

# INDICE

---

<b>PRESENTAZIONE</b>	6
<b>PREMESSA</b>	7
<b>LE ORIGINI DELLA LOTTA</b>	9
LA LOTTA FEMMINILE	16
<b>LA LOTTA OLIMPICA</b>	19
COME SI DIVENTA LOTTATORI	21
<b>IL GIOCO</b>	23
IL GIOCO SPORT	26
<b>EDUCAZIONE E SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE</b>	31
<b>GIOCHI DI LOTTA E SVILUPPO DELLA PERSONALITÀ</b>	37
<b>GIOCHI DI LOTTA</b>	43
TRASLOCAZIONI	43
GIOCHI DI SPINTE E TRAZIONI	44
GIOCHI DI GRUPPO E DI DESTREZZA	48
<b>LOTTA A SCUOLA</b>	51
SCUOLA PRIMARIA Primo ciclo	51
SCUOLA PRIMARIA Secondo ciclo	54
LOTTA SCOLASTICA NELLA SCUOLA PRIMARIA	56
“GIOCO DEL CERCHIO”	56
SCUOLA MEDIA	57
LOTTA SCOLASTICA NELLA SCUOLA MEDIA	61
LOTTA GIOVANILE	62
LOTTA ESORDIENTI B	64
<b>TECNICHE DI LOTTA</b>	65
POSIZIONI	66
LE PRESE	69
TECNICHE IN PIEDI	73
TECNICHE A TERRA	81
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	89