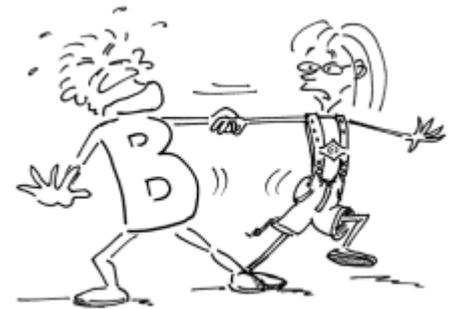


Giochi di lotta – Misurare la propria forza: La lotta dei tori

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