

Giochi di lotta – Misurare la propria forza: La frutta caduta

In questo esercizio, gli allievi cercano di spingersi giù da un cassone o da una panchina utilizzando un pallone medicinale. Il gioco può essere eseguito in svariati modi.

Due allievi si fronteggiano in piedi su una panca (elemento di cassone, trave di equilibrio, ecc.) tenendo in mano un pallone medicinale, con il quale cercano di spingere l'avversario a terra. Perde chi tocca terra per primo.

Si può combattere anche lungo una linea sul terreno; in questo caso perde chi è costretto a mettere ambedue i piedi ai lati della linea.

Si può giocare sulla linea anche senza pallone medicinale. Gli allievi si dispongono uno di fronte all'altro, lungo la linea, in modo che la punta del piede dietro tocchi i talloni di quello davanti. La mano sinistra viene messa dietro la schiena, mentre con il palmo della mano destra si colpisce l'avversario cercando di fargli perdere l'equilibrio.



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