



G+S-Kids: Introduzione Lotta - Lezione 8

Giocare, azzuffarsi e lottare V

Autore

Esperti G+S-Kids Lotta

Condizioni quadro

| | |
|----------------------|---|
| Durata della lezione | ≥60 minuti |
| Livello | <input type="checkbox"/> basso <input checked="" 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 abitano 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.

Contenuti

INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|--------------------------|-----------|
| 5' | Battimano - I bambini corrono in tutti i sensi – Quando due bambini corrono uno verso l'altro, entrambi saltano e si battono le mani. | | Musik |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 5' | Gioco «il gatto e il topo» | Sdraiarsi a coppia di due sul materasso. |  |
| 5' | Esercizi speciali per le articolazioni e i muscoli (inclusa la nuca) | | |

PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--|--|-------------------|
| 5' | <p>Esercizi preparatori per la presa di spalla I</p> <p>Il bambino A si gira in modo tale da dare la schiena al bambino B (immagini 1-4).</p> <p>Durante la rotazione, il bambino A afferra con entrambi le mani il braccio dell'avversario sopra il gomito e lo porta sopra la sua spalla (immagine 4).</p> <p>In un tempo predefinito (3-6 secondi), A deve alzare da terra B.</p> <p>Per riuscirci, A deve tirare con forza la parte superiore del braccio di B, flettere il busto in avanti e allungare le gambe.</p> |  | |
| 5' | <p>Esercizi preparatori per la presa di spalla II</p> <p>- Formare un cerchio; un bambino salta dal centro del cerchio verso gli altri bambini fa un avvitamento e una capriola.</p> <p><i>Variante:</i> Si possono formare anche diversi gruppi.</p> | | |
| 10' | <p>Presa di spalla</p> <p>- Mostrare la tecnica completa due volte. In seguito scomporla in tre parti e mostrarla/spiegarla.</p> | <p>In gruppi di due</p> <p>Schritte: 1: posizione iniziale 2: avvitamento 3: proiezione e bloccarlo al suolo</p> | Manuale G+S lotta |
| 15' | <p>Giochi di lotta a due</p> <p>- Due bambini stanno sulla pancia uno accanto all'altro → Al fischio, chi riuscirà a sovrastare l'altro?</p> <p>- Due bambini afferrano una gamba dell'altro. → Chi riuscirà a far cadere l'altro sollevandogli la gamba?</p> <p>- Due bambini stanno in ginocchio uno di fronte all'altro, tenendosi per le spalle o le braccia → Chi riuscirà a far cadere l'altro?</p> | <p>- Il bambino A difende una palla in posizione a carponi → Il bambino B cerca di rubargliela.</p> <p>- Il bambino A si sdraia sulla pancia → Il bambino si sdraia sopra di lui e cerca di impedirgli di muoversi, il bambino A dal canto suo cerca di rialzarsi.</p> <p>- Il bambino A si mette a carponi → il bambino B cerca di farlo sdraiare sulla pancia.</p> | |

RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|--|-------------|
| 5' | <p>Giorno e notte (esercizio di reazione a due)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tutti i bambini si sdraiano sulla schiena sul materasso (i bambini del gruppo Giorno da una parte, quelli del gruppo Notte dall'altra). <p>Quando il monitore dice «giorno», i bambini «giorno» si trasformano in volpi e cercano di catturare le lepri (=bambini «notte»), prima che esse riescano a mettersi in salvo toccando il muro sul loro lato della sala. Se il monitore grida «notte», la caccia si svolge al contrario.</p> <p><i>Varianti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diverse posizioni di uscita (immagine 3) - Prima di poter mettersi in salvo toccando la parete, la lepre deve raccogliere un nastro. | <p>Consiglio Usare nomi diversi, ad esempio mela e pera, Porsche e Ferrari, topo ed elefante...</p>    | Spielbänder |
| 5' | Palla cacciatore | Formare due gruppi. | |