

G+S-Kids – Karate: Lezione 1 «Difesa/tecniche di parata»

In questa lezione gli allievi imparano diverse tecniche di parata e a tenere gli occhi aperti mentre si difendono. Gli esercizi proposti permettono anche di rafforzare la fiducia.



[G+S-Kids – Karate: Lezione 1 «Difesa/tecniche di parata» \(pdf\)](#)

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO