

G+S-Kids – Judo: Lezione 10 «Lezione d'introduzione Ju-Jitsu: Imparare a difendersi giocando»

In questa lezione introduttiva di ju-jitsu s'impara a controllare il proprio corpo e a coordinare i movimenti col partner. I bambini devono essere in grado di cadere all'indietro in modo sicuro da soli e con l'aiuto iniziale del partner.



G+S-Kids – Judo: Lezione 10 «Lezione d'introduzione Ju-Jitsu: Imparare a difendersi giocando»

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO