

Pour les enfants – Judo: Leçon 6 «Immobilisation, sortie et chute en arrière»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent à immobiliser un partenaire, à sortir d'immobilisation et à chuter en sécurité depuis la position debout.



J+S-Kids – Judo: Leçon 6 «Immobilisation, sortie d'immobilisation et chute en arrière»

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO