

# Lotta svizzera: Cameratismo, coordinazione e forza

Dal 30 agosto al primo settembre, a Burgdorf (BE) si svolgerà la Festa federale di lotta svizzera e giochi alpini 2013. Per l'occasione, proponiamo degli esercizi introduttivi a questo sport, prettamente elvetico, destinati ai bambini dai 5 ai 10 anni.

Nella lotta svizzera, il cameratismo è un valore molto importante. Ognuno infatti rispetta il suo avversario e si dimostra corretto con tutte le persone presenti.

Grazie alla serie di esercizi che proponiamo su questa disciplina svizzera secolare, i bambini sviluppano le capacità di coordinazione, si abituano al contatto fisico, rafforzano il corpo e prevengono gli incidenti imparando le tecniche di caduta.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO