

Pour les enfants – Judo: Leçon 3 «Initiation: Trafic»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent les techniques Ushiro-ukemi (chute en arrière) et O-uchi-gari (grand fauchage intérieur). En outre, ils font de nouvelles expériences de coordination et développent la sensation du sol.



J+S-Kids – Judo: Leçon 3 «Initiation: Trafic»

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO