

## G+S-Kids – Karate: Lezione 7 «Tecniche di gambe e di piedi»

I bambini, in questa lezione, vengono introdotti alle prime tecniche di gambe e di piedi in avanti e di lato. Inoltre eseguiranno esercizi di postura e di equilibrio.



[G+S-Kids – Karate: Lezione 7 «Tecniche di gambe e di piedi» \(pdf\)](#)

---

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**