

G+S-Kids – Judo: Lezione 3 «Introduzione: Traffico»

In questa lezione gli allievi imparano l'Ushiro-ukemi (tecnica di caduta all'indietro) e l'O-uchi-gari (grande falciata interna). L'accento è posto inoltre sull'acquisizione di esperienze legate alla coordinazione e sul feeling con il suolo.



G+S-Kids – Judo: Lezione 3 «Introduzione: Traffico»

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO