



G+S-Kids: Introduzione alla scherma - Lezione 7

Lo spirito di combattimento

Autore

CAGNET Jean-Marc, capo disciplina

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 8 anni
Grandezza del gruppo 12-24
Luogo del corso Palestra poli sportiva
Sicurezza Livello di vigilanza superiore alla prima lezione

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Orientare la lezione verso un'introduzione alla competizione

Indicazione

Questa lezione deve sviluppare lo spirito competitivo, rispettando i valori e le regole di combattimento

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Riscaldamento specifico	Lavoro di gambe scherma specifico agli spostamenti tipo passi avanti, passi indietro e affondi	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	L'incontro	Incontri a 5 stoccate. L'avversario che mette le prime 2 stoccate vince l'incontro.	Arma, divisa, guanto, maschera
20'	La piramide	L'avversario che vince l'incontro si muove in su di una pedana, chi perde scende. L'obiettivo è di arrivare in cima alla piramide.	Idem

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Incontro sotto forma di gioco	Moschettieri contro guardie di Cardinale, il primo che viene toccato cade per terra.	Idem