

Rugby a scuola – Ritorno alla calma: Spaghetti

Questo esercizio, eseguito a gruppi di tre o quattro, permette agli allievi di rilassarsi.

Gli allievi sono sdraiati sulla schiena e si devono rammollire come se fossero degli spaghetti stracotti. Due o tre compagni verificano che gli spaghetti siano davvero molli scuotendo le braccia e le gambe dei compagni.



Variante

Quando gli spaghetti sono stati controllati cambiare ruolo.

Osservazione: chiedere agli «spaghetti» di chiudere gli occhi.

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

- Esercizio da svolgere in silenzio.

Fonte: Philippe Lüthi, chef de sport J+S Rugby et enseignant d'éducation physique; Mario Bucciarelli, expert J+S Rugby et entraîneur en LNA