

# **GIOCHI PER IRROBUSTIRSI**

Pagina 1 di 1

## **LA LOTTA**

Due giocatori si mettono di fronte a circa un metro di distanza, con le braccia allargate lateralmente, e si prendono per le mani intrecciando le dita; si sporgono quindi in avanti fino a toccarsi col petto, e cominciano a spingersi l'un l'altro, tentando di mettere l'avversario con le spalle contro il muro della stanza, o di farlo andare oltre una linea segnata per terra.

## **LA MISCHIA DEL RUGBY**

Due squadre di Scouts su una linea si fronteggiano al centro della stanza. Gli Scouts di ogni squadra si tengono l'un l'altro per la vita in modo da rendere ciascuna linea più solida. Al fischio, le due squadre si piegano una verso l'altra e, spalla contro spalla, spingono forte finché una delle due è spinta indietro a cinque metri dalla linea di partenza. Il gioco viene ripetuto tre volte. Vince la squadra che vince due mischie su tre.

## **LA SPINTA DEI POLSI A DUE**

Due ragazzi di fronte, e ciascuno dei due tende un braccio in maniera da appoggiare il proprio polso contro quello dell'avversario. Quindi si mettono a spingere a braccio teso, ciascuno cercando di far girare l'avversario su se stesso. Variante: la spinta viene esercitata con le gambe.

## **LA LOTTA COI PIEDI**

Due Scouts di fronte in piedi, mani dietro la schiena. Devono tenersi su un piede solo e cercare di far perdere l'equilibrio all'avversario, spingendolo con l'altro piede (senza prenderlo a calci!).

## **MANICO DI SCOPA**

Uno Scout si corica sul dorso, e un altro deve sollevarlo prendendolo per la testa. Il primo deve tenersi perfettamente rigido finché si trova in piedi. Se vi riesce vuoi dire che ha la schiena solida.

## **IL PONTE DEVE RESISTERE**

Gli Scouts si dispongono in fila indiana. Il capo pattuglia è rivolto verso i suoi Scouts, il n. 2 si piega in due e mette le braccia intorno alle anche del n. 1, i n. 3, 4, 5 ecc. prendono la stessa posizione, formando una fila di Scouts piegati in due e attaccati alle anche degli Scouts che li precedono. Il n. 1 della Pattuglia avversaria prende la rincorsa da dietro la fila, salta e, come nel salto della quaglia, va a ricadere su un certo punto del ponte. Altri membri della Pattuglia lo imitano, finché gli Scouts sono accavallati gli uni sugli altri. Lo scopo è di cercare di rovesciare con il peso il ponte formato dagli Scouts della prima Pattuglia.

## **CAVALLI E CAVALIERI**

Si formano coppie di cavalli e cavalieri (ragazzi più o meno grandi) che, divisi in due squadre, si sfidano a singolar tenzone o in mischia generale. I cavalieri cercano di tirarsi a vicenda giù da cavallo, e i cavalli li aiutano sia tirando col loro peso, sia caricando i cavalli avversari. Il gioco finisce quando tutti i cavalieri di una squadra sono stati disarcionati.

## **RISPETTA IL TUO SUPERIORE**

Due Scouts che stanno uno di fronte all'altro intrecciano le dita delle mani, palme in avanti. Al via ciascuno deve cercare di fare inginocchiare l'avversario appoggiando fortemente sui polsi.