

# Pour les enfants – Judo: Leçon 1 «Initiation: Ensorcelé»

Au cours de cette leçon, les enfants effectuent des exercices préalables spécifiques au judo. Ils apprennent les techniques de chute et développent la sensation du sol.



J+S-Kids – Judo: Leçon 1 «Initiation: Ensorcelé»

---

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**