

## G+S-Kids: Introduzione al Tiro Sportivo - Lezione 5

### Equilibrio

#### Autrice

Ruth Siegenthaler Capo disciplina G+S Tiro Sportivo

#### Condizioni quadro

|                      |   |
|----------------------|---|
| Durata della lezione | ≥60 minuti  |
| Livello              | <input type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input checked="" type="checkbox"/> impegnativo |
| Età consigliata      | 8 – 10 anni   |
| Grandezza del gruppo | 5 – 8 bambini   |
| Luogo del corso      | Stand di tiro 10m, posteggio, spazio tra i bersagli e bancone, almeno 100m <sup>2</sup>                       |
| Sicurezza            | Per gli esercizi di tiro, deve essere presente un secondo responsabile G+S.                                   |

#### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Allenare l'equilibrio, stabilizzazione del tronco. Nonostante l'instabilità della posizione seduta a causa del cuscino, mirare il più accuratamente possibile ed eseguire una partenza del colpo possibilmente ottimale.

#### Indicazione

Negli esercizi principali con i "cuscini mobile" e nel tiro, i bambini sono suddivisi in 2 gruppi. Nonostante l'instabilità della posizione seduta a causa del cuscino, mirare il più accuratamente possibile ed eseguire una partenza del colpo possibilmente ottimale: ricercare una posizione seduta corretta.

#### Contenuti

##### INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco   | Organizzazione / Disegno   | Materiale                                  |
|--------|--|--|--|
| 6-8'   | <b>Esercizio di gruppo</b><br>un bambino è capogruppo e può comandare. Gli altri, corrono al suo comando, in avanti, indietro, saltellano su una gamba sola, con entrambe le gambe, galoppano o fanno i burattini (sul posto).   | Cambiare, finché ogni bambino è diventato capogruppo per almeno un minuto. |  |
| 5'     | <b>Saltellare</b><br>Cerchi o fasce sul pavimento a ca. 50 cm di distanza, descrivere come una piccola isola nell'oceano. Bisogna saltare da un'isola all'altra, con una gamba sola o con entrambe. Incrociarsi sull'isola è possibile, i 2 bambini dovranno aiutarsi a rimanere nell'isola, nessuno può affogare! |  | Fasce elastiche di cool and clean o cerchi |

##### PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco  | Organizzazione / Disegno   | Materiale   |
|--------|---|--|---|
| 20'    | <b>Esercizio di equilibrio con i "cuscini Mobile".</b><br>1 salirci sopra, cambio di gamba dalla destra alla sinistra<br>2 cercare di far perdere l'equilibrio al partner<br>3 essere in piedi sul cuscino e giocare a palla con il compagno<br>4 sedersi sul cuscino e lanciare la palla contro la parete<br>5 esercizio di lancio: in piedi sul cuscino, gettare la palla nel cestino.<br>6 A 4 zampe passare su una serie di isole di cuscini, tutt'attorno c'è l'oceano.<br>7 Costruire un ponte con 2 "cuscini Mobile", portare quello dietro davanti, possibilmente senza cadere dal cuscino. | <br> | 6 "cuscini Mobile", palla morbida o palla da ginnastica |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     |  |  |  |
| 20' | <b>Tiro</b><br>Seduti sul "cuscino Mobile"<br>Stabilizzazione del torso. Avere una posizione corretta seduta nonostante il supporto instabile. |  | Fucile o Pistola AC<br>"Cuscini Mobile"<br>Bersagli bianchi<br>Bersagli scuola<br>Cuscino per l'appoggio |

### RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco   | Organizzazione / Disegno   | Materiale          |
|--------|--|--|--------------------|
| 7'     | <b>Palla tunnel</b><br>Tranne 2 bambini, tutti gli altri si sdraiano sulla pancia. Tra i bambini tenere una distanza di 1-2m. All'inizio e alla fine della linea di bambini ci sono altri 2 bimbi. Quando il bambino con la palla grida „Tunnel!“, tutti i bambini sdraiati vanno in posizione di flessione e generano una specie di tunnel. Il bambino fa rotolare la palla sotto questo tunnel, dopo di che si mette anche lui nella "linea". Dall'altra parte del tunnel la palla viene presa in consegna dal 2. ragazzo che prende il posto del ragazzo che prima ha lanciato la palla. A sua volta fa passare la palla nel tunnel e l'ultimo bambino la prende in consegna. | Mobile, pratica 16<br>   | 1 palla o Softball |
| 2'     | <b>Esercizio per la respirazione</b>   | Tutti i bambini si sdraiano sulla schiena, chiudono gli occhi e si concentrano sulla pancia che si alza durante la inspirazione e si abbassa durante l'espiazione. Inspirare tramite il naso ed espirare dalla bocca e far rumore come se il vento passasse in un bosco. |                    |