

# Giochi di lotta – Posizione del corpo: Mettere a sedere

Durante questo esercizio gli allievi misurano la loro forza cercando di far perdere l'equilibrio all'avversario. Lo scopo è di metterlo seduto.

Due allievi si fronteggiano stando in ginocchio. Si conquista un punto se si riesce a far appoggiare all'avversario i glutei a terra completamente.



---

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