

Cooperazione – Giochi di riscaldamento: Resistere

Durante questo esercizio avviene il primo contatto corporeo fra i partecipanti. L'obiettivo è di cercare di resistere alla pressione esercitata dal compagno e evitare di cadere.



Due giocatori si fronteggiano appoggiando l'uno le palme delle mani contro quelle dell'altro, e l'uno cerca di fare perdere l'equilibrio all'altro. Nel farlo però si debbono toccare solo con le mani. I piedi non debbono essere spostati. Chi fa perdere l'equilibrio al compagno riceve un punto.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO