

Tutti questi stili utilizzavano grosso modo le stesse tecniche di gamba, di sollevamento, di trazione, di spinta e proiezione. In genere nella Barbagia di Ollolai prima di combattere ci si metteva d'accordo per la presa a polso per non strappare i pantaloni.

Le doti richieste sono la destrezza, la velocità d'esecuzione, l'equilibrio. Spesso l'abile piccoletto abbatteva il gigante meno sinergico. Era il primo saluto fra uomini, dopo la stretta di mano, un modo di verificare le condizioni psicofisiche dell'amico o conoscente. I contendenti si afferravano per il bavero e via a gherrare a francas (lottare per il bavero) per poi passare dopo qualche atterramento a "gherrare a s'istrumpa". Anche questa lotta si interrompeva non appena uno dei due contendenti cadeva a terra.

In passato le occasioni per cimentarsi a s'istrumpa erano molteplici: feste campestri, tosature, vendemmie, trebbiatura, matrimoni, visita di leva e raduni militari.

I pastori, soprattutto quando custodivano il bestiame in terreni pubblici, trovandosi in gran numero, trascorrevano così le ore libere.



Gli uomini misuravano la forza e la propria abilità al fine di stabilire delle gerarchie di valore all'interno del proprio gruppo, del comune e dei paesi limitrofi.

Fino agli anni '60 i tornei più carichi di significato si svolgevano in occasione delle feste campestri e delle visite di leva quando, i giovani più forti e meglio addestrati di diversi centri, si cimentavano nella lotta per tenere alto il prestigio del proprio comune.



TIRO ALLA FUNE

Al Tocati tutti possono cimentarsi in uno dei giochi più antichi: il tiro alla fune. Ci sono sessioni per adulti e sessioni per ragazzi. Nell'antica Grecia, nei giochi olimpici il tiro alla fune era praticato sia come attività sportiva autonoma, sia come pratica di allenamento per altre discipline. Il tiro alla fune è stato sport olimpico dal 1870, eliminato poi nel 1920 per una delibera del comitato olimpico internazionale. Oggi il tiro alla fune fa parte delle comuni competizioni di forza, e durante il festival varie squadre si sfideranno.