

G+S-Kids – Judo: Lezione 7 «Tecnica di controllo al suolo e metodi per liberarsi da essa / Lottare al suolo»

In questa lezione gli allievi acquisiscono la tecnica d'immobilizzazione seduti sul fianco del compagno (Kesa-gatame) e due metodi per liberarsi dalle prese. Inoltre si abituano al contatto fisico e imparano a cooperare fra di loro.



G+S-Kids – Judo: Lezione 7 «Tecnica di controllo al suolo e metodi per liberarsi da essa / Lottare al suolo»

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO