

Lezione – Senso della posizione

Questa lezione tipo si concentra sul senso della posizione. Con vari giochi tratti dall'arte marziale «Aikido» nella parte principale della lezione, i bambini e i giovani sviluppano la consapevolezza del loro corpo.

Condizioni quadro

- Durata: 60 min.
- Età: 7-12 anni
- Livello scolastico: scuola elementare

Obiettivi di apprendimento

- Sviluppare il senso della posizione

Materiale: tappetini posti in cerchio per il saluto e la riflessione, carte con smiley

	Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Avvio	<p>5-10' All'arrivo – dei bambini tutto è pronto e i docenti sono in posizione per dar loro il benvenuto.</p> <p>Saluto – Bambini e docenti siedono insieme in cerchio. Tutti (bambini e docenti) possono esprimere il loro stato d'animo scegliendo tra vari smiley (da molto stanco/ triste a un po' stanco/triste fino a così così, felice e contento). Volendo, bambini e docenti possono anche menzionare il motivo del loro stato d'animo e un eventuale desiderio/esigenza speciale per la lezione imminente. Il docente spiega in seguito il tema della lezione e, durante l'ora seguente, cerca di tenere in considerazione i desideri e le esigenze.</p>	
	<p>5-10' Gioco estensivo</p> <p>Imperatore giapponese (guardie del corpo)</p> <p>Storia: una moltitudine di seguaci vuole toccare l'imperatore giapponese, le guardie del corpo cercano di impedirlo.</p> <p>Un bambino o una bambina è l'imperatore o l'imperatrice giapponese. A seconda della grandezza del gruppo, due bambini possono impersonare la coppia imperiale. Da tre a sei bambini sono i seguaci, il resto della classe – le guardie del corpo – si schiera in cerchio attorno all'imperatore per proteggerlo. I seguaci tentano di toccare l'imperatore, le guardie del corpo cercano di impedirlo proteggendo l'imperatore/imperatrice o la coppia imperiale con i loro corpi. Più sono i seguaci, più il compito delle guardie del corpo risulta difficile.</p>	
Parte principale	<p>30' Fase intensiva – Focalizzandosi sulla posizione delle mani e sulla postura stabile ed eretta, si fa leva principalmente sul senso della posizione.</p> <p>Tsuki – attacco con pugno nell'addome</p> <p>Uke (colui che attacca) e Tori (colui che si difende) stanno uno di fronte all'altro a una distanza di circa 1 m. Tori porge l'addome. Uke fa uno o due passi verso Tori e con la mano sinistra simula un pugno in pancia. Tori fa un passo di lato e in avanti con la gamba destra, con la gamba sinistra passa dietro a Uke, e con la gamba destra compie movimento circolare, in modo da trovarsi esattamente dietro Uke.</p> <p>Chiusura: Tori si trova dietro Uke, lo afferra per le spalle e, facendo un passo indietro con la gamba sinistra, tira Uke leggermente indietro.</p> <p>► Focalizzazione sul senso della posizione</p> <p>Uke: il pugno deve trovarsi lì dove prima c'era l'addome di Uke.</p> <p>Tori: deve trovarsi un po' meno della lunghezza di un braccio dietro a Uke.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posizione stabile • Trazione sulle spalle proveniente dall'addome/centro, non tirare con le braccia; i gomiti rimangono leggermente piegati. <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qual è la posizione tra i due se Uke attacca con molta o scarsissima energia? • Come devo adeguare la lunghezza dei miei passi per poter terminare l'esercizio nella posizione giusta? 	<p>Svolgimento di un esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • mostrare l'esercizio, spiegare • formare le coppie – inchino e saluto (onegaishimasu) • lasciar esercitare: eseguire l'esercizio/la tecnica 4 volte in alternanza a destra e sinistra, poi invertire i ruoli Uke – Tori) • passare di coppia in coppia, se necessario aiutare o correggere • lasciar esercitare le varianti • chiusura – inchino e saluto (arigato gosaimashita) • eventualmente verbalizzare le varie esperienze 

Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
<p>Ai Dori – presa del polso con la stessa mano (mano destra sul polso destro) Uke e Tori stanno uno di fronte all'altro a una distanza di circa 1 m. Tori porta avanti di un passo la gamba destra e tende in avanti la mano destra. Uke avanza verso Tori e cerca di afferrare il suo polso con la mano destra. Tori afferra con entrambe le mani la mano di Uke, fa un passo indietro con la gamba destra e ruota il busto di 180° per portarsi appresso Uke. Poco prima che Uke passi dietro a Tori, questi deve abbassare il baricentro (piegandosi sulle ginocchia); Tori prosegue poi la rotazione di altri 180°.</p> <p>Chiusura: Uke esegue un giro intero attorno a Tori.</p> <p>► Focalizzazione sul senso della posizione</p> <p>Uke: Uke si lascia guidare da Tori e rimane in posizione eretta. Tori: Tori tiene le mani sempre al centro e davanti a sé; anche quando le mani sono sopra la testa sono sempre leggermente in avanti, mai dietro al centro. La posizione deve essere stabile (a gambe divaricate) ed eretta. Il busto non si flette mai in avanti o di lato.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eseguire l'esercizio a piedi quasi uniti, per percepire la differenza di stabilità. • Appoggiare le mani dietro la testa, per percepire la differenza di stabilità con le mani davanti o dietro al centro. In questo momento, uke potrebbe tirare leggermente indietro. • Piegare le ginocchia un po' di più, poi un po' di meno. Percepire quando il corpo deve essere mantenuto in posizione eretta e quando la colonna vertebrale deve essere flessa. • Per percepire il centro rispetto alla posizione eretta, tirare con le braccia anziché con l'addome. Il corpo può rimanere in posizione eretta? <p>Osservazione: questo esercizio e le varianti, dalla torsione di Tori possono essere eseguiti a occhi chiusi per rafforzare la percezione della postura.</p>	  
<p>Tecnica Tsuki-Ikkyo – attacco con pugno in pancia Uke e Tori stanno uno di fronte all'altro a una distanza di ca. 1 m. Tori porge l'addome. Uke fa uno o due passi verso Tori e con la mano sinistra simula un pugno nell'addome. Tori fa un passettino laterale verso destra con la gamba destra e un passo indietro con la gamba sinistra, proteggendosi l'addome con le due mani protese in avanti. La mano destra afferra dall'alto il gomito, la mano sinistra il polso di Uke. Con questa presa Ikkyo, Tori tiene il braccio di Uke davanti al centro, ruota il busto di 180° poi lo riporta in avanti. Uke segue la stessa traiettoria dell'attacco.</p> <p>Chiusura: Uke viene lentamente portato a terra dove rimane disteso in posizione pronta. Tori si inginocchia accanto a lui e controlla gomito e polso.</p>	

	Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Ritorno alla calma	<p>5-10' Rilassamento</p> <p>Statua</p> <p>Storia: un artista crea una statua simmetrica.</p> <p>I bambini formano delle coppie. Un bambino fa la statua, l'altro l'artista. L'artista modella la statua muovendo una parte del corpo (braccio, avambraccio, mano, dita, coscia, gamba, piede, dita dei piedi) in una determinata posizione. La statua, con gli occhi chiusi, muove l'altra parte nella stessa posizione. Dopo aver posizionato ogni parte del corpo (8 volte), può aprire gli occhi. Ora si controlla se la statua è simmetrica. Se ci sono differenze, si possono correggere. Poi si invertono i ruoli.</p>	
	<p>5-10' Riflessione – Il gruppo si sistema in cerchio; uno dopo l'altro, tutti hanno la possibilità di esprimere il loro stato d'animo attuale mediante gli smiley e di comunicare al gruppo quali contenuti della lezione hanno maggiormente apprezzato. Possono in seguito formulare desideri ed esigenze per la prossima lezione. Per concludere, tutti si prendono per mano, chiudono gli occhi e il docente avvia la «piccola sayonara» nel cerchio. La lezione termina quando il saluto ritorna dal docente.</p> <p>Piccola sayonara – congedarsi</p> <p>Sdraiati sulla schiena con la testa al centro o seduti con il viso o la schiena verso gli altri, formare un cerchio e tenersi per mano. Gli occhi sono chiusi. Il docente o un bambino designato in anticipo invia un piccolo saluto con una pressione della mano. Il bambino che riceve il saluto, lo trasmette al compagno seguente. Quando la pressione della mano torna alla persona che l'ha lanciata, il saluto è arrivato a termine. E viene annunciato ad alta voce.</p> <p>Impressioni – Il docente esce dalla palestra con i bambini e rimane nelle loro vicinanze finché si sono cambiati per raccogliere i loro commenti.</p>	

