Pour les enfants – Judo: Leçon 9 «Technique de chute en avant et O-goshi»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent la technique en avant et la projection de hanche (O-goshi ou Uki-goshi).

J+S-Kids – Judo: Leçon 9 «Technique de chute en avant et O-goshi / Combattre debout»

Source: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO