

Pour les enfants – Judo: Leçon 10 «Initiation au ju-jitsu: Se défendre de manière ludique»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent les bases du ju-jitsu: contrôler son propre corps, coordonner des mouvements avec des partenaires, apprendre à tomber seul en arrière avec assurance ou suite à une attaque du partenaire, etc.



J+S-Kids – Judo: Leçon 10 «Leçon d'initiation au ju-jitsu: Apprendre à se défendre de manière ludique»

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO