



G+S-Kids: Introduzione alla scherma - Lezione 4

La distanza

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

Introduzione alla nozione di distanze schermistiche, fra avversari

Indicazione

La progressione deve essere effettuata dall'allungo del braccio armato, al passo avanti affondo, alla frecciata

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Riscaldamento	Gioco di squadra. Il gioco del berretto. La caccia al tesoro. Per squadra attaccare e difendere, andare a cercare il tesoro senza farsi toccare. Tutti i partecipanti portano la maschera sulla testa, appena si è toccati dalla spada dell'avversario, qualsiasi sia il bersaglio, si cade a terra e non ci si muove più. L'ultimo membro di una squadra che rimane in piedi dà la vittoria alla squadra.	Un tesoro, oggetto da trovare

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
20'	Gioco del pallone	Posare la pallina da tennis nella mano opposta, spostandosi in posizione schermistica (guardia) . Passo avanti e doppio passo avanti	Palla da tennis
10'	Opposizione	Muoversi avanti ed indietro in posizione di guardia, mantenendo la distanza. Se l'avversario viene avanti, andare indietro e viceversa.	
10'	Specchio	Mettersi dietro l'avversario ed eseguire gli stessi movimenti che lui fa.	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Corda a saltare	Passare sotto, sopra e saltare a parecchie riprese la corda.	Corda a saltare