

KARATÊ-DÔ KYÔSHAN

Gichin Funakoshi



O TEXTO
MESTRE

Cultrix

Resumo de Karatê. Dô Kuohan

Selecionados pelo grande mestre e instrutor Gichin Funakoshi, visando a um treinamento abrangente, os dezenove kata (“formas”) do karatê – a arte de autodefesa que não utiliza armas – são apresentados neste livro em todos os seus detalhes.

As demonstrações ilustradas contemplam não apenas toda a técnica do kata, mas também seus fundamentos e suas aplicações: como preparar um soco; a forma correta da mão aberta; o treinamento preliminar de bloqueios, como golpear e chutar; as sete posturas; e o sparring ou kumite.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)