



## J'apprends le krav-maga tome 4 : programmes ceinture bleue

*Richard Douieb*

 [Télécharger](#)

 [Lire En Ligne](#)

**J'apprends le krav-maga tome 4 : programmes ceinture bleue** Richard Douieb

J'apprends le Krav-Maga - Tome 3 Programmes ceinture bleue Par Richard Douieb Richard Douieb est le grand pionnier et le grand codificateur du Krav-Maga en France et en Europe. Ancien élève du fondateur du Krav-Maga, Imi Lichtenfeld, il a lui-même formé un nombre important de ceintures noires et de professeurs qui constituent aujourd'hui une grande partie des cadres de la discipline en Europe. Ceinture noire, diplômé d'état, Richard Douieb se consacre au développement du Krav-Maga au sein de la Fédération Européenne de Krav Maga (F.E.K.M.) qui entend enseigner et préserver le plus haut standard possible pour la discipline, tant sur le plan technique que éthique et philosophique. Le Krav-Maga, méthode de Self-Défense reconnue, possède un programme technique très complet. Ce programme est l'oeuvre de Richard Douieb, le pionnier du Krav-Maga en France. Après les Tomes 1 (ceintures jaune et orange) et 2 (ceinture verte), voici le Tome 3, consacré à la ceinture bleue. Un outil précieux pour celui qui veut réviser avant les passages de grades. Avec la ceinture bleue, on aborde les défenses contre armes blanches, bâtons et couteaux et on apprend aussi à utiliser ces armes. Ce livre va contribuer à diffuser encore davantage cette méthode sur le territoire national, en faisant en sorte que les techniques du Krav-Maga deviennent de plus en plus accessibles au plus grand nombre. Programmes ceinture bleue: Les chutes Projections principales Coups différents Coups de pieds et fauchages Parades en coups de poings directs Défenses contre coups de pieds de côté Techniques de défenses supplémentaires Clés de poignet Utilisation du couteau Parades contre attaques au couteau Défenses contre coups de bâton Dégagement de saisies : d'une main Dégagement de saisies : à deux mains Combat 2X2 minutes avec protections 130 Pages Format: 23,5 X 16,5cm

 [Telecharger J'apprends le krav-maga tome 4 : programmes ceintu ...pdf](#)

 [Lire en Ligne J'apprends le krav-maga tome 4 : programmes cein ...pdf](#)

# **J'apprends le krav-maga tome 4 : programmes ceinture bleue**

*Richard Douieb*

## **J'apprends le krav-maga tome 4 : programmes ceinture bleue Richard Douieb**

J'apprends le Krav-Maga - Tome 3 Programmes ceinture bleue Par Richard Douieb Richard Douieb est le grand pionnier et le grand codificateur du Krav- Maga en France et en Europe. Ancien élève du fondateur du Krav-Maga, Imi Lichtenfeld, il a lui-même formé un nombre important de ceintures noires et de professeurs qui constituent aujourd'hui une grande partie des cadres de la discipline en Europe. Ceinture noire, diplômé d'état, Richard Douieb se consacre au développement du Krav-Maga au sein de la Fédération Européenne de Krav Maga (F.E.K.M.) qui entend enseigner et préserver le plus haut standard possible pour la discipline, tant sur le plan technique que éthique et philosophique. Le Krav-Maga, méthode de Self-Défense reconnue, possède un programme technique très complet. Ce programme est l'oeuvre de Richard Douieb, le pionnier du Krav-Maga en France. Après les Tomes 1 (ceintures jaune et orange) et 2 (ceinture verte), voici le Tome 3, consacré à la ceinture bleue. Un outil précieux pour celui qui veut réviser avant les passages de grades. Avec la ceinture bleue, on aborde les défenses contre armes blanches, bâtons et couteaux et on apprend aussi à utiliser ces armes. Ce livre va contribuer à diffuser encore davantage cette méthode sur le territoire national, en faisant en sorte que les techniques du Krav-Maga deviennent de plus en plus accessibles au plus grand nombre. Programmes ceinture bleue: Les chutes Projections principales Coups différents Coups de pieds et fauchages Parades en coups de poings directs Défenses contre coups de pieds de côté Techniques de défenses supplémentaires Clés de poignet Utilisation du couteau Parades contre attaques au couteau Défenses contre coups de bâton Dégagement de saisies : d'une main Dégagement de saisies : à deux mains Combat 2X2 minutes avec protections 130 Pages Format: 23,5 X 16,5cm

## **Téléchargez et lisez en ligne J'apprends le krav-maga tome 4 : programmes ceinture bleue Richard Douieb**

---

122 pages

Présentation de l'éditeur

Le Krav-Maga, méthode de Self-Défense reconnue, possède un programme technique très complet. Ce programme est l'oeuvre de Richard Douieb, le pionnier du Krav-Maga en France. Après les Tomes 1 (ceintures jaune et orange) et 2 (ceinture verte), voici le Tome 3, consacré à la ceinture bleue. Un outil précieux pour celui qui veut réviser avant les passages de grades. Avec la ceinture bleue, on aborde les défenses contre armes blanches, bâtons et couteaux et on apprend aussi à utiliser ces armes. Ce livre va contribuer à diffuser encore davantage cette méthode sur le territoire national, en faisant en sorte que les techniques du Krav-Maga deviennent de plus en plus accessibles au plus grand nombre. Biographie de l'auteur

Richard Douieb est le grand pionnier et le grand codificateur du Krav-Maga en France et en Europe. Ancien élève du fondateur du Krav-Maga, Imi Lichtenfeld, il a lui-même formé un nombre important de ceintures noires et de professeurs qui constituent aujourd'hui une grande partie des cadres de la discipline en Europe. Ceinture noire, diplômé d'état, Richard Douieb se consacre au développement du Krav-Maga au sein de la Fédération Européenne de Krav Maga (FEKM) qui entend enseigner et préserver le plus haut standard possible pour la discipline, tant sur le plan technique que éthique et philosophique.

Download and Read Online J'apprends le krav-maga tome 4 : programmes ceinture bleue Richard Douieb #30EHLBZOQKF

Lire J'apprends le krav-maga tome 4 : programmes ceinture bleue par Richard Douieb pour ebook en ligneJ'apprends le krav-maga tome 4 : programmes ceinture bleue par Richard Douieb 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 tome 4 : programmes ceinture bleue par Richard Douieb à lire en ligne.Online J'apprends le krav-maga tome 4 : programmes ceinture bleue par Richard Douieb ebook Téléchargement PDFJ'apprends le krav-maga tome 4 : programmes ceinture bleue par Richard Douieb DocJ'apprends le krav-maga tome 4 : programmes ceinture bleue par Richard Douieb MobipocketJ'apprends le krav-maga tome 4 : programmes ceinture bleue par Richard Douieb EPub

**30EHLBZOQKF30EHLBZOQKF30EHLBZOQKF**