

G+S-Kids: Introduzione Lotta - Lezione 5

Giocare, azzuffarsi e lottare II

Autore

Esperti G+S-Kids Lotta

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input checked="" type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	Da 5 anni
Grandezza del gruppo	Da 6 a 12 (circa lo stesso peso) un monitore, fino a 18 due monitori, fino a 24 tre monitori
Luogo del corso	Quadrilatero di tappeti in palestra o locale di lotta
Sicurezza	Vedi indicazioni nel documento di base «Lotta G+S-Kids»

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

In generale:

Gli spunti di gioco e gli esercizi sono ripartiti in diverse categorie e garantiscono uno sviluppo continuo. I bambini devono iniziare ad esercitare il contatto fisico indiretto (gruppo o partner) per poi passare progressivamente ad esercizi con contatti diretti.

- Potenziamento di un comportamento cooperativo
- Allenamento delle capacità di coordinazione
- Familiarizzarsi con il contatto fisico

Obiettivi:

I partecipanti/bambini

- imparano e si abituano in maniera graduale e adattata alle loro capacità ad avere un contatto fisico indiretto e diretto
- acquisiscono un comportamento cooperativo e lo mettono in pratica
- esercitano e migliorano le loro capacità di coordinazione

Indicazione

Rituale di benvenuto e di commiato e altre indicazioni nel documento di base «Lotta G+S Kids». Azzuffarsi e praticare la lotta favorisce l'integrazione e la socializzazione.

La parola d'ordine più importante è fairplay Non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te stesso.

Ogni bambino può interrompere in qualsiasi momento il gioco di combattimento gridando «Stop».

Prima e dopo ogni combattimento i bambini si danno la mano, in segno di rispetto l'uno per l'altro.

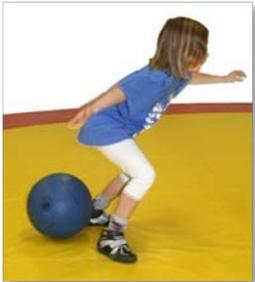
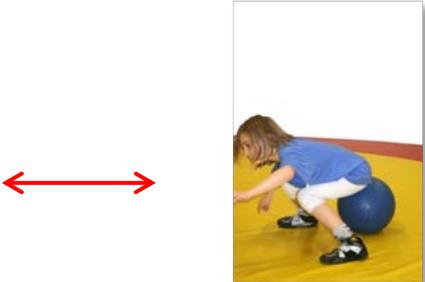
Sicurezza:

Nel limite del possibile, durante le lezioni più esigenti dal punto di vista tecnico dividere il gruppo in due (con un responsabile lotta G+S). Un lottatore più esperto può anche fungere da assistente. Se non è possibile far capo a un responsabile lotta G+S, per motivi di sicurezza l'allenamento tecnico deve limitarsi a dei giochi di lotta o delle situazioni di combattimento semplici (vedi lezioni 1-4).

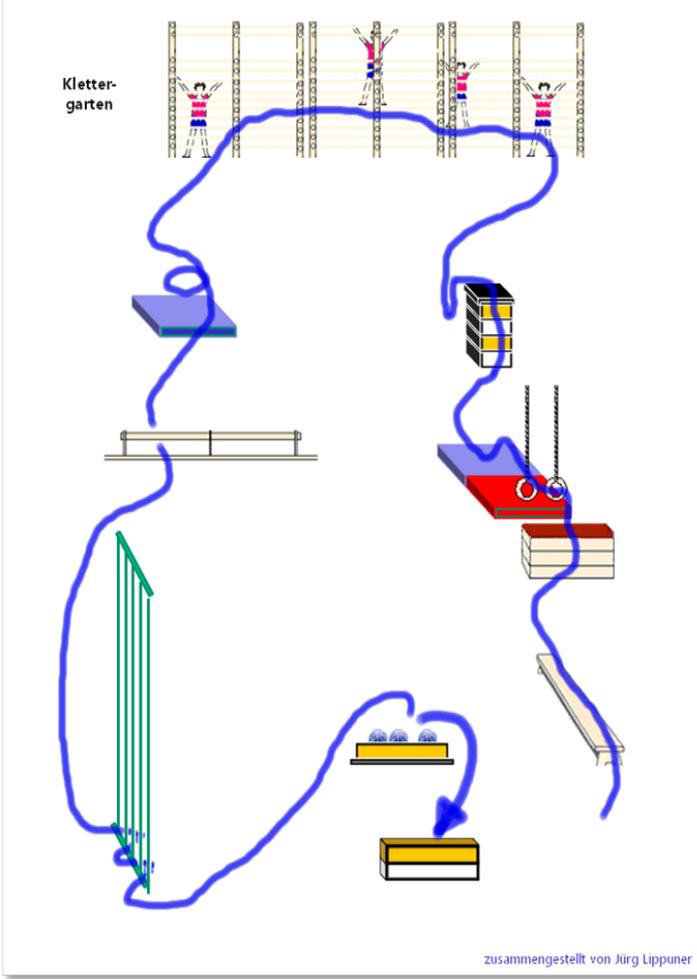
Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
6'	Patate fritte - I bambini corrono in palestra in lungo e in largo. A un segnale del monitore si lasciano cadere per terra: Patate fritte → singolarmente alla rinfusa Pane imburrito → a due, uno sopra l'altro Sandwich → a tre, uno sopra l'altro Big Mac → a quattro, uno sopra l'altro	Esempio: pane imburrito 	Palloni, palloni da pallanuoto o da calcio

<p>6'</p>	<p>Esercizi in coppia Lotta a due - Pestare i piedi - Combattimento tra galli (vedi immagine superiore)</p> <p>Esercizi al suolo - Capriola sopra la 'panchina' (vedi immagine inferiore) - Piramide: panchina sopra panchina</p>	 	
<p>5'</p>	<p>Appoggio sulla testa - Esercitarsi prima contro una parete Esercizio di tensione con un partner (vedi immagine a destra in alto)</p>  <p><i>Variante:</i> Durante l'esercizio di tensione, il compagno lascia una gamba (vedi immagine a destra in basso).</p>	<p>Esercizio di tensione</p>  	
<p>5'</p>	<p>Staffetta sul quadrilatero di tappeti - con capriole in avanti - sulle ginocchia - muovendosi come un granchio</p>  	<p>Gruppi di 3-4 bambini Passaggio sempre dopo essersi seduti sul pallone medicinale</p> 	<p>2 palloni medicinali per gruppo</p>

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
20'	Gruppo A in palestra Percorso ad ostacoli 		2 panchine 2 cassoni 3 tappetini spalliere pertica
20'	Gruppo B sui materassi <ul style="list-style-type: none"> - «Girare la lumaca»: 1. turno al fischio dell'allenatore il bambino B cerca di girare sulla schiena il bambino A, che è sdraiato sulla pancia. - Allenamento tecnico: Introduzione del mezzo nelson «girare la lumaca»; 2. turno 	Diversi tipi di lotta «uno contro uno» e introduzione alla tecnica 	
2'	Cambio		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Caccia sulle ginocchia	Tutti sul materasso 	Materasso
1'	Radunarsi, breve valutazione, commiato		