

## Giochi di lotta – Posizione del corpo: Alzarsi

In questo esercizio gli allievi devono cercare di impedire ai compagni dapprima di mettersi in posizione carponi. In seguito si può introdurre la variante «in piedi».

Un allievo è disteso sul ventre, un altro lo tiene fermo a terra. Il prigioniero cerca di mettersi carponi; se ci riesce in un tempo determinato ottiene un punto.

Come continuazione dell'esercizio si potrebbe prevedere la posizione eretta.



---

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