



Kihon de base

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Kihon de base

Jean-Pierre Fischer

Kihon de base Jean-Pierre Fischer

 [Télécharger Kihon de base ...pdf](#)

 [Lire en ligne Kihon de base ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Kihon de base Jean-Pierre Fischer

256 pages

Présentation de l'éditeur

Exercice traditionnel fondamental du karaté, le kihon (travail des mouvements) est vécu, par certains pratiquants, et enseignants, comme un exercice rébarbatif semblant ne conduire à rien de concret pour le combat. Or, le kihon est la structure même du karaté-do. Contrairement à l'idée reçue, le kihon n'est pas seulement un exercice physique, il forme le corps comme l'esprit : concentration mentale, coordination du geste juste, rapidité d'exécution, réflexe, puissance, stabilité, rythme, et bien sûr contrôle de la respiration, de la volonté, du dépassement de soi... L'acquisition de toutes ces qualités est l'objectif de tout karatéka. Le kihon est une science précise qui ne s'improvise pas. Aussi afin de répondre à la demande des élèves et professeurs désireux de parfaire leur connaissance de cet exercice, l'auteur, fort de son expérience d'ancien compétiteur et d'enseignant, a conçu cet ouvrage dans l'objectif qu'il soit varié et plaisant. Un livre unique, moderne et en couleurs qui concerne tous les karatékas et plus particulièrement ceux de la méthode Shotokan (80% de pratiquants). Biographie de l'auteur

Le Palmarès sportif et professionnel de Jean-Pierre FISCHER est impressionnant : 8e dan FFKDA (France) depuis 2008, membre de la commission des grades (Luxembourg) après avoir longtemps siégé à la Commission spécialisées des Dans et Grades Équivalents (France), Juge national kata (1979) et arbitre de ligue, professeur de karaté diplômé d'État 2e degré, expert fédéral, médaillé d'or de la Jeunesse et des Sports. Il a suivi l'enseignement des maîtres japonais Taiji Kase, Hiroshi Shirai et Hirokazu Kanazawa et a professé en France, au Luxembourg et dans nombre de pays européens et africains. Sa première sélection en Équipe de France date de 1978, 6 fois champion de France Senior ind. kata (1979, 1980, 1981, 1982, 1983, 1986), 8 fois champion de France Senior équipe kata (1978, 1979, 1980, 1981, 1982, 1983, 1985, 1986), 6 coupes de France senior ind. kata, 7 coupes de France senior équipe kata, coupe nationale senior ind. kata (1983), coupe de France des champions senior ind. kata (1985), champion d'Europe en individuel (1982), il s'est placé dans les 6 premiers à la Coupe du monde (4e), au Championnat du monde (2e), aux jeux mondiaux (4e), Grand Prix de Prague (1er), France-Japon (2e), 7 fois champion de Paris en kata ind., 6 fois champion de Paris équipe kata... Après avoir longtemps enseigné dans l'ancien dojo de maître Kase (rue Daviel à Paris), il est aujourd'hui installé au Grand-Duché du Luxembourg d'où il rayonne pour dispenser ses stages européens.

Download and Read Online Kihon de base Jean-Pierre Fischer #IP1YFTDGMQ5

Lire Kihon de base par Jean-Pierre Fischer pour ebook en ligne Kihon de base par Jean-Pierre Fischer
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 Kihon de base par Jean-Pierre Fischer à lire en ligne. Online Kihon de base par Jean-Pierre Fischer
ebook Téléchargement PDF Kihon de base par Jean-Pierre Fischer Doc Kihon de base par Jean-Pierre Fischer
Mobipocket Kihon de base par Jean-Pierre Fischer EPub

IP1YFTDGMQ5IP1YFTDGMQ5IP1YFTDGMQ5