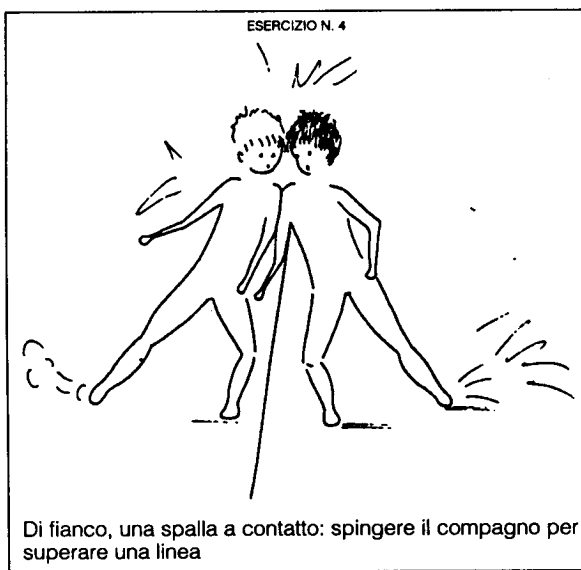
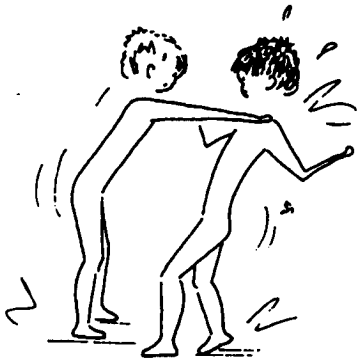


ESERCIZI DI LOTTA E OPPOSIZIONE

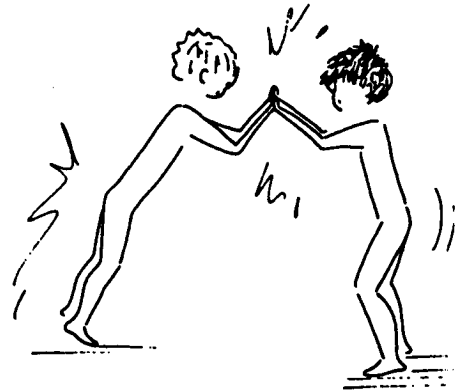


ESERCIZIO N. 5



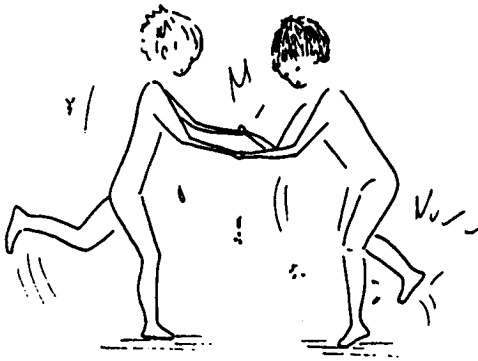
Di fronte, a 1 metro di distanza: cercare di toccare una spalla del compagno senza spostare i piedi

ESERCIZIO N. 6



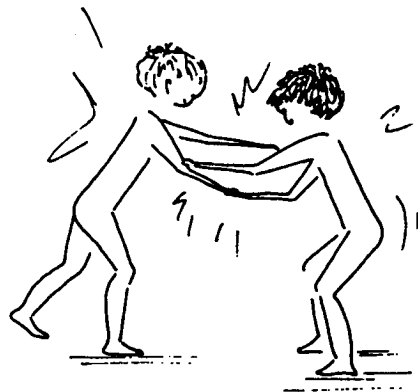
Di fronte a piedi uniti, mani a contatto con quelle del compagno: spingere cercando di far spostare i piedi al compagno

ESERCIZIO N. 7



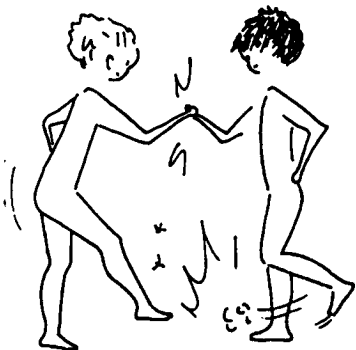
Di fronte legati a mano, una gamba flessa dietro: cercare di sbilanciare il compagno per fargli appoggiare a terra il piede sollevato

ESERCIZIO N. 8



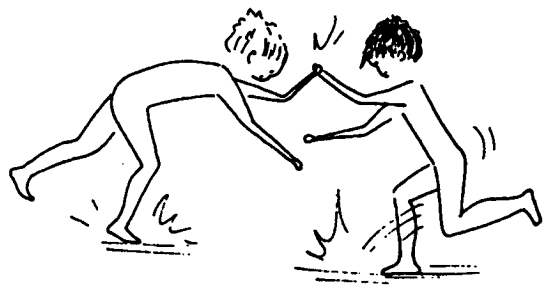
Di fronte legati a una mano: cercare di toccare con la mano libera il dorso del compagno

ESERCIZIO N. 9



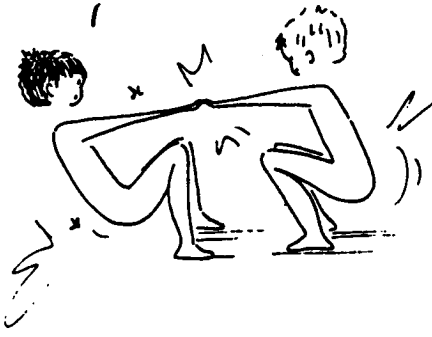
Di fronte legati a una mano: cercare di pestare un piede al compagno

ESERCIZIO N. 10



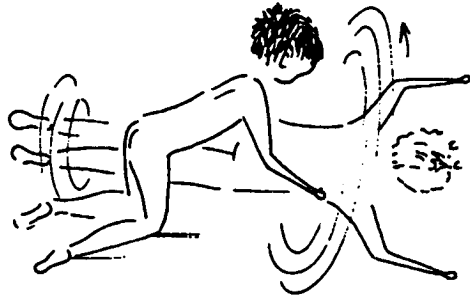
Di fronte legati a una mano: cercare di toccare una caviglia del compagno

ESERCIZIO N. 11



Di fronte gambe piegate, braccia avanti: saltellando cercare di far perdere l'equilibrio al compagno

ESERCIZIO N. 12



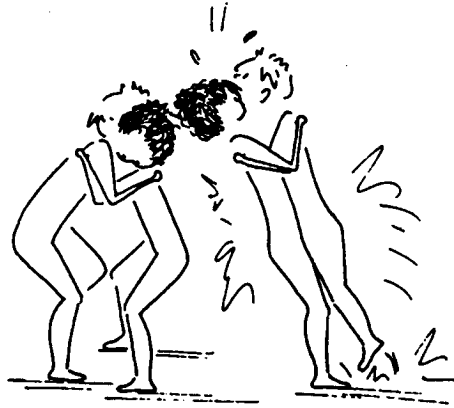
N. 2 prono, n. 1 cerca di supinarlo

ESERCIZIO N. 13



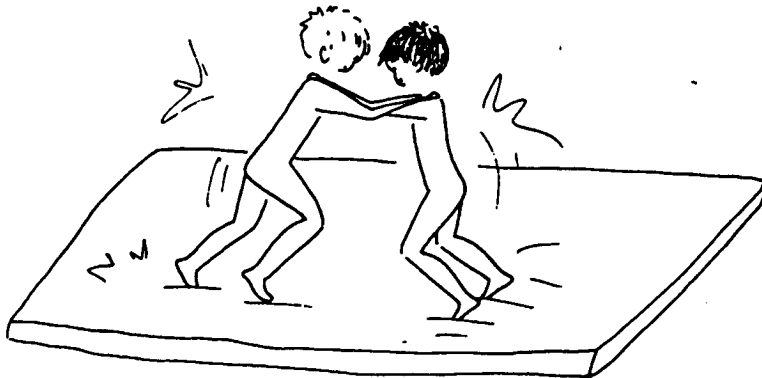
Di fronte in ginocchio: cercare di portare il compagno con il dorso a terra

