

## 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**