

Giochi di lotta – Posizione del corpo: Bufali e indiani

In questo esercizio gli allievi devono comportarsi come degli indiani. In pratica devono avvicinarsi silenziosamente ad un bufalo addormentato, sorprenderlo e cercare di controllarlo.

Formare delle coppie. Un bambino è il bufalo, l'altro fa l'indiano. Dopo aver mangiato, il bufalo si stende al sole (sulla schiena e con gli occhi chiusi) per un meritato riposo. L'indiano si avvicina a lui furtivamente, cerca di sorprenderlo e di afferrarlo mantenendolo saldamente al suolo (sempre sulla schiena).



Il bufalo può difendersi non appena viene attaccato (non in modo figurato ma fisico) cercando di girarsi sul ventre o di alzarsi. Se ce la fa, vince, altrimenti il vincitore sarà l'indiano.

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