

G+S-Kids – Karate: Lezione 5 «Introduzione al primo Kata»

I bambini in questa lezione vengono introdotti al Kata (in maniera esemplare Heian Shodan). Per gli altri stili bisogna adeguare le tecniche di base e eventualmente modificare le istruzioni.



[G+S-Kids – Karate: Lezione 5 «Introduzione al primo Kata»](#) (pdf)

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO