



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi della Scherma

### Autore

CAGNET Jean-Marc, capo disciplina

### Condizioni quadro

Età consigliata	6 anni
Grandezza del gruppo	Variabile a seconda delle lezioni: 12-24 per la gran parte delle lezioni
Luogo del corso	Una palestra poli sportiva
Sicurezza	Essenziale negli sport di combattimento; essendoci un'arma bianca in tutte le fasi di esecuzione, la sicurezza è un aspetto molto importante.
Altro	Non considerare la scherma come uno sport pericoloso, poiché con il corretto uso delle regole di sicurezza, la scherma non è uno sport pericoloso da praticare.

### Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Premessa	Presentazione della scherma sotto forma di scoperta	Nessuno	Basso
2	Il Maestro dice	Lavoro e attività di tipo coordinatorio	Dissociare i movimenti del braccio (essenziali) dai movimenti delle gambe	Basso
3	Il bersaglio valido	Scoprire i bersagli validi	Immaginare di essere un bersaglio mobile	Medio
4	La distanza	Introdurre la nozione di distanza nello sport della scherma	Immaginare una zona rossa fra i tiratori quando sono troppo vicini l'uno dall'altro.	Basso
5	La priorità	Integrare le nozioni di attacco e difesa	Instaurare un dialogo con le armi bianche	Medio
6	Le spettacolo	Sviluppare la creatività dei giovani	Lasciare una certa libertà d'azione	Basso
7	Lo spirito di combattimento	Sviluppare lo spirito agonistico e di gara	Valorizzare i valori dello sport come il rispetto per l'avversario	Medio
8	L'arbitro - il giudice	Ruolo dell'arbitro ed i suoi valori educativi	Mettere l'accento sull'aspetto «gioco» dell'arbitraggio	Impegnativo
9	Il girone	Sviluppare l'indipendenza dei ragazzi nello sport	Nessuno	Medio
10	La competizione	Scoprire le formule e l'andamento delle gare di scherma	Analizzare e relativizzare l'importanza della vittoria	Medio

### Regole del gioco

- I comandi durante l'incontro: In guardia, pronti, a voi!
- Alt - fermare l'incontro quando si vede una stoccata
- Mantenere e dare il punteggio finale (incontri a 4, 5, 8, 10, 12, 15 stoccate, non è importante)
- Il primo che tocca mette a segno la stoccata
- Tutto il corpo è un bersaglio valido
- I tiratori sono sempre faccia a faccia e non si incrociano mai
- I giovani possono arbitrarsi fra di loro.
- Delimitare per ogni tiratore una linea di fondo che non devono oltrepassare con i due piedi
- La distanza fra i tiratori deve essere di circa due metri prima dell'inizio dell'incontro.
- Un saluto (anche inventato al momento) prima e dopo dell'incontro, indossando sempre la maschera in testa (in pratica)



### **Materiale necessario**

- Un paio di scarpe da ginnastica
- Un paio di pantaloni da ginnastica (training)
- Una giacca della divisa da principiante, in cotone
- Un guanto (facoltativo), una maschera ed un fioretto semplice da principiante

### **Consigli e finezze**

Niente di particolare se non che la punta dell'arma deve sempre essere diretta verso il basso durante le spiegazioni del Maestro o dell'allenatore. Indossare il più possibile la maschera poiché i ragazzi hanno tendenza a voler imitare Zorro o d'Artagnan e Dark Vador abbastanza rapidamente.