

Ausdauer – Judo: Bis zum letzten Wurf

Unterteilt in zwei Vorbereitungsphasen und einer Wettkampfphase bietet dieses Hilfsmittel sechs unterschiedliche Ausdauerübungen. Alle drehen sich um die Sportart Judo.



Download: Hilfsmittel Ausdauer [Bis zum letzten Wurf](#) (pdf)

Quelle: mobilepraxis 30/2007, Monika Kurath



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO