


[DOWNLOAD](#)


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](#)
[3.3 MB]

Reviews

Very useful to all of category of people. I actually have read through and that i am sure that i will likely to go through once more again in the foreseeable future. I realized this book from my i and dad advised this publication to find out.

-- **Alta Kirlin**

This is the very best publication i have got read until now. It is definitely simplified but shocks within the fifty percent of the pdf. You may like how the article writer create this pdf.

-- **Rosario Durgan**