

Pour les enfants – Karaté: Leçon 1 «Parades/Techniques de blocage»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent différentes techniques de blocage. Ils sont sensibilisés à l'importance de garder les yeux ouverts lors de la parade.



[J+S-Kids – Karaté: Leçon 1 «Parades/Techniques de blocage» \(pdf\)](#)

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO