

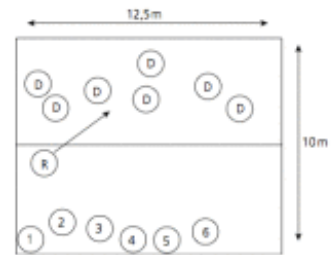
## Touchrugby

# Kabaddi

Grazie a questo esercizio possono essere apprese tecniche di gioco specifiche. Cercare il contatto, schivare e fintare sono componenti fondamentali nel Touchrugby e possono essere allenate senza un pallone.

Il Kabaddi si svolge tra due squadre di sette giocatori, su un campo di 12,5 metri per 10. Ogni squadra occupa una metà del campo. L'obiettivo del gioco è di cingere o far cadere i membri della squadra avversaria.

Ogni squadra invia a turno nella metà campo avversaria un «Raider» (R), che deve cercare di far cadere o cingere gli avversari. Fino a quando si trova nel campo dell'altra squadra deve trattenere il respiro e cantare ininterrottamente «kabaddi, kabaddi, kabaddi». La squadra che si trova in difesa cerca dal canto suo di impedirgli di riguadagnare la sua metà campo.



Quando il Raider ritorna nella sua metà campo senza aver effettuato una respirazione, il raid è considerato riuscito, la sua squadra marca un punto e il giocatore avversario cingurato o fatto cadere deve abbandonare il terreno da gioco. Se il Raider invece riprende fiato è lui a dover uscire.

Il Kabaddi è uno sport molto apprezzato in Pakistan. Giocando con questa variante, possono essere esercitati alcuni elementi propri al Touchrugby:

- Il Raider deve toccare l'avversario con entrambe le mani e ritornare nella sua metà campo = 1 punto. In seguito l'altra squadra effettua la stessa azione.
- Quando il Raider dopo aver toccato un avversario viene a sua volta toccato con le due mani o deve respirare, la squadra in difesa marca un punto e può inviare il suo Raider.

### Varianti

- Il «Touch» può essere effettuato con una mano sola.
- Se i Raider riescono a segnare troppi pochi punti, è possibile modificare la regola e stabilire che deve essere toccato da almeno due avversari prima che il punto sia attribuito alla squadra che difende.
- I giocatori o le giocatrici che hanno subito un tocco devono lasciare il campo; la partita dura fino a quando una squadra ha perso tutti i suoi giocatori.
- Il Raider deve toccare l'avversario con una palla da rugby e in seguito passare la palla nella sua metà campo senza subire un tocco.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 66/2010, Werni Grünenfelder, Roger Scharpf

### Categorie

- Tipo di contenuto: Dentro, Esercizi, Fuori
- Discipline: Touchrugby
- Categorie di età: 8-10 anni, 11-15 anni, 16-20 anni, 21-65 anni
- Livelli scolastici: Scuola elementare, Scuola media, Medie superiori/scuole professionali, Medie superiori/liceo
- Livello di capacità: Principianti

- Livello di apprendimento: Acquisire, Applicare
- Modello di prestazione: Reagire, Riserve condizionali, Capacità coordinative, Regolare la psiche, Velocità, Tattica, strategia, Capacità tattico-mentali, Differenziare
- Forme di movimento: Giocare
- Forme basilari di movimento: Lanciare, ricevere