

Für Kinder – Judo: Lektion 6 «Festhalten, befreien und nach hinten fallen»

Am Ende dieser Lektion können die Kinder einen Partner festhalten und sich aus einem Haltegriff befreien. Zudem üben sie das sichere Fallen rückwärts aus dem Stand.



J+S-Kids – Judo: Lektion 6 «Festhalten, befreien und nach hinten fallen»

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO