

Für Kinder – Ringen: Lektion 7 «Spielen, Raufen und Kämpfen IV»

Die Hüfter-Technik («Sensemann») für Anfänger ist Inhalt der folgenden Doppel-Lektion. Bei der Einführung anspruchsvoller Techniken soll der Unterricht möglichst zu zweit (mit einem J+S-Leiter Ringen) erteilt werden.



J+S-Kids – Ringen: Lektion 7 «Spielen, Raufen und Kämpfen IV»

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO