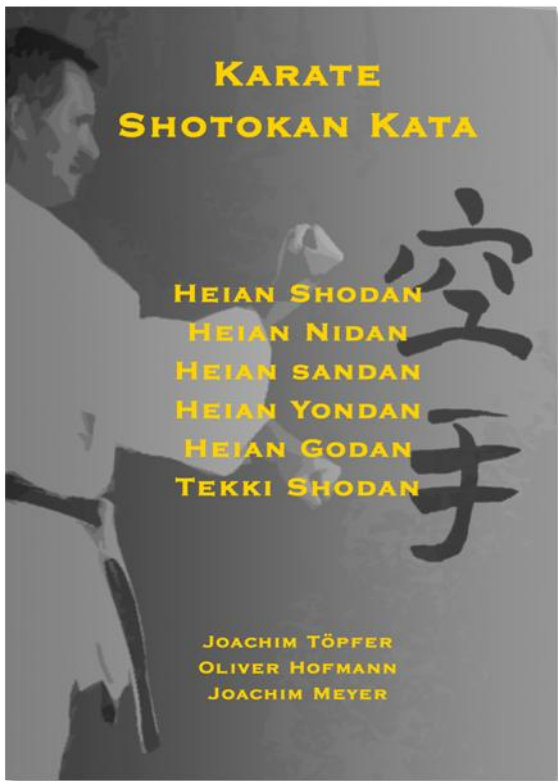


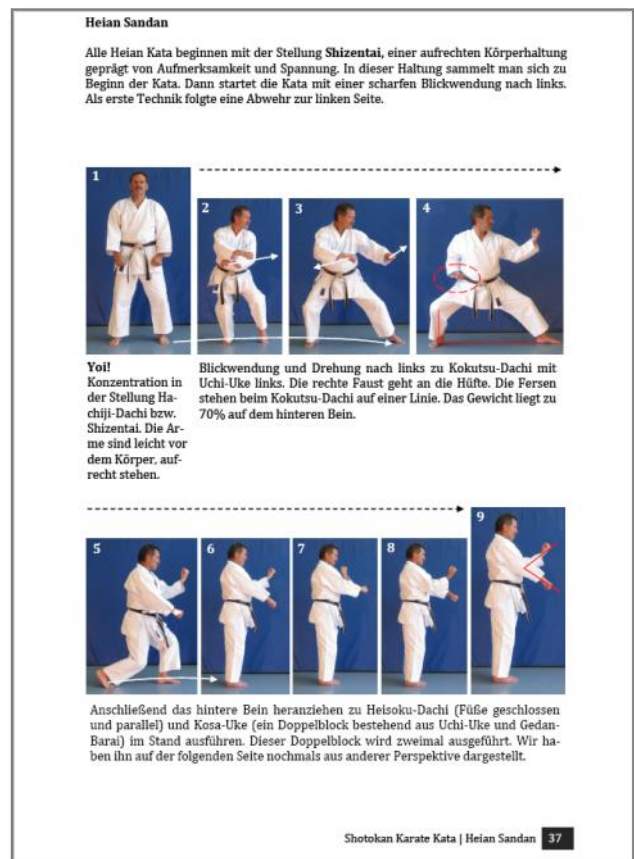
**Karate Shotokan Kata**, ein neues Lehrbuch aus der Praxis für Ein- und Wiedereinsteiger in das Kata-Training des Shotokan-Karate.

Das Buch behandelt mit großer Genauigkeit die Kata Heian 1 bis 5 sowie die Kata Tekki Shodan. Qualitativ hochwertige Farbbilder lassen viele Details erkennen. Zudem werden komplizierte Sequenzen aus verschiedenen Blickwinkeln gezeigt und teilweise eingehend separat erklärt. Sehr sorgfältig werden alle Bewegungsfolgen und Endstellungen in jeder Kata erklärt und grafisch auf vielen Fotos verdeutlicht.



Das 92-seitige Buch im handlichen DIN A4 Format ist als praktischer Begleiter auch in der Sporttasche zu empfehlen. Zudem bietet es für eigene Notizen genügend Platz. Ergänzt wird die Erklärung der Kata um einen Abschnitt der häufige Fehler verdeutlicht und erläutert, wie diese leicht zu vermeiden sind.

Die Autoren: **Joachim Töpfer** lernt und lehrt Shotokan-Karate seit 1970. Er hält den 5. Dan, ist A-Prüfer im DKV und gibt sein Wissen und Können seit mehr als 30 Jahren gerne auf Lehrgängen in Norddeutschland weiter. **Oliver Hofmann** besitzt den 2. Dan Shotokan- und den 1. Dan im Shima-Ha-Karate. Er begann 1988 mit seiner Kampfsport-Ausbildung. **Joachim Meyer** trainierte bereits als Jugendlicher Mitte der 70er Jahre einige Jahre Karate. Ein Wiedereinstieg in den Kampfsport erfolgte dann 1993. Er trägt den 1. Dan im Shotokan Karate.



**Bezug:** Das Buch kostet €16,80 und kann versandkostenfrei unter Vorkasse per mail bestellt werden bei Joachim Meyer, mail: jo@getmain.de. Für Vereine und Verbände bieten wir bei einer Abnahme von 10 und mehr Exemplaren sehr attraktive Sonderkonditionen. Alternativ ist das Buch bei amazon oder bei der Buchhandlung Cremer in Halstenbek erhältlich, ISBN 978-3-00-032983-8.