

Giochi di lotta – Misurare la propria forza: Schiena contro schiena

In questo esercizio gli allievi sono seduti schiena contro schiena e devono cercare di tirare l'avversario al suolo.

Due allievi siedono a terra schiena contro schiena, a gambe divaricate e con le braccia incrociate a livello dei gomiti in modo da avere il braccio destro sotto quello sinistro dell'avversario. Ad un segnale, ognuno cerca di tirare l'avversario a destra fino a quando la sua spalla sinistra (o il gomito) tocchi terra. Il gioco va fatto su dei tappetini.

Giochi di lotta – Misurare la propria forza: Schiena contro schiena

Materiale: Tappetini

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