

G+S-Kids – Lotta: Lezione 5 «Giocare, azzuffarsi e lottare II»

In questa lezione viene introdotta la tecnica di base 1/2-Nelson («Girare la lumaca»). Anche negli esercizi preparatori i bambini sono confrontati con molti contatti fisici.



[G+S-Kids – Lotta: Lezione 5 «Giocare, azzuffarsi e lottare II» \(pdf\)](#)

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO