

## Für Kinder – Judo: Lektion 7 «Haltegriffe und Befreiungsmöglichkeiten / Kämpfen am Boden»

Auf spielerische Art machen die Kinder in dieser Lektion verschiedene koordinative Bewegungserfahrungen. Zudem erlernen sie den Haltegriff im Sitz von der Seite (Kesa-gatame) mit zwei Befreiungsmöglichkeiten.



J+S-Kids – Judo: Lektion 7 «Haltegriffe und Befreiungsmöglichkeiten / Kämpfen am Boden»

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**