Rugby

# Il grande trasloco

**In questo esercizio i partecipanti devono spingere i compagni fuori da un perimetro delimitato. Un'ottima proposta di riscaldamento.**

(https://www.mobilesport.ch/wp-

content/uploads/2011/05/GrosserUmzug1.gif)Due squadre. Tutti trotterellano in uno spazio delimitato (ad es. campo di pallavolo). Al segnale, gli operai addetti al trasloco afferrano i mobili e provano a spingerli fuori dal perimetro e questi ultimi tentano di resistere alla spinta degli operai. L'insegnante definisce le modalità di intervento (spinta, tiro) per garantire la sicurezza dei giocatori.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 27/2007, Philippe Lüthi