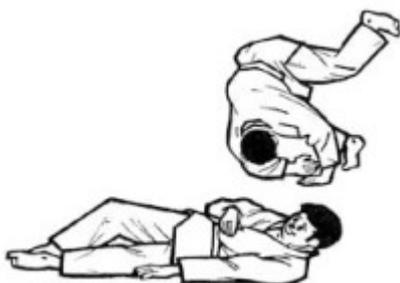


G+S-Kids – Judo: Lezione 2 «Introduzione: In visita nella foresta»

Grazie a questa lezione gli allievi sviluppano la coordinazione e la sensazione di contatto con il suolo. Inoltre imparano il Mae-mawari-ukemi (tecnica di caduta) e l'Uki-goshi (anca fluttuante).



G+S-Kids – Judo: Lezione 2 «Introduzione: In visita nella foresta»

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP