



Krav-Maga en action : Self-défense et Combat total

Richard Douieb, Claude Corse

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Krav-Maga en action : Self-défense et Combat total Richard Douieb, Claude Corse

 [Telecharger Krav-Maga en action : Self-défense et Combat total ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Krav-Maga en action : Self-défense et Combat total ...pdf](#)

Krav-Maga en action : Self-défense et Combat total

Richard Douieb, Claude Corse

Krav-Maga en action : Self-défense et Combat total Richard Douieb, Claude Corse

Téléchargez et lisez en ligne Krav-Maga en action : Self-défense et Combat total Richard Douieb, Claude Corse

149 pages

Extrait

Conçu dans les années 50 par son fondateur Imi Lichtenfeld, senior instructeur de Krav-Maga et d'entraînement aux sports de combat au sein des IDF (Israël Défense Forces) du jeune Etat d'Israël, le Krav-Maga est connu pour sa redoutable efficacité, à partir de gestes simples, applicables par tous, contre un ou plusieurs adversaires. On sait moins

que la vertu cardinale de cet art de la self-défense, adopté par l'armée israélienne, passe par le développement d'un mental d'acier pour faire face à toutes les situations à risques, génératrices d'un stress souvent inhibiteur.

On ne gère pas une agression potentiellement mortelle comme un vulgaire coup de poing, fût-il donné par un champion du monde. Tous les professionnels de la sécurité qui ont fait face à des dangers graves vous le diront. En revanche, la pratique de la compétition constitue une initiation très utile au contrôle des émotions et à la gestion du stress. Habitué des rings qu'il fréquentait du temps où il défendait son titre de champion de France de boxe américaine, Richard Douieb explique : «En compétition, être prêt physiquement et techniquement ne sert pas à grand chose sans mental. Voilà pourquoi le combat sportif constitue un excellent exercice pour apprendre à contrôler la peur et la colère au cours d'une bagarre de rue, souvent inopinée...»

Un état de sérénité qu'il faut cultiver très tôt pour garder le maximum de lucidité, et donc d'efficacité en toute situation. Difficile toutefois de pousser la comparaison trop loin. Présentation de l'éditeur

Inutile d'avoir pratiqué un art martial pour faire du KRAV-MAGA. Voici une méthode de combat révolutionnaire ! Conçue par un nationaliste israélien, redoutable lutteur émigré dans les années 40, la self-défense made in Israël n'a qu'un but : l'efficacité immédiate. Qui n'a jamais rêvé de se faire justice pour s'offrir le luxe - mais en est-ce un ? - de mettre une volée à un voyou qui vous agresse en pleine rue pour vous arracher votre portable ?

A la fois pratique, simple et rapide, la méthode de " combat rapproché " d'Imi Sde Or Lichtenfeld (KRAV-MAGA en hébreu) contre un ou plusieurs adversaires a fait école. Enseigné dans toutes les unités combattantes de Tsahal, le KRAV-MAGA a connu un nouvel essor en Europe avec l'arrivée de Richard Douieb, ceinture noire 5e dan Fédération Française de Karaté (FFKAMA), actuel président de la Fédération Européenne de KRAV-MAGA (FEKM-RD), qui regroupe plus de 5 000 pratiquants de l'Espagne à la Pologne.

Dans ce nouvel ouvrage, tout en images, l'ambassadeur du KRAV-MAGA vous explique les enchaînements et les techniques commentées les plus efficaces pour neutraliser un malfrat qui vous attaque par surprise à mains nues ou avec armes. Dans toutes les situations, apprenez à faire face sans gestes inutiles et avec des techniques éprouvées par les services officiels. N'oubliez pas que Richard Douieb a entraîné le GIGN pendant 8 ans, et que les plus prestigieux services de police utilisent le KRAV-MAGA y compris les unités anti-terroristes.

Avec le KRAV-MAGA en action, et son bonus " Spécial Protection Rapprochée " pour les pros de la sécurité, dites non à la fatalité et n'ayez plus peur de sortir la nuit...

Download and Read Online Krav-Maga en action : Self-défense et Combat total Richard Douieb, Claude Corse #S97A8VETNRM

Lire Krav-Maga en action : Self-défense et Combat total par Richard Douieb, Claude Corse pour ebook en ligne Krav-Maga en action : Self-défense et Combat total 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 Krav-Maga en action : Self-défense et Combat total par Richard Douieb, Claude Corse à lire en ligne. Online Krav-Maga en action : Self-défense et Combat total par Richard Douieb, Claude Corse ebook Téléchargement PDF Krav-Maga en action : Self-défense et Combat total par Richard Douieb, Claude Corse Doc Krav-Maga en action : Self-défense et Combat total par Richard Douieb, Claude Corse Mobipocket Krav-Maga en action : Self-défense et Combat total par Richard Douieb, Claude Corse Epub

S97A8VETNRMS97A8VETNRMS97A8VETNRM