J+S-Kids – Judo: Lektion 2 «Einführung: Zu Besuch im Urwald»

Koordinative Erfahrungen, judospezifische Vorübungen und Bodengefühl werden in dieser Lektion erworben. Der Mae-mawari-ukemi (Falltechnik) und Uki-goshi (Hüftschwung) werden eingeführt.

J+S-Kids – Judo: Lektion 2 «Einführung: Zu Besuch im Urwald»

Quelle: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO