



## Jiu-jitsu brésilien : théorie et technique

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Jiu-jitsu brésilien : théorie et technique

*Renzo Gracie, Royler Gracie*

**Jiu-jitsu brésilien : théorie et technique** Renzo Gracie, Royler Gracie

 [Télécharger Jiu-jitsu brésilien : théorie et technique ...pdf](#)

 [Lire en ligne Jiu-jitsu brésilien : théorie et technique ...pdf](#)

288 pages

Extrait

Le problème fondamental des arts martiaux

On parle beaucoup des différences entre les divers arts martiaux. En tous cas, il est un point commun à chacun d'entre eux : comment l'emporter à coup sûr lorsque l'agresseur est plus grand, plus fort et plus agressif ? Tous les arts martiaux dignes de ce nom devraient fournir une réponse à cette question.

Quoi qu'il en soit, cette question fondamentale ne manquera pas d'être compliquée par une foule de préoccupations additionnelles, telles que : y aura-t-il un seul agresseur ? Sera-t-il armé ?... Les adeptes de certains styles estiment que l'art martial doit fournir à ses pratiquants des réponses précises en matière d'éthique ou d'hygiène de vie. Néanmoins, le problème de base reste identique : comment se défendre au mieux face à un agresseur physiquement supérieur ?

En guise de réponse à ce problème universel, il semble que chaque pays, chaque culture ait apporté des solutions différentes. Il existe un très grand nombre d'arts martiaux, et même si, selon toute évidence, ils partagent des caractéristiques communes, on ne peut manquer de distinguer des différences criantes. Dans ces conditions, devant une pareille diversité dans les tentatives de réponse à cette question fondamentale, la première question qui nous vient à l'esprit est la suivante : quel style apporte les réponses les plus satisfaisantes au problème fondamental des arts martiaux ?

Nombreux sont les gens qui ont une idée claire des différences entre les grandes écoles. Par exemple, les styles coréens privilégient habituellement les attaques du pied hautes et puissantes. Au contraire, les styles de karaté japonais et okinawaïen mettent l'accent sur des postures basses assorties de coups de poings et de blocages linéaires et très puissants. Le kung-fu Wing Chun, quant à lui, favorise les postures hautes, les coups de pieds bas et des mouvements de bras très élaborés visant à saisir les mains de l'adversaire. Ainsi, comme nous l'avons dit, les styles sont légion, et chacun possède des caractéristiques propres.

Les disciplines de combat au corps à corps, elles, offrent une réponse tout à fait différente à cette question de base. À l'inverse de la vaste majorité des arts de combat, qui eux ont tout misé sur la frappe des poings et pieds, les styles de combat au corps à corps considèrent qu'une saisie visant à conduire l'adversaire au sol est le plus sûr gage de réussite. Car une fois au sol, l'adversaire peut être contrôlé à l'aide d'une technique de soumission. Le judo, le sambo et la lutte olympique sont longtemps restés les plus célèbres disciplines de combat au corps à corps.

(...) Présentation de l'éditeur

Un discipline de combat adaptée aux réalités du monde actuel.

Pendant dix ans le Gracie Jiu-Jitsu remporta tous les titres de combat libre, UFC et autres free fights.

Éprouvée au Brésil depuis quatre-vingts ans, cette méthode de combat s'internationalise dans les années 90 avec un nouveau type de compétition : l'Ultimate Fighting Championship (UFC). On retrouve alors dans une arène close les meilleurs représentants des disciplines martiales : boxe anglaise et thaïe, full-contact, karaté, lutte, judo et... jiu-jitsu brésilien. Chacun y va de ses suppositions ; on donne vainqueur la boxe thaïe ou le karaté... Les pronostics éclatent : le champion sera brésilien adepte de jiu-jitsu : Royce Gracie. Hasard du tirage ? UFC II : vainqueur R. Gracie ; UFC III : idem. Ce n'est plus du hasard. On découvre alors qu'au Brésil une famille incroyable sévit : la famille Gracie et ses innombrables membres qui se partagent les titres mondiaux de la spécialité, chacun dans leur catégorie... Jusqu'à ce que les autres athlètes se forment au jiu-jitsu brésilien !

Ce livre montre le programme pédagogique de cette méthode redoutable :

Histoire du jiu-jitsu brésilien  
Le jiu-jitsu brésilien dans le monde du MMA  
L'entraînement et la progression  
Les bases de l'entraînement  
Défenses et dégagements  
Programmes jusqu'à la ceinture noire  
110 techniques de combat au sol

Le livre de base du pratiquant de jiu-jitsu brésilien ! Biographie de l'auteur  
Renzo et Royler GRACIE, fils et neveu du légendaire Helio Gracie, chef de file de la célèbre école GRACIE  
de JIU-JITSU qui remporte toutes les compétitions depuis dix ans ! Eux-mêmes, double champions  
internationaux dans leur catégorie, Renzo enseigne à New York et Royler à Rio de Janeiro.  
Download and Read Online Jiu-jitsu brésilien : théorie et technique Renzo Gracie, Royler Gracie  
#T3QI70EHWVN

Lire Jiu-jitsu brésilien : théorie et technique par Renzo Gracie, Royler Gracie pour ebook en ligne Jiu-jitsu brésilien : théorie et technique par Renzo Gracie, Royler Gracie 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 Jiu-jitsu brésilien : théorie et technique par Renzo Gracie, Royler Gracie à lire en ligne. Online Jiu-jitsu brésilien : théorie et technique par Renzo Gracie, Royler Gracie ebook Téléchargement PDF Jiu-jitsu brésilien : théorie et technique par Renzo Gracie, Royler Gracie Doc Jiu-jitsu brésilien : théorie et technique par Renzo Gracie, Royler Gracie Mobipocket Jiu-jitsu brésilien : théorie et technique par Renzo Gracie, Royler Gracie EPub  
**T3QI70EHVNT3QI70EHVNT3QI70EHVNT**