

# Giochi di lotta – Contatti fisici: Corsa con spinta laterale

In questo esercizio gli allievi si abituano ai contatti fisici con i compagni. Mentre corrono non devono mai perdere il contatto.

I ragazzi formano delle coppie e si dispongono fianco a fianco sui due lati di una linea della palestra, con lo sguardo rivolto nella stessa direzione. I due allievi esercitano una certa pressione spalla contro spalla. Ad un segnale del docente iniziano a correre lungo la linea, sempre premendo l'altro, senza fermarsi e senza cambiare posizione. Vince chi all'arrivo è riuscito a far spostare di più l'avversario dalla linea che funge da «traccia».



## Variante

Questo esercizio può essere eseguito anche schiena contro schiena o pancia contro pancia (ad esempio con un cuscino in mezzo). In questo caso ci si sposta lateralmente.

---

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 UFSP