



BMX Race : S'initier et progresser

Germain Zala

Télécharger

Lire En Ligne

BMX Race : S'initier et progresser Germain Zala

Le livre " BMX, s'initier et progresser " propose le premier support pédagogique, théorique et pratique, pour toute personne souhaitant s'initier et de progresser.

Référence : 714

Livre Amphora " BMX, s'Initier et Progresser "

Caractéristiques : le livre " BMX, s'initier et progresser " propose le premier support pédagogique, théorique et pratique, pour toute personne souhaitant s'initier et de progresser. Le BMX Race est une discipline en plein essor qui deviendra olympique pour la première fois dès les prochains Jeux à Pékin en 2008. Le nombre de pratiquants a en effet doublé de 1996 à 2004 et ne cesse d'augmenter. Il s'agit, comme en motocross, d'affronter des adversaires sur un parcours constitué de difficultés et obstacles divers (bosses, sauts, virages relevés...). L'objectif de l'auteur est de proposer le premier support pédagogique, à la fois théorique et pratique, à l'intention de toute personne souhaitant s'initier ou se perfectionner. Après avoir défini les principes fondamentaux de ce sport, il analyse et décrit l'ensemble des gestes techniques de base et évolués que le coureur devra maîtriser dans une course. Chaque geste, à l'aide de nombreuses photos didactiques, est développé selon une même organisation : identification avec chronophotographies, observation, description illustrée des différentes phases, propositions de situations d'apprentissage, focus sur les principales erreurs rencontrées. Une dernière partie, en annexe, est consacrée à l'aspect tactique et, notamment, aux trajectoires et dépassemens en virage.

Dimensions : 176 pages, format 14 x 19 cm

Auteur : Germain Zala

[Download BMX Race : S'initier et progresser ...pdf](#)

[Read Online BMX Race : S'initier et progresser ...pdf](#)

BMX Race : S'initier et progresser

Germain Zala

BMX Race : S'initier et progresser Germain Zala

Le livre " BMX, s'initier et progresser " propose le premier support pédagogique, théorique et pratique, pour toute personne souhaitant s'initier et de progresser.

Référence : 714

Livre Amphora " BMX, s'Initier et Progresser "

Caractéristiques : le livre " BMX, s'initier et progresser " propose le premier support pédagogique, théorique et pratique, pour toute personne souhaitant s'initier et de progresser. Le BMX Race est une discipline en plein essor qui deviendra olympique pour la première fois dès les prochains Jeux à Pékin en 2008. Le nombre de pratiquants a en effet doublé de 1996 à 2004 et ne cesse d'augmenter. Il s'agit, comme en motocross, d'affronter des adversaires sur un parcours constitué de difficultés et obstacles divers (bosses, sauts, virages relevés...). L'objectif de l'auteur est de proposer le premier support pédagogique, à la fois théorique et pratique, à l'intention de toute personne souhaitant s'initier ou se perfectionner. Après avoir défini les principes fondamentaux de ce sport, il analyse et décrit l'ensemble des gestes techniques de base et évolués que le coureur devra maîtriser dans une course. Chaque geste, à l'aide de nombreuses photos didactiques, est développé selon une même organisation : identification avec chronophotographies, observation, description illustrée des différentes phases, propositions de situations d'apprentissage, focus sur les principales erreurs rencontrées. Une dernière partie, en annexe, est consacrée à l'aspect tactique et, notamment, aux trajectoires et dépassemens en virage.

Dimensions : 176 pages, format 14 x 19 cm

Auteur : Germain Zala

Téléchargez et lisez en ligne BMX Race : S'initier et progresser Germain Zala

176 pages

Présentation de l'éditeur

Le BMX Race est une discipline très spectaculaire et en plein essor qui deviendra olympique pour la première fois dès les prochains Jeux Olympiques à Pékin en 2008. Il s'agit, comme en motocross, d'affronter des adversaires sur un parcours constitué d'obstacles divers (bosses de différentes, virages relevés...).

Germain Zala propose le premier support pédagogique consacré à ce sport ; à la fois théorique et résolument pratique, ce manuel s'adresse aussi bien aux pratiquants souhaitant s'initier ou se perfectionner qu'aux entraîneurs à la recherche d'un support pour consolider leur enseignement. Après avoir défini les principes fondamentaux de ce sport, il analyse et décrit l'ensemble des gestes techniques de base et évolués que le pilote devra maîtriser lors d'une course. Illustré par de nombreuses photos didactiques spécifiquement réalisées par un pilote élite, chaque geste est développé selon une même organisation : identification avec chronophotographies, observation, description illustrée des différentes phases, propositions de situations d'apprentissage et focus sur les principales erreurs rencontrées. Une dernière partie, en annexe, est consacrée à l'aspect tactique et, notamment, aux trajectoires et dépassemens en virage.

Biographie de l'auteur
Germain Zala est licencié en STAPS entraînement sportif et performance motrice option BMX Race.

Pratiquant assidu de cette discipline (pilote catégorie 17/24 ans), il est également responsable de l'entraînement dans un club de Grenoble. Il s'occupe notamment de jeunes coureurs de niveaux régional et national.

Download and Read Online BMX Race : S'initier et progresser Germain Zala #QNA85PRXBY4

Lire BMX Race : S'initier et progresser par Germain Zala pour ebook en ligneBMX Race : S'initier et progresser par Germain Zala 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 BMX Race : S'initier et progresser par Germain Zala à lire en ligne.Online BMX Race : S'initier et progresser par Germain Zala ebook Téléchargement PDFBMX Race : S'initier et progresser par Germain Zala DocBMX Race : S'initier et progresser par Germain Zala MobipocketBMX Race : S'initier et progresser par Germain Zala EPub

QNA85PRXBY4QNA85PRXBY4QNA85PRXBY4