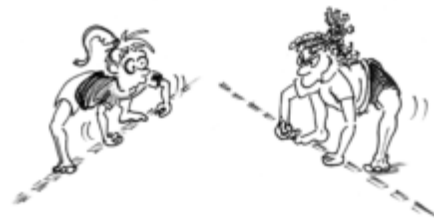


Rugby a scuola – Giochi di lotta: Sumo

Accettare e rispettare l'avversario sono i valori di questo esercizio durante il quale gli allievi devono cingere la vita del compagno.

Formare delle coppie: gli allievi sono uno di fronte all'altro a una distanza di due metri. Gli allievi sono in piedi ma con le mani a terra. Al segnale, afferrare l'avversario cingendolo attorno alla vita (abbracciarlo) e cercare di spingerlo verso la sua linea di partenza.



Variante

Chi vince il primo incontro gioca la rivincita a occhi chiusi.

Osservazioni:

- Insistere sulla presa attorno alla vita (abbraccio).
- Indicare l'inizio del primo incontro e permettere uno o più incontri supplementari in cui decidono gli allievi quando iniziare.

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.
- Doveri di non fare male, di non farsi male e di non lasciare che qualcuno ci faccia male.

Organizzazione

- Le coppie sono allineate. Dopo un incontro, ciascuno si sposta di una posizione verso sinistra. Se il gruppo è dispari, un allievo resta a riposo alla fine della colonna. Se il gruppo è pari, un allievo definito (alla fine della colonna) resta allo stesso posto durante tutti i cambiamenti.

Fonte: Philippe Lüthi, chef de sport J+S Rugby et enseignant d'éducation physique; Mario

Bucciarelli, expert J+S Rugby et entraîneur en LNA



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP