

## J+S-Kids – Judo: Leçon 2 «Initiation: En visite dans la jungle»

Au cours de cette leçon, les enfants poursuivent leur initiation: expériences de coordination, exercices préalables, sensation du sol. Ils apprennent également les techniques Mae-mawari-ukemi (chute en avant) et Uki-goshi (tour de la hanche).



J+S-Kids – Judo: Leçon 2 «Initiation: En visite dans la jungle»

---

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**