



KARATE



- Enlever ses **CHAUSSURES** sur le tatami
- Se préparer à **SALUER** l'animateur en début de séance et en fin de séance
- Travail de **TECHNIQUE DE POING** dans des ballons en mousse (qui servirait de cible)
- Travail de **L'EQUILIBRE** sur une jambe
- Travail de précision : **COUP DE PIEDS** dans des cibles

Code couleur

