Giochi di lotta – Contatti fisici: Toccata e fuga

In questo esercizio da svolgere in coppia gli allievi devono toccare il compagno il maggior numero di volte con le mani. Ma si può anche introdurre la variante dei piedi.

I due allievi cercano di toccare l'avversario il maggior numero di volte in un punto preciso, ad es. spalle, schiena, cosce, senza farsi toccare a loro volta. Si gioca per un minuto. Dopo ogni colpo messo a segno gli allievi tornano nella posizione di partenza.

Variante

Gli allievi si tengono per le mani, le spalle o alla nuca e cercano di mettere un piede sopra quello dell'avversario. La lotta può iniziare in ginocchio, con gli allievi che cercano di afferrare le caviglie dell'altro con una o ambedue le mani.

Fonte: Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z.: inserto pratico 2/1999: Meno violenza grazie agli sport di combattimento