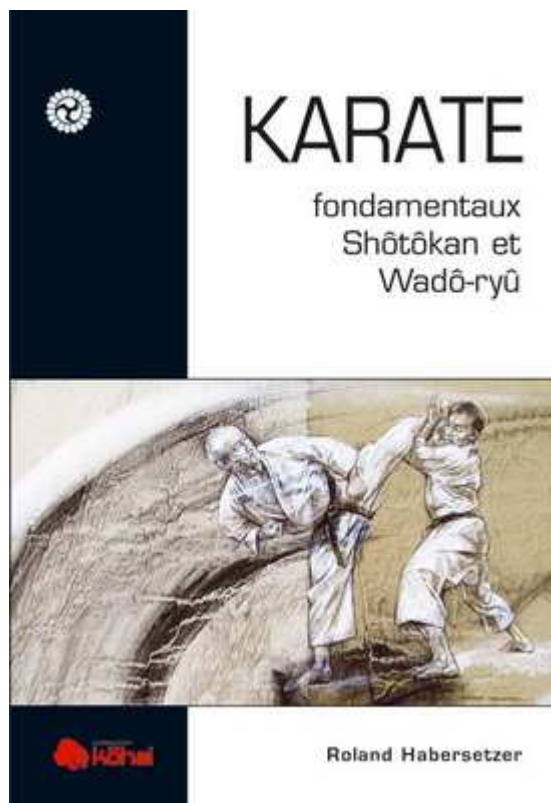


## "KARATE "Fundamenteel Shotokan & Wado-ryu



Sensei Roland Habersetzer heeft in dit werk meer dan 110 karatetechnieken verzameld, geïllustreerd met meer dan 1000 tekeningen van zijn hand, dat de karatekas hebben moeten beheersen van de witte gordel tot de zwarte gordel, in de SHOTOKAN en WADO-RYU-scholen.

Vergezeld van beschrijvingen gaande van het essentiële, samengevat in « sleutelmomenten», zijn dit de FUNDAMENTELE-technieken van de twee stijlen uit het karate het meest ontwikkeld in Frankrijk, die men moet aanleren in herhaalde KIHON om zodanig de musculaire reflex op te bouwen.

Ziehier een compleet refertewerk, klaar en precies, die de mijlpalen van een degelijke progressie vormen waarop men zich dikwijls zal beroepen.

**[link van het boek bij Budo.fr](#)**