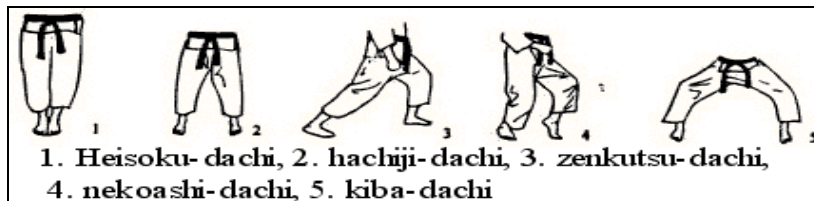


## Uitleg Basisprincipe Shotokan Karate

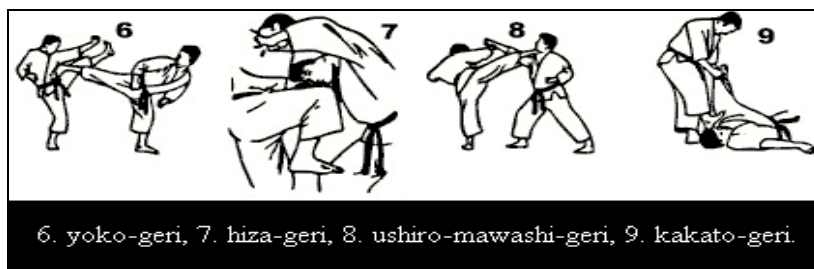
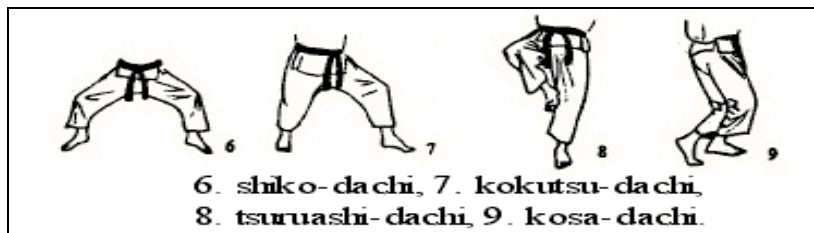


Handtechnieken

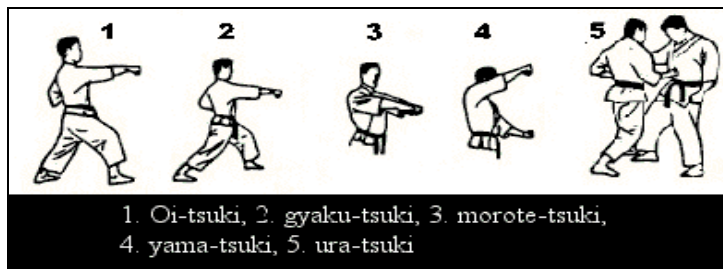
Voettechnieken



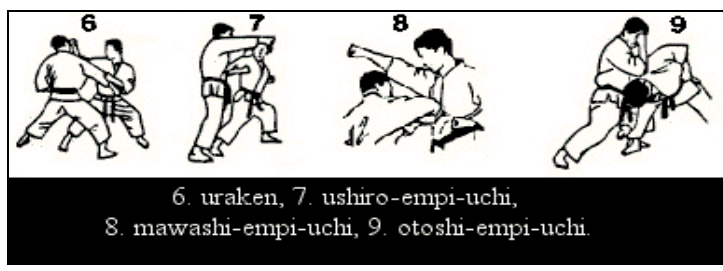
Standen /  
Standtechniek



Traptechnieken



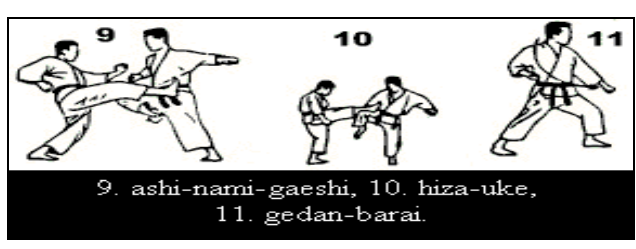
Stoot en aanval  
technieken



Afweer -en  
wering  
technieken



Afweer -en  
wering  
technieken



Opgemerkt moet worden dat in het Shotokan Karate dit enkel de basisprincipes zijn. Met de lering van Karate zullen vanuit deze basis verdere vaardigheden en technieken worden uitgebreid en toegepast om verder zich te ontwikkelen. Dit is dus enkel een handvat.