

Pour les enfants – Karaté: Leçon 7 «Techniques de jambes et de pieds»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent les bases des techniques de jambes et de pieds. Ils effectuent notamment des exercices de posture et d'équilibre.



[J+S-Kids – Karaté: Leçon 7 «Techniques de jambes et de pieds»](#) (pdf)

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO