# Giochi di lotta – Misurare la propria forza: Il caprone

**L'elemento centrale di questo esercizio è la spinta. I bambini misurano la loro forza cercando di spingere l'avversario oltre una linea.**

Due allievi sono disposti uno dietro l'altro nella stessa direzione. Quello che si trova dietro cerca di spingere l'altro oltre una linea prestabilita. Quello che oppone resistenza non può girarsi. Dopo ogni tentativo si invertono i ruoli.

Giochi di lotta – Misurare la propria forza: Il caprone

## Variante

Tirare invece di spingere, uno di fronte all'altro tenendosi per i polsi.

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**