



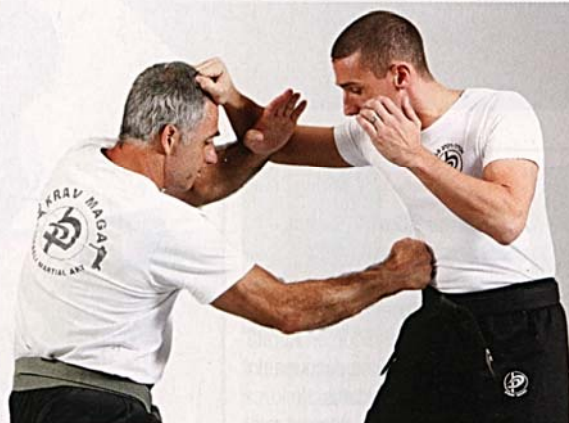
Sommaire

Choisir son art martial

- 4 Karaté
- 5 Taekwondo
- 6 Judo
- 7 Jiu Jitsu Brésilien
- 8 Aikido
- 9 Krav Maga
- 10 Wushu
- 12 Muay Thai

Guide du pratiquant

- | | | |
|----|--------------|-------------------|
| 20 | JJB | BJ PENN |
| 24 | JUDO | VIRGINIE HENRY |
| 16 | KARATE | LUCIAN GOGONEL |
| 26 | KARATE | MICKAEL BRAUN |
| 14 | KARATE | LAURENCE FISCHER |
| 42 | KICK BOXING | SOFIANE ALLOUACHE |
| 32 | KRAV MAGA | RICHARD DOUIEB |
| 22 | MMA | CHRISTOPHE MIDOUX |
| 44 | MMA | DAVID BARON |
| 40 | MMA | DENIS KANG |
| 38 | MUAY THAI | FARID VUILLAUME |
| 36 | SELF DEFENSE | ERIC QUEQUET |
| 34 | TAEKWONDO | PASCAL GENTIL |
| 30 | VIET VO DAO | NGUYEN CHANH TU |



- Clé de bras et triangle à la volée
- Balayage contre fauchage
- Objectif KO avec le Ushiro
- Contrer en Ura Mawashi
- Feintez en Yoko/frappez en Mawashi
- Esquive et remise pour un KO
- Se sortir des griffes d'une saisie
- Contrer la Kimura jusqu'à l'Americana
- Du coup de cross à la guillotine
- Single leg et side choke
- Low-kick en leurre pour un finish en high-kick
- Maîtriser le vice de la rue
- Coup de bluff avec Nelyo Tchagui
- Avec l'éventail, objectif points vitaux

Où pratiquer ?

- 46 Toutes les adresses, fédérations, clubs...



FESTIVAL DES ARTS MARTIAUX
Samedi 26 mars 2011 à 20h~Paris Bercy
 Réservez vos places www.karatebushido.com
 Toutes les infos sur www.lefestivaldesartsmartiaux.com