

Giochi di lotta – Nello spazio: Lo sconfinamento

Durante questo esercizio i componenti di una squadra cercano di difendere uno spazio delimitato. La durata del gioco è limitata a 45 secondi.

Le squadre A e B si fronteggiano ad una distanza di circa tre – quattro metri. Dietro alla squadra B c'è il territorio (un grande rettangolo) da difendere. La squadra A cerca di raggiungere la linea sul lato opposto del territorio difeso da B.

Giochi di lotta – Nello spazio: Lo sconfinamento

La durata del gioco è limitata a 45 secondi, trascorsi i quali si contano i giocatori che sono riusciti a penetrare in territorio nemico.

Fonte: Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z.: inserto pratico 2/1999: Meno violenza grazie agli sport di combattimento



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO