

## Giochi di lotta – Con oggetti: Rugby in ginocchio

**Durante questo esercizio, una variante del rugby, gli allievi sono stimolati su più livelli. Devono cercare di rubare una palla e portarla oltre una linea.**

Due squadre sono disposte ai lati opposti di un campo da gioco composto con i tappetini. Al centro del campo si trova un pallone medicinale; ad un segnale ambedue le squadre si gettano sulla palla e cercano di portarla oltre la linea opposta. Quando una squadra raggiunge l'obiettivo ottiene due punti. Se il giocatore della squadra avversaria in possesso di palla viene girato sulla schiena si ottiene un punto supplementare e si ricomincia da capo.



**Materiale:** palloni, tappetini

---

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