

Giochi di lotta – Posizione del corpo: Voltare le lumache

Un esercizio da fare in coppia. Gli allievi cercano di girare l'avversario, che si trova in posizione bocconi, sulla schiena e di mantenerlo in questa posizione.

L'allievo A è coricato sulla pancia e cerca di aderire al massimo al suolo.
L'allievo B deve cercare di rigirarlo sulla schiena e di mantenerlo in questa posizione per 2 secondi.



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