G+S-Kids – Lotta: Lezione 9 «Giocare, azzuffarsi e lottare VI»

I bambini in questa lezione sono indrodotti alla tecnica di base del ribaltamento. Devono cercare di impedirlo spostando il centro di gravità in direzione opposta alla forza impressa dall'avversario e con un energico gioco di braccia.

G+S-Kids – Lotta: Lezione 9 «Giocare, azzuffarsi e lottare VI» (pdf)

Fonte: G+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO