

# Rugby a scuola – Giochi di lotta: La tartaruga

**Un esercizio per iniziare la lezione. Gli allievi eseguono un riscaldamento in coppia allenando i movimenti centrali del rugby.**

Formare delle coppie. Un giocatore carponi (la tartaruga) deve resistere al cacciatore restando il più a lungo possibile sulle proprie «zampe». Il cacciatore tenta di rivoltare il più velocemente possibile la tartaruga (sulla schiena). La tartaruga non può aggrapparsi con le mani al suolo o al tappeto.



## Variante

L'attaccante, in piedi dietro la tartaruga, deve girarla prima che arrivi a un luogo predefinito.

**Osservazione:** limitare gli incontri a 30 secondi per i cicli 1 e 2, a 20 secondi per il 3° ciclo.

## Regole

- Diritto di avanzare con il pallone in mano, senza alcun obbligo tecnico (palleggio, numero di passi, ecc.)
- Diritto di avanzare, sfidare e di opporsi fisicamente al proprio avversario e di cercare il contatto nel limite dei suoi doveri.
- Doveri di non fare male, di non farsi male e di non lasciare che qualcuno ci faccia male.

## Organizzazione

- Le coppie sono disposte in cerchio. Dopo due incontri, gli allievi del cerchio si spostano di una posizione verso destra.
- Cambiare i ruoli dopo ogni incontro.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 27/2007, Philippe Lüthi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**