

[Home](#)
[Buchangebot](#)
[Belletristik](#)
[Cyrano de Bergerac](#)
[Bertholds neue Welt](#)
[Der Bergführer](#)
[Indianer](#)
[Waterlily](#)
[Die Söhne der Großen Bärin](#)
[Frances Densmore: ...](#)
[Geschichte des Sitting Bull](#)
[Roter Vogel erzählt](#)
[Das Blut des Adlers](#)
[Die Lieder der alten Lakota](#)
[Little Bighorn](#)
[Welskopf-Henrich ...](#)
[Kampfkunst](#)
[Enzyklopädie ...](#)
[Judo mit Wladimir Putin](#)
[Die Vitalpunktmethoden ...](#)
[Shaolin Kempo 2](#)
[Der Tanz des Kranichs](#)
[Die Form des Karate](#)
[Iaido](#)
[Gewalt - Selbstschutz ...](#)
[Tigersturz und Ringer...](#)
[Yan Chi Gong](#)
[Amakusa Shiro](#)
[Okinawa Sai-jutsu](#)
[Die verschollenen...](#)
[Grundtechniken des Karate](#)
[Leseproben](#)
[Shaolin Kempo](#)
[Wu - ein Deutscher bei...](#)
[Karate der Meister](#)
[39 Karate-Kata](#)
[Empty Hand](#)
[Bubishi](#)
[Krieger des alten Japan](#)
[Leere Hand](#)
[Kobudô 1 – Bô und Sai](#)
[Kobudô 2 – Nunchaku](#)
[Koshiki Kata](#)
[Videos](#)
[Autoren](#)
[Presse](#)
[Buchangebot](#) → Grundtechniken des Karate

Die Grundtechniken des Karate - Vom Weißgurt bis zum 1. Dan

Roland Habersetzer
Die Grundtechniken des Karate
Vom Weißgurt bis zum 1. Dan

272 Seiten, ca. 1000 Abbildungen
 Paperback mit Folienkaschierung, 210 x 145 mm
 ISBN: 978-3938305-18-8
 1. Auflage November 2011

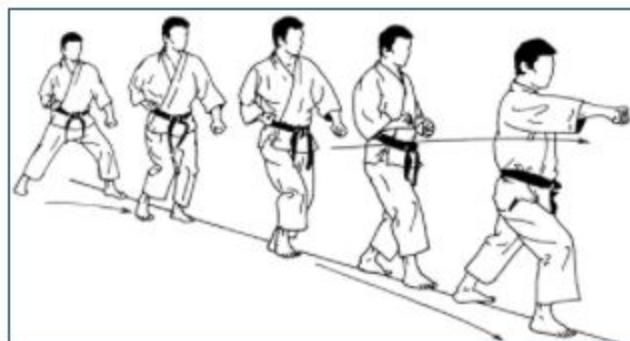
€ 19,90



Aufgrund der übersichtlichen Darstellungen auch für Jugendliche empfohlen!

Kihon waza für Shôtôkan und Wadô-ryû

Ein Handbuch über die Grundlagen des Karate
 Sensei Roland Habersetzer, 9. Dan, stellt anhand von mehr als 1000 präzisen Zeichnungen über 100 Einzeltechniken des Karate vor. Die wesentlichen Punkte für jede Technik werden klar und verständlich dargelegt. Sämtliche Grundtechniken (Kihon waza), die die Karateka des Shôtôkan und des Wadô-ryû vom Weißgurt bis zum 1. Dan beherrschen müssen, werden auf nachvollziehbare Weise präsentiert.
 Darüber hinaus werden die zehn Grundlagen, auf denen die Techniken und der Geist des Karate beruhen, erläutert, und es erfolgt eine Einführung in das Kumite mit zahlreichen Übungsbeispielen.
 Dieses Buch stellt ein umfassendes Handbuch dar, das dem Karateka, unabhängig von seiner Stilrichtung, auf jeder Stufe seiner Entwicklung wertvolle Anregungen für sein Training gibt.



[Inhaltsverzeichnis](#)
[Einleitung](#)

Aktuelles

Verlagsprogramm Kampfsport 2021

Das aktuelle Verlagsprogramm zum Thema Kampfsport zum Download.

[...pdf](#)

Verlagsprogramm Belletristik 2021

Das aktuelle Verlagsprogramm im Bereich Belletristik zum Download.

[...pdf](#)

Belletristik-eBooks

Unser eBook-Programm zum Download.

[...pdf](#)