

G+S-Kids: Introduzione al Tiro Sportivo - Lezione 6

Partenza coordinata del colpo

Autrice

Ruth Siegenthaler Capo disciplina G+S Tiro Sportivo

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio 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 100m²
 Sicurezza Per gli esercizi di tiro, deve essere presente un secondo responsabile G+S.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Partenza coordinata del colpo, coordinazione degli elementi fondamentali mirare, respirare, premere, restare in mira. Eseguire l'insieme dei movimenti in modo corretto.

Indicazione

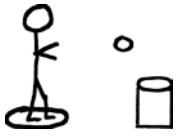
Per gli esercizi principali, i ragazzi vengono suddivisi in 2 gruppi. Fare attenzione, che il processo di mira duri solo 5-7 secondi e che i ragazzi restino in mira almeno 1 secondo.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	Riscaldamento a coppie Legati con gli elastici; un bambino ha un elastico attorno alla vita, il secondo ragazzo tenta di liberarsi: alternare.		elastici «cool and clean»
5'	Corsa dei cavalli Un bambino finge di essere un cavallino che galoppa, un altro bambino corre qua e là e cerca di dirigere il cavallo con nastri o a voce dando in questo modo la direzione.		
3'	Stretching Esercizio a coppie, seduti sul pavimento. Tenere l'elastico tirare a turni con le gambe tese e aperte.		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
20'	Percorso a ostacoli Esercizi di mira su supporti mobili Muoversi su skateboard Percorso ad ostacoli, tunnel per strisciare	Chi è il più veloce e ottiene il maggior numero di colpiti 	Obiettivo sovradimensionato con un buco come bersaglio; più pallini soft, skateboard, tunnel per strisciare

20'	<p>Esercizio di tiro partenza coordinata del colpo Coordinazione respirare-mirare-partenza-restare in mira</p> <p>Colpi di prova: 1 serie su bersaglio decimale obiettivo: una rosata stretta</p>		<p>Fucile o Pistola AC "Cuscini Mobilo" Bersagli Cuscino per l'appoggio piombini</p>
-----	--	--	--

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p>Far disegnare un bersaglio molto grande, metterlo sul pavimento, fare musica. Durante la musica i bambini saltellano come un uccello ferito, vanno a 4 zampe, strisciano come un serpente. Ecc. Quando la musica termina (o viene interrotta) ogni bambino va il più in fretta possibile sul suo bersaglio.</p>		<p>Carta da pacco, pennarelli</p>
5'	<p>Esercizio di rilassamento con respirazione di pancia, storiella di Flippi come esercizio mentale.</p>	<p>Storiella di Flippi da „Handbuch Mentaltraining für junge Athletinnen und Athleten“ Editore: Swiss Olympic Autori: Gerda Mastronardi-Johner Olivier Piedfort-Marin</p>	