



Code Vagnon du tennis, tome 4 : L'entraînement

Guide Vagnon

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Code Vagnon du tennis, tome 4 : L'entraînement Guide Vagnon

 [Download Code Vagnon du tennis, tome 4 : L'entraînement ...pdf](#)

 [Read Online Code Vagnon du tennis, tome 4 : L'entraînement ...pdf](#)

Code Vagnon du tennis, tome 4 : L'entraînement

Guide Vagnon

Code Vagnon du tennis, tome 4 : L'entraînement Guide Vagnon

Téléchargez et lisez en ligne Code Vagnon du tennis, tome 4 : L'entraînement Guide Vagnon

264 pages

Amazon.fr

Tous ceux qui souhaitent améliorer leur tennis mettront avec profit ce livre dans leur sac de sport ! En effet, il réunit à la fois la technique et l'enseignement pédagogique des gestes fondamentaux (revers, service, volée, smash, etc.). Il est ainsi composé de fiches techniques, accompagnées chacune d'une série d'images qui illustrent les consignes données au départ. Pour chaque mouvement, les auteurs (titulaires des brevets d'État 2 et 1) reviennent sur la position des jambes, du corps et des bras, tout en précisant, toujours à l'aide de photos, les défauts fréquents ou les gestes à éviter. On trouve également des conseils de déplacement et des séries d'exercices et de jeux mettant en pratique la leçon. L'ouvrage se découpe en six parties : le fond de court, le service et le retour, le jeu au filet, la montée et la contre-attaque, le double, et enfin un répertoire des adresses des ligues. Chaque partie est accessible en deux niveaux : initiation d'abord, perfectionnement ensuite pour les plus courageux. Cet ouvrage très technique s'adresse aux enseignants professionnels, aux bénévoles du tennis ou aux parents d'un (bon) joueur. Bien conçu et présenté de façon claire, il permet une approche progressive du tennis. --*Géraldine Adam* Quatrième de couverture

Que vous soyez enseignant professionnel, initiateur bénévole, joueur ou parent de jeune joueur, si votre ambition est d'atteindre un niveau de tennis respectable, cet ouvrage vous est sûrement destiné. Pour la première fois, les auteurs confrontent technique et pédagogie sur une séance complète. Ils soulignent les défauts fréquents des gestes les plus courants et livrent quelques astuces pour y remédier. Idéal - Approfondissez ainsi votre technique de jeu sur les thèmes " du fond de court, du service et du retour, du jeu au filet, de la montée et de la contre-attaque, ainsi que du double ". Inédit - Observez tous les détails d'un geste grâce à des chronophotos d'environ 10 vues et des photos stroboscopiques. Riche - Exercez-vous sur les nombreux exercices progressifs. Un livre complet pour comprendre tous les coups joués et les rendre si possible gagnants.

Download and Read Online Code Vagnon du tennis, tome 4 : L'entraînement Guide Vagnon

#UCDIJRZK3BT

Lire Code Vagnon du tennis, tome 4 : L'entraînement par Guide Vagnon pour ebook en ligneCode Vagnon du tennis, tome 4 : L'entraînement par Guide Vagnon 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 Code Vagnon du tennis, tome 4 : L'entraînement par Guide Vagnon à lire en ligne.Online Code Vagnon du tennis, tome 4 : L'entraînement par Guide Vagnon ebook Téléchargement PDFCode Vagnon du tennis, tome 4 : L'entraînement par Guide Vagnon DocCode Vagnon du tennis, tome 4 : L'entraînement par Guide Vagnon MobipocketCode Vagnon du tennis, tome 4 : L'entraînement par Guide Vagnon EPub

UCDIJRZK3BTUCDIJRZK3BTUCDIJRZK3BT