




Judo

Éveil – Mini-poussins

Chers parents, chers judokas

Cette semaine, le défi : 

Du nœud de ceinture

Éveil :

Réalise ton nœud de ceinture
en moins de 50 secondes

Mini-poussin :

Réalise ton nœud de ceinture
en moins de 20 secondes

<https://www.youtube.com/watch?v=HmCUhtwVuSM&feature=youtu.be>

