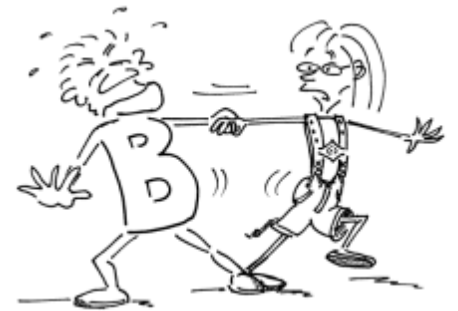


# Giochi di lotta – Misurare la propria forza: La lotta dei tori

**Tirando, spingendo e premendo, in questo esercizio gli allievi cercano di far perdere l'equilibrio all'avversario.**

Due allievi sono disposti uno di fronte all'altro, con l'esterno del piede che si tocca, tenendosi per mano dal lato rivolto verso l'avversario. Tirando, spingendo o esercitando una pressione, cercano di far spostare l'avversario in avanti o di costringerlo a sollevare un piede.



## Varianti

- Due allievi uno di fronte all'altro a gambe divaricate, tenendosi per le braccia.
- Due allievi uno di fianco all'altro, si tengono a braccetto e prendono la propria mano con l'altra.

---

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