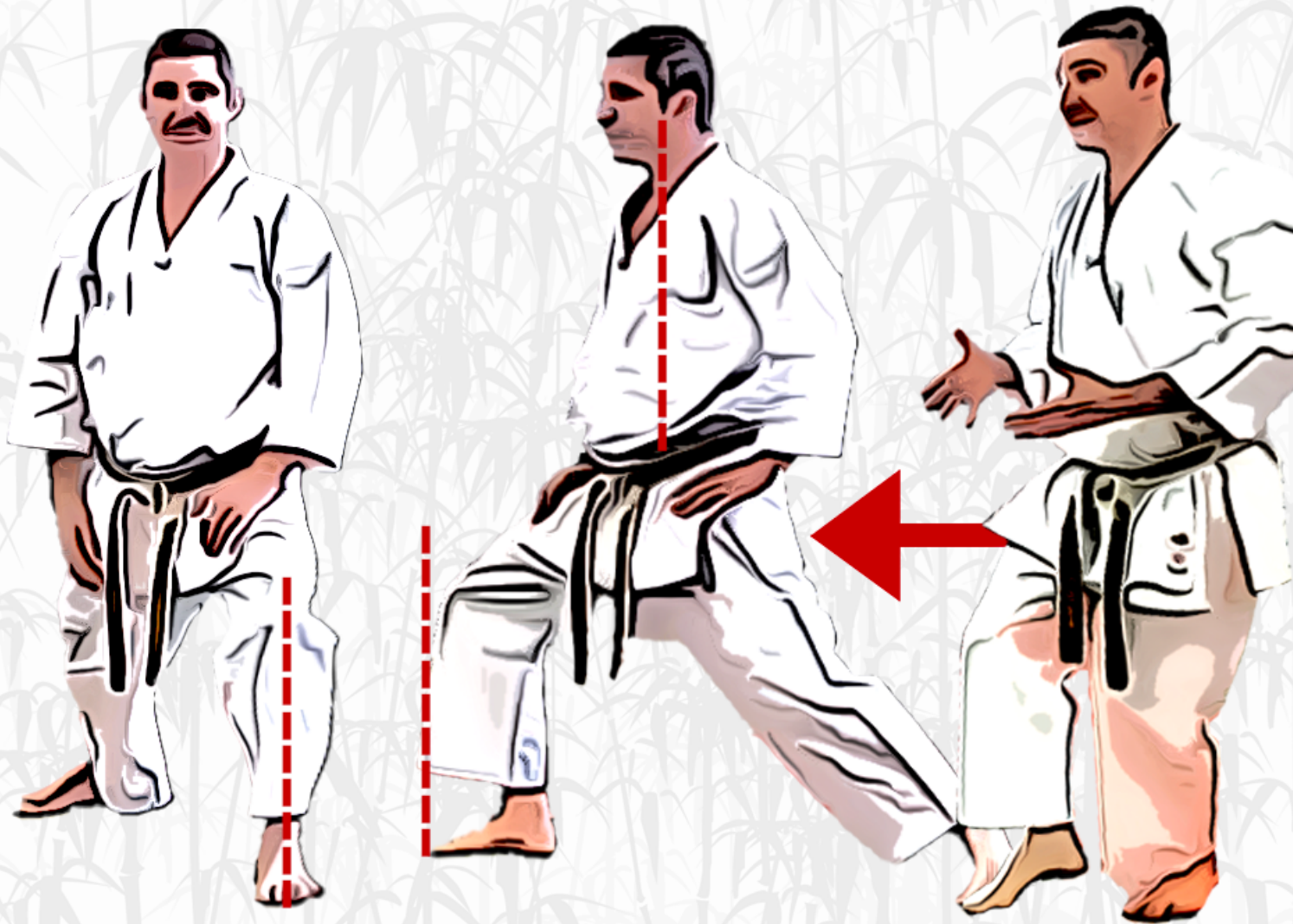




POSITIONS DE BASE

Pour progresser en Karaté

Pour avoir plus
d'eBook PDF
Scanne ou
Clique dessous !



ZENKUTSU DACHI

Pieds écartés, largeur des hanches
Flexion jambe avant - Jambe arrière tendu
Pied arrière 45°
A effectuer en marche avant puis arrière.

Découvre la formation complète dans le club vidéo de karaté



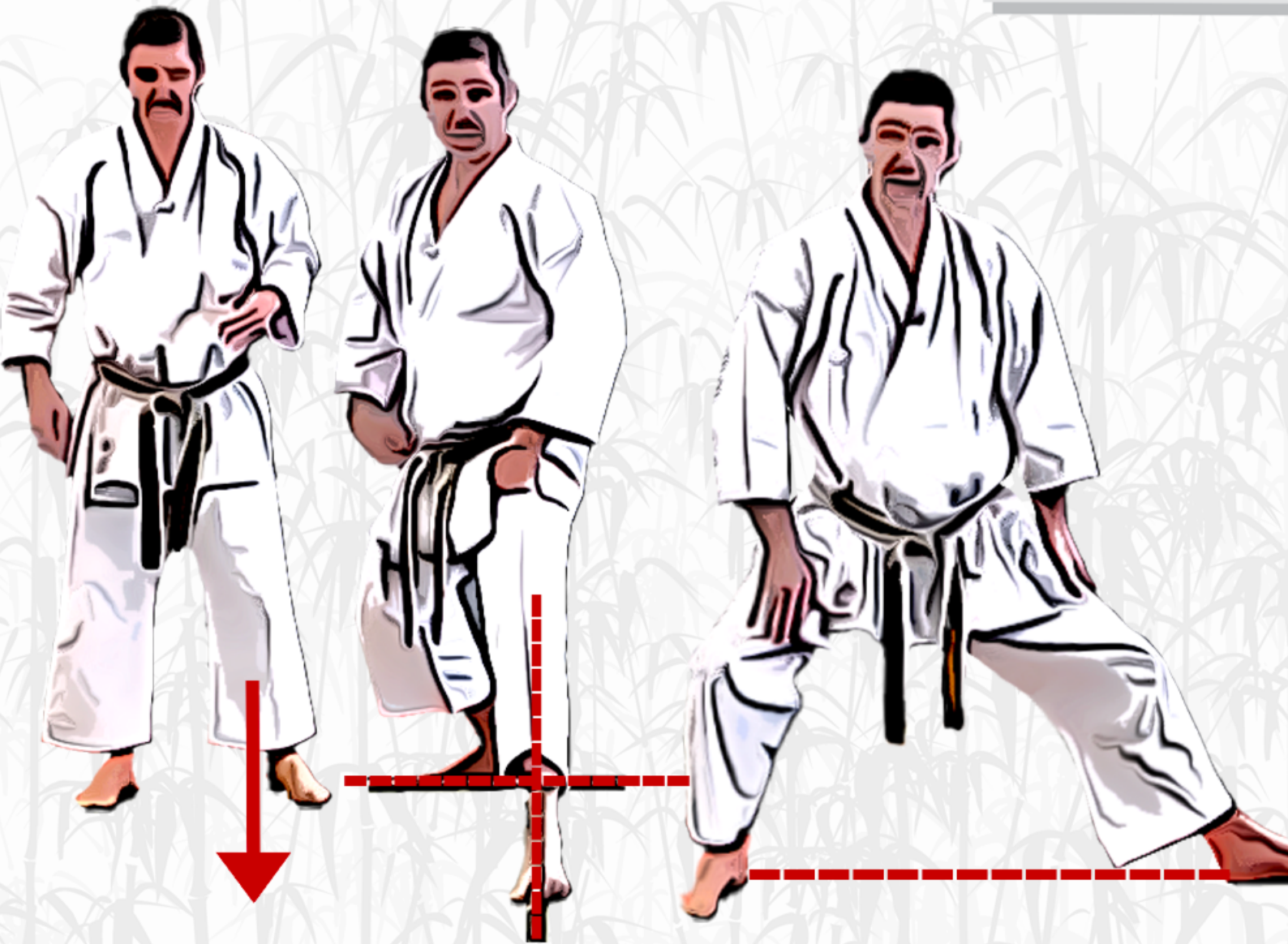
Imaginarts.Digital / lionelfroidure.com



POSITIONS DE BASE

Pour progresser en Karaté

Pour avoir plus
d'eBook PDF
Scanne ou
Clique dessous !



KOKUTSU DACHI

Talons alignés - Poids de corps sur l'arrière
Flexion jambe un peu fléchi- Jambe arrière fléchi
Pied arrière 90°- Fesses sous la tête.
A effectuer en marche avant puis arrière.

Découvre la formation complète dans le club vidéo de karaté



Imaginarts.Digital / lionelfroidure.com



POSITIONS DE BASE

Pour progresser en Karaté

Pour avoir plus
d'eBook PDF
Scanne ou
Clique dessous !



KIBA DACHI

"Position du Cavalier"

Poids de corps au centre. Flexion 50/50
Fesses sous la tête - Rester bien droit.
A effectuer en marche avant puis arrière.

Découvre la formation complète dans le club vidéo de karaté



Imaginarts.Digital / lionelfroidure.com



POSITIONS DE BASE

Pour progresser en Karaté

Pour avoir plus
d'eBook PDF
Scanne ou
Clique dessous !



MUSUBI DACHI

Talons et jambes collés. Pieds à 45°

Utilisé dans le Ritsu Rei : salut debout

Lors du salut, le regard est porté vers l'avant.

Découvre la formation complète dans le club vidéo de karaté



Imaginarts.Digital / lionelfroidure.com



POSITIONS DE BASE

Pour progresser en Karaté

Pour avoir plus
d'eBook PDF
Scanne ou
Clique dessous !



SEIZA

Salut à genou. Dos bien droit.
C'est un signe de respect
et non une soumission ou prière.

Découvre la formation complète dans le club vidéo de karaté



Imaginarts.Digital / lionelfroidure.com

