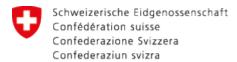
Pour les enfants - Karaté: Leçon 9 «Découvrir les positions de base (dachi)»

Au cours de cette leçon, les enfants acquièrent les positions de base, les consolident et les diversifient. Attention: les articulations devraient toujours être légèrement fléchies.



J+S-Kids - Karaté: Leçon 9 «Découvrir les positions de base (dachi)» (pdf)

Source: J+S-Kids



Office fédéral du sport OFSPO