

## Rugby – La mischia: Il terza linea ala (n°6 e 7)

Questo esercizio permette al terza linea ala di completare la mischia sistemando il pilone in posizione di stabilizzatore.

Come per la seconda linea, anche il terza linea trasmette la sua spinta attraverso una postura da «combattimento» perfetta, con le spalle all'altezza del bacino. Si tratta di lavorare su questa complementarietà fra i tre giocatori, come un triangolo che converge tutta la sua forza sulla punta.

---

Fonte: Philippe Lüthi, capodisciplina G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO