

Rugby – Sicurezza del giocatore: Posizione da combattimento 1x2

Questo esercizio serve a controllare la posizione da combattimento e può anche fungere da test.

Un giocatore in posizione da combattimento spinge due avversari in piedi che cercano di resistere, di più o di meno, secondo la potenza e la precisione della postura di colui che spinge.

Criteri di efficacia: la schiena è piatta, la testa rialzata, lo sguardo rivolto in avanti. I piedi sono ben posati per terra e divaricati oltre la larghezza del bacino, l'angolo delle ginocchia è di 120° e quello del bacino di 90°. Le braccia garantiscono un aggancio stabile e i punti di appoggio delle spalle consolidano i punti di collegamento di un rettangolo virtuale..

Fonte: Philippe Lüthi, capodisciplina G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO