

## G+S-Kids – Karate: Lezione 10 «Le prime tecniche di difesa»

In questa lezione i bambini acquisiscono le prime tecniche di difesa. Bisogna fare attenzione a che le articolazioni (gomiti, ginocchia) siano sempre leggermente piegate.



[G+S-Kids – Karate: Lezione 10 «Le prime tecniche di difesa» \(pdf\)](#)

---

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**