



G+S-Kids: Introduzione agli sport equestri - Lezione 9

Preparazione alla corsa ad ostacoli / saltare da cavallo

Autore

Stefanie Landolt, Co-Autorin Fe Schaffner

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> basso <input checked="" type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	5 – 10 anni
Grandezza del gruppo	3 – 7 bambini
Luogo del corso	Maneggio, spogliatoio per i bambini, materiale di primo soccorso, finimenti, possibilità di separazione per i cavalli, diverso materiale da ginnastica
Sicurezza	Fornire il sostegno necessario al bambino che salta da cavallo. Aiutarlo se necessario. Quando si atterra pigiare le ginocchia.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Migliorare la capacità di alzarsi e scendere dal cavallo, imparate nelle lezioni 7 e 8. I bambini sono preparati alla corsa ad ostacoli che si terrà nel prossimo corso.

Indicazione

--

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Benvenuto / presentazione della lezione Salutare i bambini, controllo delle presenze, presentare la lezione. In seguito salutare il cavallo nel maneggio.	- I bambini si cambiano da soli e si radunano davanti al maneggio - Il secondo monitore porta il cavallo nel maneggio	Lista dei partecipanti
5'	Acchiappare la coda Ogni bambino riceve una corda per saltare, annodata in modo tale da poterla infilare a tracolla. La corda viene infilata nei pantaloni nella schiena, per simulare la coda di un cavallo. A un segnale, tutti cercano di rubare la coda agli altri. Quando riescono a rubarne una la mettono a tracolla. Se si perde la coda, bisogna utilizzarne una di quelle a tracolla. Chi non ha più code può comunque continuare a giocare.	- Il cavallo viene condotto davanti al maneggio e attaccato - delimitare il campo coi cavalletti - dopo un certo tempo contare le code e ricominciare	Cavalletti, corde per saltare annodate

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
25'	Breve corsa ad ostacoli Spostarsi verso il cavallo. Tutti assieme si costruisce il percorso ad ostacoli. Un bambino sale a cavallo, gli altri aspettano dietro al cavalletto. Un monitore conduce il cavallo, l'altro accompagna il bambino. Il cavallo passa sulle pertiche, il bambino si tiene al pomolo. Durante lo slalom si piega all'indietro. Il cavallo viene sempre guidato dal monitore. Alla fine smontare da cavallo e continuare a piedi: - saltellare 5x sui cavalletti (vedi lezione 3) - trasportare dei cubi di dado (vedi lezione 8) - salto della rana (vedi lezione 2+3)	- recarsi ordinatamente verso il cavallo - la porta del maneggio è chiusa - il monitore mostra il breve percorso ad ostacoli	Cavallo equipaggiato (cintura da volteggio), 2 cavalletti, 3 pertiche 6 montanti 1 cucchiaino 1 cubo di dadol



20'	Parte cavallo Dopo la corsa ad ostacoli, il materiale viene riordinato. Un monitore tiene il cavallo. Il cavallo viene portato sulla volta e attaccato alla lunga. I bambini si ripartiscono in cerchio attorno alla volta. Un bambino viene in mezzo e sale a cavallo con l'aiuto di un monitore. Il cavallo viene fatto camminare al passo e il bambino può scegliere due esercizi a suo piacimento. In seguito cambiare. Il cavallo deve essere fermo. Al secondo giro, i bambini si mettono in ginocchio sul cavallo mentre cammina al passo e contano lentamente da 1 a 6. Il cavallo viene fermato, il bambino si mette in piedi e salta da cavallo (vedi lezioni 7+8). I bambini possono scegliere se saltare da seduti, in ginocchio o in piedi. Un monitore sta vicino al bambino e può tendergli la mano per aiutarlo. Stesso esercizio al prossimo giro, ma contando fino a 10.	<ul style="list-style-type: none">- i bambini sulla volta contano tutti assieme a voce alta, da un lato per mantenere la concentrazione, dall'altro per aiutare i più piccoli che non sanno ancora bene contare.- flettere le ginocchia all'atterraggio	
-----	--	--	--

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	A cavallo in due Alla fine i bambini si mettono in gruppi di due. Una coppia si avvicina al cavallo, gli altri restano sulla volta. Un monitore li aiuta a salire a cavallo, in seguito accompagna il cavallo al passo alla lunga. Smontare da cavallo: prima il bambino seduto davanti, in seguito quello seduto dietro.	<ul style="list-style-type: none">- il bambino seduto dietro cerca pure di tenersi all'impugnatura. Se non ci riesce stringe con le sue braccia il compagno davanti.	
2'	Ricompensare il cavallo e salutarsi. La prossima lezione si terrà nella scuderia. Consegnare ai bambini un foglio informativo.	Un monitore sta vicino al cavallo	Dadi