

Pour les enfants – Karaté: Leçon 4 «Premières formes du kumite»

Au cours de cette leçon, les enfants sont initiés à une première forme du kumite. Quelques techniques d'attaque et de défense sont déjà connus. L'accent est également mis sur la notion de distance par rapport à son partenaire.



[J+S-Kids – Karaté: Leçon 4 «Premières formes du kumite»](#) (pdf)

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO