



G+S-Kids: Introduzione alla scherma - Lezione 3

Il bersaglio valido

Autore

CAGNET Jean-Marc, capo disciplina

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 6 anni
Grandezza del gruppo 12-24
Luogo del corso Palestra poli sportiva
Sicurezza Livello di vigilanza superiore alla prima lezione

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Bersaglio valido, da toccare

Indicazione

A dipendenza delle armi scelte ed utilizzate, i bersagli validi cambiano. L'apprendimento dei bersagli validi per arma (fioretto, spada, sciabola) è necessario a questo livello.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Riscaldamento basato sulla coordinazione e il confronto con l'avversario	Predisporre gli allievi opposti uno all'altro per introdurre la nozione di combattimento. Es. Giochi con la palla, tipo «uomo morto» o altri giochi similari a discrezione dell'istruttore.	Un pallone

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Staffetta a squadre, spostandosi in posizioni schermistiche.	Uno dietro all'altro, in fila indiana andare avanti con passi avanti e venire indietro con passi indietro.	
20'	Assalti con conteggio delle stoccate date e ricevute.	Es. 1 pt per il petto, 2 pt per la gamba, 3 punti per la mano, 4 punti per il piede.	Fioretto, giacca della divisa, guanto, maschera.
5'	Osservazione dei tiratori, prime nozioni di arbitraggio schermistico.	Cercare di toccare, senza farsi toccare ; spirito dei duelli d'epoca.	Fioretto, giacca della divisa, guanto, maschera

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Ritorno alla calma; nozioni di storia della scherma	Spiegazione dei duelli e delle ragioni che portavano ai duelli	