

# Rugby a scuola – Ritorno alla calma: Tavolo per massaggi

Con questo esercizio gli allievi ritrovano la calma dando prova di rispetto nei confronti del compagno.

A coppie: A è sdraiato sulla pancia e B massaggia delicatamente le sue gambe e la schiena.



## Varianti

- A è sdraiato con gli occhi chiusi e non sa chi sarà il suo massaggiatore.
- Cambiare i massaggiatori durante l'esercizio

**Osservazione:** indicare al massaggiatore chi è il suo partner.

## Regole

- Diritto di avanzare con il pallone in mano, senza alcun obbligo tecnico (palleggio, numero di passi, ecc.).
- Diritto di avanzare, sfidare e di opporsi fisicamente al proprio avversario e di cercare il contatto nel limite dei suoi doveri.
- Dovere di non fare male, di non farsi male e di non lasciare che qualcuno ci faccia male.

## Organizzazione

- L'esercizio va svolto in silenzio.
- Cambiare dopo due o tre minuti.

Fonte: Philippe Lüthi, chef de sport J+S Rugby et enseignant d'éducation physique; Mario Bucciarelli, expert J+S Rugby et entraîneur en LNA



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**