

## G+S-Kids – Karate: Lezione 4 «Prime forme Kumite»

Questa lezione funge da introduzione a una prima forma del Kumite (le basi tecniche come la tecnica di difesa, di attacco e la posizione sono acquisite). Il punto chiave: percezione della distanza (orientato al partner).



[G+S-Kids – Karate: Lezione 4 «Prime forme Kumite»](#) (pdf)

---

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**