ESERCIZIO N. 14

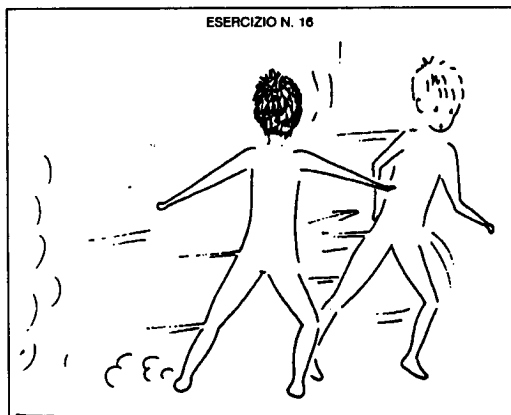


Di fronte: cercare di sollevare il compagno

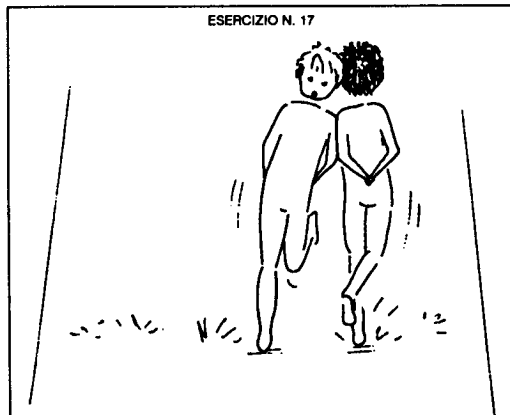
ESERCIZIO N. 15



All'interno di uno spazio delimitato: cercare di far uscire il compagno



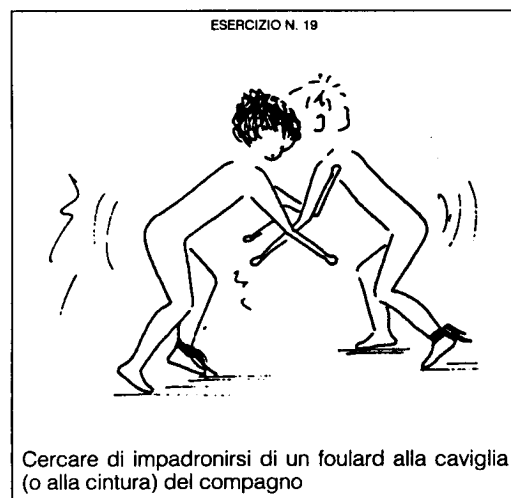
N. 1 spostandosi lateralmente su di una linea cerca di impedire che il compagno la oltrepassi



Di fronte una gamba flessa dietro, mani dietro il dorso: saltellando spingere con le spalle il compagno oltre una linea



Sopra un tappeto, con una palla medica: lottando cercare di portare il compagno a contatto con la palla



Cercare di impadronirsi di un foulard alla caviglia (o alla cintura) del compagno



N. 1 con una palla medica in mano, n. 2 cerca di strappargliela

ESERCIZIO N. 21



Come l'esercizio 20, lottando in ginocchio

ESERCIZIO N. 22



Di fronte in ginocchio, un foulard alla caviglia: cercare di impadronirsi del foulard del compagno

ESERCIZIO N. 23



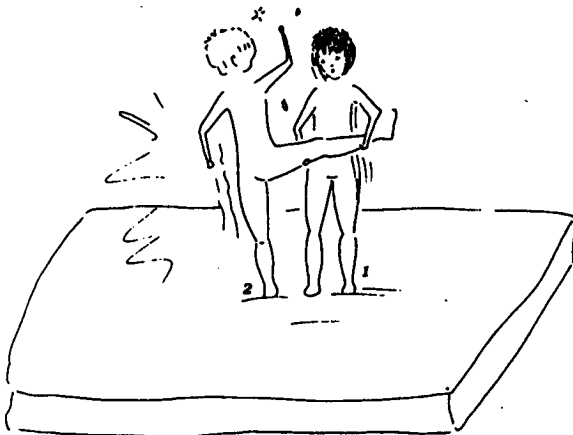
N. 1 in quadrupedia cerca di alzarsi, n. 2 cerca di impedirglielo

ESERCIZIO N. 24



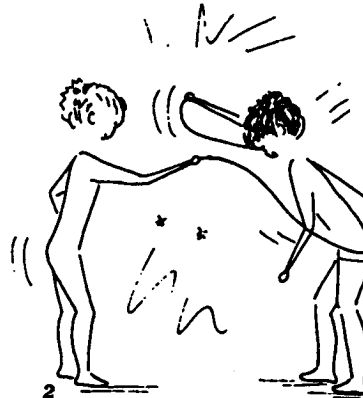
Di fronte in ginocchio: cercare di impedire al compagno di rialzarsi

ESERCIZIO N. 25



Sopra un tappeto, n. 1 cerca di far perdere l'equilibrio al compagno sollevandogli una gamba

ESERCIZIO N. 26



Impugnando ciascuno un'estremità di una funicella cercare di avvolgersi reciprocamente

ESERCIZIO N. 27



Sopra un tappeto, di fronte a corpo proteso dietro: cercare di far perdere l'equilibrio al compagno facendogli staccare l'appoggio delle mani

ESERCIZIO N. 28



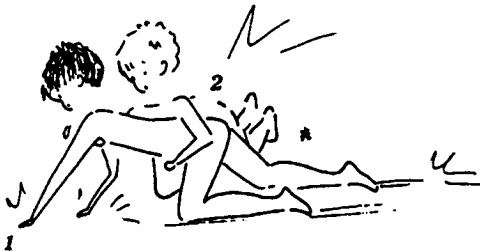
N. 1 in appoggio sulle mani e sui piedi: n. 2 cerca di passargli dietro e di spingerlo a terra

ESERCIZIO N. 29



N. 1 in quadrupedia, n. 2 seduto sul suo dorso: n. 1, senza alzarsi, cerca di rovesciare il compagno

ESERCIZIO N. 30



N. 1 in quadrupedia, n. 2 di fianco in ginocchio: n. 1 cerca di allontanarsi, n. 2 lo trattiene

ESERCIZIO N. 31



N. 1 prono, n. 2 sopra il compagno: n. 1 cerca di rialzarsi