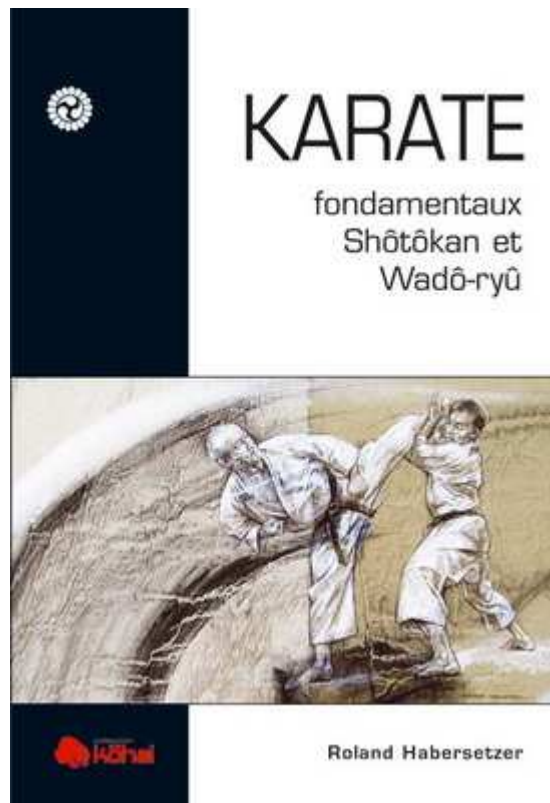


"KARATE "Fondamentaux Shotokan & Wado-ryu



Sensei Roland Habersetzer a rassemblé dans cet ouvrage plus de 110 techniques du karaté, illustrées de sa plume par plus de 1000 dessins, que les karatékas ont à maîtriser de la ceinture blanche à la ceinture noire, dans les écoles SHOTOKAN et WADO-RYU.

Accompagnées de descriptifs allant à l'essentiel, résumé en « points-clés», ces techniques sont les FONDAMENTAUX des deux styles de karaté les plus développés en France, qu'il faut étudier en KIHON répétitifs pour formater la mémoire musculaire.

Voici un livre de référence complet, clair et précis, qui présente les jalons d'une solide progression, auxquels on se reportera souvent.

[lien du livre sur Budo.fr](#)