

## Für Kinder – Judo: Lektion 3 «Einführung: Verkehr»

Ushiro-ukemi (Falltechnik rückwärts) und O-uchi-gari (grosse Innensichel) werden in dieser Lektion erlernt. Zusätzlich werden verschiedene koordinative Erfahrungen gemacht und ein Bodengefühl entwickelt.



J+S-Kids – Judo: Lektion 3 «Einführung: Verkehr»

---

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**