



Storia · 24 Novembre 2022 · 4 min lettura

## Lotta greco-romana: la storia dell'amato Greco-Roman wrestling

*Jean Exbrayat è stato uno dei pionieri di quella che oggi è conosciuta come lotta greco-romana moderna.*

L'immagine di copertina è stata realizzata dallo staff di crono.news utilizzando l'Intelligenza Artificiale (AI) dell'App. PHOTOLEAP scaricabile sulle piattaforme Android e iOS.

*Lotta greco-romana: la storia dell'amato Greco-Roman wrestling. Si ritiene che un soldato francese del XIX secolo di nome Jean Exbrayat sia stato uno dei pionieri di quella che oggi è conosciuta come lotta greco-romana moderna.*

**L**a lotta greco-romana, anche se così chiamata, è probabilmente una combinazione di molti stili europei e non è esattamente come l'originale lotta greca (Pale) praticata durante le antiche Olimpiadi della Grecia. **La lotta libera è nata principalmente come forma di preparazione fisica/allenamento dei guerrieri.**

**JOIN our Facebook Group: Meditation Mindfulness Yoga Mantra**

Si ritiene che un soldato francese del XIX secolo di nome Jean Exbrayat sia stato uno dei pionieri di quella che oggi è conosciuta come lotta greco-romana moderna, anche se la chiamò lotta a mani piatte. Le sue regole escludevano le prese sotto la vita o qualsiasi forma di blocco doloroso. Il nome lotta greco-romana fu data dal lottatore italiano Basilio Bartoletti.



Nel corso del XIX secolo questo stile di lotta divenne molto popolare in gran parte dell'Europa e alla fine fu introdotto nelle Olimpiadi nel 1896 e vi rimase dal 1908 (le eccezioni sono il 1900 e il 1904). La lotta greco-romana olimpica è governata dalla Federazione Internazionale degli Stili di Lotta Associati (FILA), fondata nel 1905. Va detto tuttavia che nel Regno Unito e negli Stati Uniti la lotta libera agonistica è più diffusa. In questi primi anni, molti incontri erano piuttosto brutali e duravano a lungo e nel 1921 la regolamentazione della lotta greco-romana fu affidata alla "International Amateur Wrestling Federation" (IAWF). Oggi si tengono tornei e campionati in tutto il mondo, con categorie di età e classi di peso.

**Allenamento nella lotta greco-romana.** Molto lavoro è rivolto all'allenamento di forza, flessibilità, agilità, resistenza e condizionamento. Un'area importante per la lotta greco-romana è l'allenamento del core e dei muscoli dorsali. Per ovvie ragioni, l'allenamento si svolge su un tappeto, di solito con un partner, ma si può usare anche un manichino. Non ci sono prese al di sotto della vita, quindi è necessario portare a terra l'avversario utilizzando lanci, come abbracci, headlock o arm drags, poiché non è possibile inciampare o agganciare le gambe dell'avversario. Una delle mosse più popolari è il **suplex**, in cui si solleva l'avversario in un body lock da dietro o a cavallo di una gamba. Si piegano quindi le ginocchia e si fanno scattare i fianchi, sollevando l'avversario da terra, mentre si inarca la schiena e lo si scaraventa sopra e dietro di sé, sbattendogli le spalle sul tappeto.



Λ'ιμμαγινε δι χοπερτινα \ στατα ρεαλιζζατα δαλλο σταφφ δι χρονο.νεωσ υτιλιζζανδο λ'ιντελλιγενζα Αρτιφικιαλε (ΑΙ) δελλ'Αππ. ΠΗΟΤΟΛΕΑΠ σχαριχαβιλε συλλε  
πιατταφορμε Ανδροιδ ε ιΟΣ.



### Ti andrebbe di offrirci uno Spritz?

Caro lettore, cerchiamo di offrirti sempre contenuti editoriali di qualità. Se ti siamo stati utili per accrescere le tue conoscenze, oppure ti abbiamo semplicemente fornito un utile servizio informativo, ti andrebbe di aiutarci offrendoci uno Spritz?

Sostieni il nostro giornalismo con un contributo di qualsiasi dimensione! Il tuo supporto aiuterà a proteggere l'indipendenza di **CRONO.NEWS** e questo significa che possiamo continuare a fornire giornalismo di qualità aperto a tutti, in tutto il mondo. Ogni contributo, per quanto grande o piccolo, è così prezioso per il nostro futuro. Questo sarebbe di grande aiuto per tutta la famiglia di Crono.news! Anche se semplicemente condividessi il link del magazine ai tuoi amici, oppure gli articoli, sui social network. Mantenere in vita questo magazine indipendente, richiede molto tempo ed impegno, oltre notevoli spese, necessarie all'aggiornamento tecnico, l'hardware, la nostra sede, i Redattori. Se hai la possibilità di aiutarci con una donazione (anche uno Spritz), ci aiuterai non poco a continuare, a migliorare ed ampliare il materiale informativo che mettiamo a disposizione di tutti.

Vedi anche

Per donare è semplicissimo, qui sotto è disponibile il **LINK** per decidere (tramite server sicuro PayPal) come e quanto donare. Un grazie da tutta la redazione!

**LINK PER DONARE**