

# NOUVEAU DVD KARATE CONTACT

**KARATE CONTACT**  
LES SERIES TECHNIQUES ET LEURS APPLICATIONS  
DU 1<sup>er</sup> AU 5<sup>ème</sup> DAN



**DOMINIQUE VALERA**  
9<sup>ème</sup> DAN EXPERT FEDERAL  
Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées



19 €  
Frais de port inclus

Ce DVD présente les 5 séries techniques et leurs applications pour les épreuves officielles des examens de grades de karaté-contact du 1er au 5ème dan.

Il est présenté par Dominique Valéra, 9ème dan, expert fédéral de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées et par son partenaire d'entraînement Amar Bensadallah, 4ème dan.

Ce programme constitue un outil pédagogique indispensable à votre progression dans la pratique du karaté-contact.

**F.F.KARATÉ**  
et disciplines associées

Référence	Désignation	Prix unitaire	Quantité	Total
CDVD10	DVD Karaté Contact	19 €		

Adresse de livraison :

Nom : ..... Prénom : .....

.....

CP : ..... Ville : ..... Tél : .....

Courriel : .....@.....

Veillez retourner ce bon de commande avec votre chèque à :

F.F.KARATE Porte d'Orléans - 39 rue Barbès - 92120 Montrouge  
Tél : 01 41 17 44 40 - Fax : 01 41 17 08 31 - www.ffkarate.fr

## NOUVEAU REGLEMENT DES GRADES DU KARATE CONTACT (Épreuves du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> dan : les séries techniques)