G+S-Kids – Lottare e azzuffarsi: Lotta a terra

Grazie a questo esercizio i bambini imparano a lottare stando seduti. Vince chi riesce a stendere il compagno sulla schiena.

A coppie i bambini sono seduti su un materassino uno di fianco all'altro a gambe distese, rivolti in direzioni opposte. Il braccio accanto al compagno viene ora posto sulla sua spalla più lontana. Al segnale si cerca di far cadere l'avversario sulla schiena.

Varianti

- Il compagno deve essere trattenuto con la schiena a terra per 10-20 secondi, mentre cerca di voltarsi sulla pancia o di rialzarsi.
- Lottare a partire da diverse posizioni: schiena contro schiena, seduti o stando in ginocchio uno davanti all'altro.
- Due bambini più piccoli affrontano un compagno più grande e robusto.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO