

### **LA VOIE DE LA MAIN VIDE**

KARA = Vide, TE = Main, DO = Voie

Le Karaté-Do est un art de combat à mains nues qui permet, grâce à un entraînement rationnel, d'éduquer le pratiquant. Il met à la disposition du pratiquant un éventail technique très large basé sur l'utilisation des armes naturelles du corps. Le KARATE-DO SHOTOKAI enseigne un karaté dans sa forme purement traditionnelle, c'est-à-dire sans armes.

L'entraînement se résume à une incontournable préparation physique à l'effort (échauffement, étirement, etc.).

Chacun est libre de s'épanouir à sa convenance dans cet art martial : Le Karaté méthode d'éducation sportive.

Le karaté est ouvert à toutes et tous, enfants (à partir de 7 ans), adolescents, adultes et vétérans, dans

# 空手道

Présentation rapide de vidéos de KARATE :



Le karaté, une pratique adaptée aux enfants ! :

