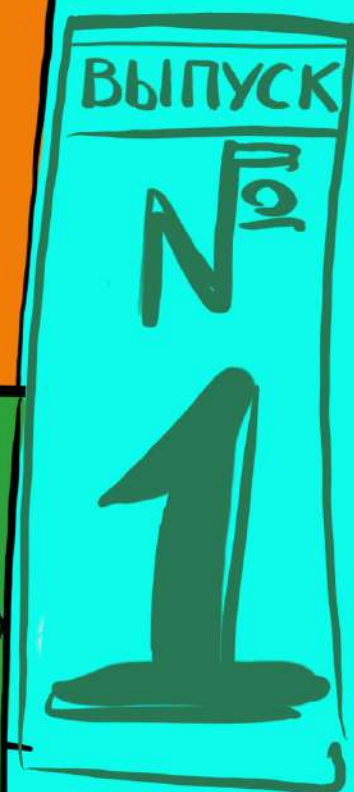


КАРАТЭ

НА ПАЛЬЦАХ
ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ



KARATEART.NET

Можно ли
заниматься **КАРАТЭ**?
БЕЗ
СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФОРМЫ?

ОТВЕТ:

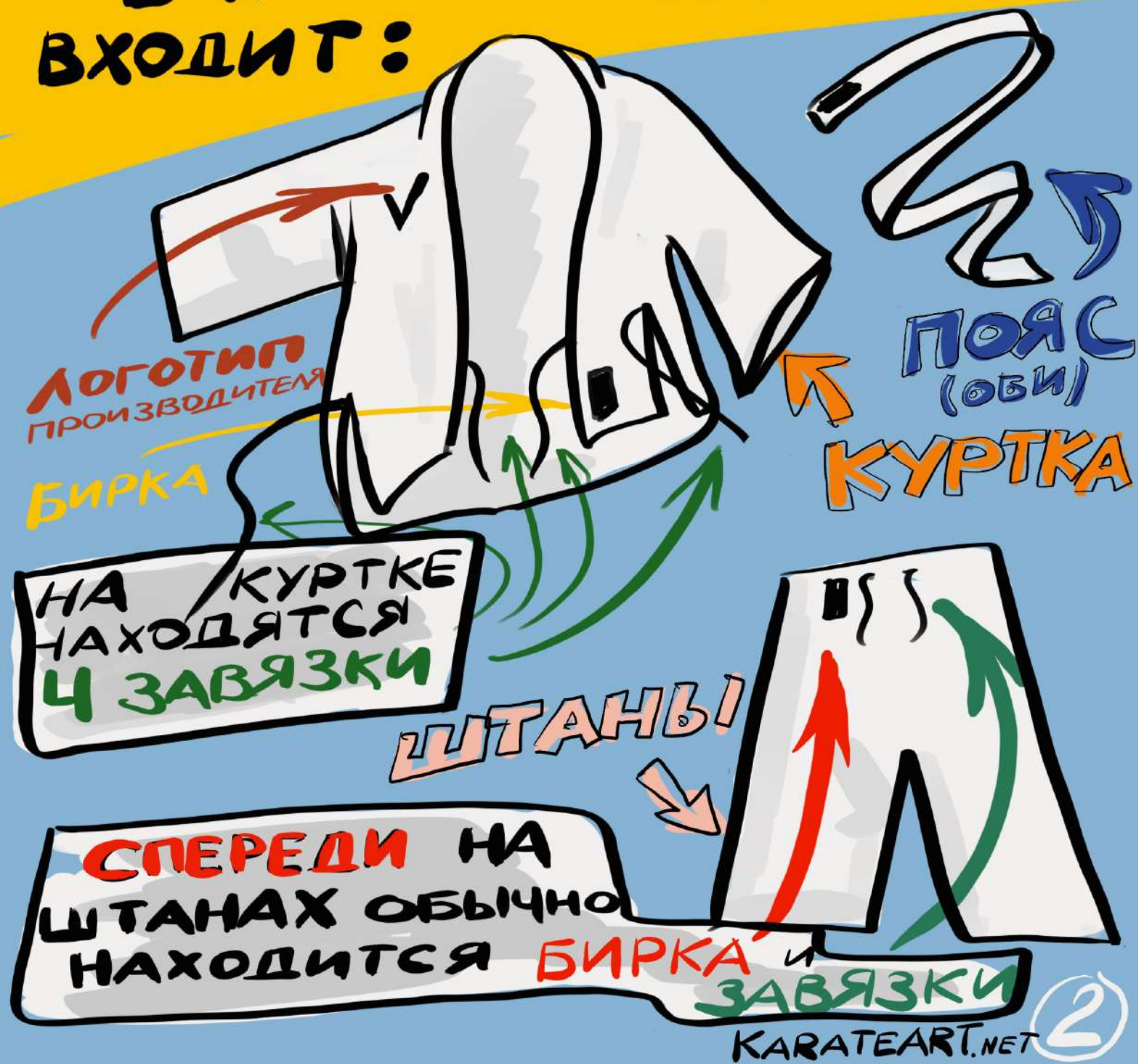
НЕТ!

Для игры
в футбол
вы покупаете
специальную обувь.
Для занятий
плаванием — очки
и плавательный
костюм.

КАРАТЭ — это
воинское искусство
со своими традициями
и особенной одеждой,
которая называется
КАРАТЭГИ



В комплект **КАРАТЭГИ** ВХОДИТ:



→ ... ИТАК,
НАДЕНЕМ
КАРАТЭ
ГИ → ...

KARATEART.NET

3

ИТАК,
ВОЗЬМЁМ В
РУКИ ШТАНЫ,
НАДЕНЕМ ИХ!

* НЕ ПЕРЕПУТАТЬ
ЗАД С
ПЕРЕДОМ
!!!

* СПЕРЕДИ
НАХОДИТСЯ
БИРКА И
ЗАВЯЗКИ

ЭТО
ПЕРЕД,
!!!

ПОСЛЕ
ТОГО, КАК ВЫ
НАДЕЛИ ШТАНЫ-
ЗАВЯЖИТЕ
ШНУРКИ НА
ПОЯСЕ НА БАНТ
ИЛИ
ЗАТЯНИТЕ РЕЗИНКУ

P.S. ШТАНЫ НЕ
ДОЛЖНЫ УПАСТЬ
)))



НАДЕВАЕМ
КУРТКУ
КАРАТЭГИ

...



KARATEART.NET

6

ЗАПАХНЁМ
ПРАВУЮ
СТОРОНУ
КУРТКИ И
СВЯЖЁМ ЗАВЯЗКИ
НА ЛЕВОЙ !!!
СТОРОНЕ...



СВЯЗАТЬ
ЭТИ ЗАВЯЗКИ

KARATEART.NET



ТЕПЕРЬ
СВЯЖЕМ
ЗАВЯЗКИ
НА
ПРАВОЙ
СТОРОНЕ !!!



ЛЕВАЯ
СТОРОНА
КУРТКИ
С
БИРКОЙ
ДОЛЖНА
БЫТЬ
СВЕРХУ

СВЯЖЕМ
ЭТИ ЗАВЯЗКИ

KARATEART.NET







В СЛЕДУЮЩЕМ
ВЫПУСКЕ
УЧИМСЯ
ЗАВЯЗЫВАТЬ
ПОЯС
(ОБИ)



...

KARATEART.NET

10