

Giochi di lotta – Posizione del corpo: Mantenere la presa

Grazie a questo gioco di squadra, gli allievi scoprono le prime prese. L'obiettivo è di cercare di mettere l'avversario sulla schiena.

Due allievi sono seduti a terra schiena contro schiena. Ad un segnale cercano entrambi di voltarsi il più rapidamente possibile e di mettere sulla schiena l'avversario. Il gioco dura 60 secondi. Si possono scegliere anche altre posizioni di partenza.



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