

Rugby – Sicurezza del giocatore: Posizione da combattimento: Swissball

Le percezioni della posizione sviluppate in questa situazione completano le sensazioni provate dal giocatore di fronte alle possibili reazioni dell'avversario alla spinta.

Un giocatore in posizione da combattimento si appoggia con una spalla contro una Swissball tenuta ferma da un compagno. Il giocatore spinge il pallone mantenendo la postura corretta.

Criteri di efficacia: la schiena è piatta, la testa sollevata, lo sguardo rivolto in avanti. I piedi sono ben posati per terra e divaricati oltre la larghezza del bacino, l'angolo della ginocchia è di 120° e quello del bacino di 90°. Lavorare dapprima un lato e poi un altro.

Variante

il partner si sposta lateralmente e in profondità. Il giocatore deve seguire il movimento aiutandosi con piccoli passi cercando di mantenere sempre la postura. Chiudere gli occhi permette di meglio percepire le variazioni.

Materiale: Swissball

Fonte: Philippe Lüthi, capodisciplina G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO