

# Rugby a scuola – Riscaldamento cardiovascolare: Il grande trasloco

In questo esercizio i partecipanti devono spingere i compagni fuori da un perimetro delimitato. Un'ottima proposta di riscaldamento.

Formare due squadre: le sanguisughe e i passeggiatori. Al primo segnale, ogni sanguisuga si aggrappa a un passeggiatore immobile. Al secondo segnale, i passeggiatori tentano di raggiungere l'esterno del campo il più rapidamente possibile.



## Variante

- I mobili si spostano a quattro zampe.

## Osservazioni:

- Prestare attenzione all'aspetto «nessuna presa sopra le spalle, afferrare prima di spingere».
- Attenzione: gli operai tengono la schiena dritta!

## 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

- Campo: 10 x 10 metri.
- Pettorine o nastri per le due squadre.

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 27/2007, Philippe Lüthi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**