

Giochi di lotta – Contatti fisici: Colpo di mano

Grazie a questo esercizio gli allievi migliorano la loro capacità di reazione e imparano a dosare la forza delle loro mani per evitare di fare male al compagno.

Gli allievi A e B si trovano uno di fronte all'altro, con le braccia distese e il palmo delle mani che si tocca. A, che ha le mani sotto quelle di B, cerca di colpire con il palmo il dorso delle mani di B; se ci riesce, ottiene un punto, se B riesce a spostare le proprie mani senza farsi colpire, riceve lui un punto e può provare a colpire a sua volta. Se B sposta le mani prima che A abbia mosso le sue, il punto va a A.



Variante

Seduti a gambe incrociate. A mette le proprie mani sulle ginocchia di B, che tiene le sue dietro la schiena appoggiate a terra e cerca poi di colpire quelle di A.

Fonte: Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z.: inserto pratico 2/1999: Meno violenza grazie agli sport di combattimento



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO