

G+S-Kids – Judo: Lezione 9 «Caduta in avanti e O-goshi / Lottare in piedi»

Grazie a questa lezione i bambini impareranno la caduta in avanti e la tecnica di proiezione d'anca (O-goshi). Durante gli esercizi proposti gli allievi eseguono per esempio delle capriole molto piccole oppure rotolano su un pallone da ginnastica per tutta la palestra.



G+S-Kids – Judo: Lezione 9 «Caduta in avanti e O-goshi / Lottare in piedi»

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP