

Rugby – La touche: Blocco statico

L'esercizio si svolge a blocchi di tre, due sollevatori e un saltatore, da fermi.

Il sollevatore davanti, in posizione da «combattimento» molto bassa, afferra il saltatore al di sopra del ginocchio. Il sollevatore che sta dietro, in posizione da «combattimento» bassa, sostiene il saltatore sotto le natiche, mani aperte e pollici verso l'interno.

Al segnale del saltatore («salto»), questi si dà lo slancio verso l'alto e i compagni accompagnano l'elevazione sollevandolo fino a ritrovarsi con le braccia tese. Per il sollevatore è importantissimo mantenere la posizione di «combattimento» perché gli permette di trasferire la forza dalla parte bassa del corpo verso le braccia.

Il saltatore deve mantenere i muscoli della cintura addominale perfettamente tesi per stabilizzare l'equilibrio. Il saltatore mantiene questa posizione per cinque secondi.

Varianti

- Quando è in aria, al saltatore sono lanciate diverse palle che deve rilanciare una volta a destra e una volta a sinistra.
- Scambio dei ruoli all'interno dello stesso trio.

Fonte: Philippe Lüthi, capodisciplina G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO