

# Rugby – Sicurezza del giocatore: Posizione da combattimento 1x1

Presentato sotto forma di sfida, questo esercizio necessita reazioni rapide per dominare l'avversario.

Due giocatori si afferrano per la maglia, all'altezza delle spalle, saltellano sul posto e al segnale tentano di respingere l'avversario..

**Criteri di efficacia:** mantenere la schiena piatta per trasmettere la forza dagli arti inferiori alla parte alta del corpo. La flessione delle gambe fino ad un angolo di 120° rende la spinta più efficace..

## Variante

All'inizio, i giocatori si spostano nella direzione cardinale indicata.

---

Fonte: Philippe Lüthi, capodisciplina G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO