



Le grand livre des techniques de Jiu-Jitsu brésilien

Pierre Pilat, Stéphane Weiss

↓ Télécharger

📖 Lire En Ligne

Le grand livre des techniques de Jiu-Jitsu brésilien Pierre Pilat, Stéphane Weiss

Découvrez, apprenez et maîtrisez les différentes techniques de Jiu-Jitsu brésilien avec l'aide d'un champion reconnu, Pierre PILAT. Cet ouvrage présente une cinquantaine de prises dédiées à ce sport, parmi les plus utilisées. Techniques de soumission, passages de garde, renversements. Chaque technique est expliquée par un spécialiste de la discipline. De nombreuses photographies en couleurs complètent l'explication du mouvement de combat. Il apporte un « éclairage » précieux sur ce sport de combat grâce aux nombreux conseils donnés sur chaque prise. « Le Grand Livre des Techniques de Jiu-Jitsu brésilien » est l'ouvrage indispensable de tout jiu-jitsuka en devenir ou confirmé !

↓ [Download Le grand livre des techniques de Jiu-Jitsu brésilien ...pdf](#)

📖 [Read Online Le grand livre des techniques de Jiu-Jitsu brésilien ...pdf](#)

Le grand livre des techniques de Jiu-Jitsu brésilien

Pierre Pilat, Stéphane Weiss

Le grand livre des techniques de Jiu-Jitsu brésilien Pierre Pilat, Stéphane Weiss

Découvrez, apprenez et maîtrisez les différentes techniques de Jiu-Jitsu brésilien avec l'aide d'un champion reconnu, Pierre PILAT. Cet ouvrage présente une cinquantaine de prises dédiées à ce sport, parmi les plus utilisées. Techniques de soumission, passages de garde, renversements. Chaque technique est expliquée par un spécialiste de la discipline. De nombreuses photographies en couleurs complètent l'explication du mouvement de combat. Il apporte un « éclairage » précieux sur ce sport de combat grâce aux nombreux conseils donnés sur chaque prise. « Le Grand Livre des Techniques de Jiu-Jitsu brésilien » est l'ouvrage indispensable de tout jiu-jitsuka en devenir ou confirmé !

Téléchargez et lisez en ligne Le grand livre des techniques de Jiu-Jitsu brésilien Pierre Pilat, Stéphane Weiss

144 pages

Présentation de l'éditeur

Découvrez, apprenez et maîtrisez les différentes techniques de Jiu-Jitsu brésilien à l'aide d'un champion reconnu, Pierre Pilat. Cet ouvrage présente une cinquantaine de prises dédiées à ce sport, parmi les plus utilisées. Techniques de soumission, passages de garde, renversements... chaque technique est expliquée par un spécialiste de la discipline. De nombreuses photographies en couleurs complètent l'explication du mouvement de combat. En outre, il apporte un éclairage précieux sur ce sport de combat grâce aux nombreux conseils donnés sur chaque prise. Le Grand Livre des Techniques de Jiu-Jitsu brésilien est l'ouvrage indispensable de tout jiu-jitsuka en devenir ou confirmé !

Biographie de l'auteur
Pierre Pilat est policier, judoka, grappler, free-fighter et spécialiste de Jiu-Jitsu brésilien dont il est champion de France 2011 et vice-champion du monde 2008. Stéphane Weiss est journaliste et passionné par les sports de combat dont il apprécie les valeurs.

Download and Read Online Le grand livre des techniques de Jiu-Jitsu brésilien Pierre Pilat, Stéphane Weiss
#NDT0QR4JIXS

Lire Le grand livre des techniques de Jiu-Jitsu brésilien par Pierre Pilat, Stéphane Weiss pour ebook en ligneLe grand livre des techniques de Jiu-Jitsu brésilien par Pierre Pilat, 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 Jiu-Jitsu brésilien par Pierre Pilat, Stéphane Weiss à lire en ligne.Online Le grand livre des techniques de Jiu-Jitsu brésilien par Pierre Pilat, Stéphane Weiss ebook Téléchargement PDFLe grand livre des techniques de Jiu-Jitsu brésilien par Pierre Pilat, Stéphane Weiss DocLe grand livre des techniques de Jiu-Jitsu brésilien par Pierre Pilat, Stéphane Weiss MobipocketLe grand livre des techniques de Jiu-Jitsu brésilien par Pierre Pilat, Stéphane Weiss EPub

NDT0QR4JIXSNDT0QR4JIXSNDT0QR4JIXS