

A scuola di coraggio – Rafforzamento muscolare: Lotta greco romana

Durante questo esercizio i bambini imparano a lottare in modo corretto e leale rafforzando nel contempo la loro muscolatura.

Afferrarsi e lottare senza farsi male, stando in ginocchio o in piedi.
Scegliere da soli il compagno con cui lottare.



Materiale: tappetini, ev. tappeti.

Fonte: [Baumann, H. \(2003\). A scuola di coraggio. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP