demontfaucon ; les photos explicatives réalisées par des judokas de niveau international, membres des équipes de France. Ce livre complet, pratique et accessible, vous suivra durant votre apprentissage, quels que soient votre niveau et votre expérience.

 [Télécharger Le grand livre des techniques de judo ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le grand livre des techniques de judo ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Le grand livre des techniques de judo Frédéric Demontfaucon, Stéphane Weiss

144 pages

Extrait

O-soto-gari

Grand fauchage extérieur

ACTION

? Tori déplace son pied droit à l'extérieur et au niveau du pied gauche d'Uke, en préservant un espace pour déséquilibrer Uke.

? La main droite de Tori tire le bras gauche d'Uke vers l'extérieur pendant que la main gauche de Tori fixe Uke sur le côté et vers l'arrière, au plus près de Tori.

? L'avant-bras gauche de Tori vient au contact de la poitrine d'Uke. Le corps de Tori est aligné, la jambe d'appui en légère flexion.

? La jambe gauche réalise alors le fauchage, par l'extérieur, de la jambe gauche d'Uke. Présentation de l'éditeur

Découvrez, comprenez et apprenez les différentes techniques de judo avec l'aide de champions et techniciens reconnus.

Pour chaque technique, présentées sur une double page, nous vous proposons :

une description détaillée et une analyse des différents points clés ;

les conseils techniques et tactiques de Frédéric Demontfaucon ;

des photos explicatives réalisées par des judokas de niveau international ;

un logo vous permettant de savoir à partir de quelle ceinture elle doit être maîtrisée.

Des explications simples, des conseils concrets, des photos claires : ce livre pratique et accessible vous suivra

durant votre apprentissage, quels que soient votre niveau et votre expérience. Biographie de l'auteur

Très grand champion et véritable référence mondiale, Frédéric Demontfaucon a connu une très longue carrière en tant qu'athlète international de 1995 à 2007. Parmi les multiples titres qu'il a glanés durant cette

période, il a notamment été Champion du Monde à Munich en 2001, médaille de bronze aux Jeux Olympiques de

Sydney en 2000, Champion d'Europe par équipes en 2000 et six fois Champion de France entre 1998 et 2007...

Auteur de plusieurs ouvrages sur le sport, journaliste pour la télévision et la presse écrite.

Stéphane Weiss a

notamment collaboré à « Judo Magazine » et au site internet www.francejudo.fr ; il pratique le judo dont il apprécie

particulièrement les valeurs.

Download and Read Online Le grand livre des techniques de judo Frédéric Demontfaucon, Stéphane Weiss

#CBUT29J0XVD

Lire Le grand livre des techniques de judo par Frédéric Demontfaucon, Stéphane Weiss pour ebook en ligneLe grand livre des techniques de judo par Frédéric Demontfaucon, Stéphane Weiss 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 Le grand livre des techniques de judo par Frédéric Demontfaucon, Stéphane Weiss à lire en ligne.Online Le grand livre des techniques de judo par Frédéric Demontfaucon, Stéphane Weiss ebook Téléchargement PDFLe grand livre des techniques de judo par Frédéric Demontfaucon, Stéphane Weiss DocLe grand livre des techniques de judo par Frédéric Demontfaucon, Stéphane Weiss MobipocketLe grand livre des techniques de judo par Frédéric Demontfaucon, Stéphane Weiss EPub

CBUT29J0XVDCBUT29J0XVDCBUT29J0XVD