

Rugby – Sicurezza del giocatore: Posizione da combattimento: Sacco di placcaggio

Questo esercizio obbliga chi lo esegue ad abbassare il centro di gravità conservando una posizione stabile ed efficace.

Un giocatore in posizione da combattimento si aggrappa ad un sacco di placcaggio e lo spinge mantenendo una postura corretta dall'inizio alla fine.

Criteri di efficacia: la schiena è piatta, la testa rialzata, lo sguardo rivolto in avanti. I piedi sono ben posati per terra e divaricati oltre la larghezza del bacino, l'angolo delle ginocchia è di 120° e quello del bacino di 90°..

Variante

Utilizzare uno pneumatico di automobile, è più basso e offre maggior resistenza al suolo.

Materiale: sacco di placcaggio

Fonte: Philippe Lüthi, capodisciplina G+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO