



Shotokan Karate - KATA 1

By Grupp, Joachim

Condition: New. Publisher/Verlag: Meyer & Meyer Sport | Alle Katas zum 1. Dan. Optimale Prüfungsvorbereitung. Viele Trainingstipps | Katas sind das eigentliche Zentrum des Karate. Durch ihr kontinuierliches Üben erschließt sich das gesamte Spektrum der im Karate enthaltenen Möglichkeiten. Die Katas besitzen eine faszinierende Vielzahl von Techniken, die die Verteidigung in kurzer, mittlerer und langer Distanz ermöglichen. Diese entsprechenden Anwendungssituationen der Katas werden ausführlich dargestellt. In der Kata drückt sich zudem die Besonderheit eines Karatestils aus. Die in diesem Buch enthaltenen Katas gehören zum Fundament des Shotokan Karate. Das Buch soll helfen, sie besser zu verstehen, die Anwendungssituationen kennen zu lernen und sich im Trainingsalltag, bei Prüfungen und Wettkämpfen zu verbessern. 13 Katas werden ausführlich mit Bunkai vorgestellt: Heian 1 bis Heian 5, Tekki 1, die Grundkatas bis zum braunen Gürtel, Tekki 2 und Tekki 3, Bassai-Dai, Empi, Jion, Hangetsu und Kanku-Dai, die ersten Meisterkatas. | Format: Paperback | 526 gr | 240x167x16 mm | 216 pp.



READ ONLINE
[7.46 MB]

Reviews

An extremely awesome pdf with lucid and perfect reasons. I was able to comprehend everything using this published e pdf. You can expect to like how the blogger compose this pdf.

-- Miss Peggie Sanford I

This ebook is indeed gripping and fascinating. it had been writtern really properly and helpful. I am very easily could possibly get a satisfaction of reading a published publication.

-- Maude Ritchie