

Lezione – Senso del movimento

Questa lezione tipo si concentra sul senso del movimento. Con degli esercizi di aikido nella parte principale i bambini e gli adolescenti diventano più consapevoli dell'esecuzione di un movimento.

Condizioni quadro

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






Obiettivi di apprendimento


- Allenare il senso del movimento

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

	Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Avvio	5-10' All'arrivo – dei bambini tutto è pronto e i docenti sono in posizione per dar loro il benvenuto. 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.	
	5-10' Gioco estensivo Battaglia degli dei (del ghiaccio e del sole) Storia: il dio del ghiaccio lotta contro la dea del sole. Gli dei del ghiaccio (uno o più bambini) danno la caccia alle dee del sole (uno o più bambini). Quando una dea viene toccata da un dio del ghiaccio, rimane immobile, congelata, con tutti i muscoli contratti per il freddo. Potrà muoversi solo quando un'altra dea del sole la riscalderà, sfiorandola con i suoi raggi.	

30'

Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
<p>Fase intensiva – Focalizzandosi sulla velocità e sull'estensione del movimento nonché sul centro quale punto d'avvio del gesto, si cerca di stimolare prevalentemente il senso del movimento.</p> <p>Katate Dori – presa al polso con una mano Uke e Tori stanno uno di fronte all'altro a una distanza di circa 2 m. Tori porta avanti la gamba destra e tende la mano destra nella stessa direzione. Uke avanza verso Tori e con la mano sinistra gli afferra il polso. Con un movimento circolare Tori porta la sua mano sul ventre, esegue una rotazione del busto di 180° e termina la mossa tendendo entrambe le braccia.</p> <p>Chiusura: tendendo le braccia, Tori accompagna Uke e lo libera.</p> <p>► Focalizzazione sul senso del movimento Uke: adegua la velocità d'attacco in modo che Tori abbia il tempo di reagire. Il movimento non si ferma all'altezza di Tori, ma continua poiché non vi è alcuna resistenza che lo blocchi. Tori: assorbe l'energia di Uke al centro di sé, la trasmette oltre e la libera. Il centro dirige il movimento. Tori adatta la velocità del movimento rotatorio in funzione dell'attacco.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variare la velocità d'attacco, a volte con un passo lento (o di più) indietro, poi diversi passi più veloci verso Tori. A che velocità posso assorbire meglio l'energia e trasmetterla? Quando diventa troppo difficile e troppo veloce? 	<p>Svolgimento di un esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> • mostrare l'esercizio, spiegare • formare le coppie – inchino e saluto (onegaishimasu) • lasciare 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 • lasciare esercitare le varianti • chiusura – inchino e saluto (arigato gosaimashita) • eventualmente verbalizzare le varie esperienze   
<p>Ushiro Rio Katate Dori – presa dei polsi da dietro con entrambe le mani Uke sta dietro a Tori. Tori porge entrambe le braccia a Uke per l'attacco collocandole poco dietro al suo centro. Nel momento in cui Uke gli afferra i polsi, Tori esegue un movimento circolare con le braccia verso l'alto, indietreggia di un passo e ruota lateralmente abbassando il suo baricentro. Riporta quindi le braccia al centro all'altezza della testa, indietreggia ancora dietro Uke e si raddrizza.</p> <p>Chiusura: Tori si situa in posizione eretta dietro Uke con le braccia davanti al centro (addome).</p> <p>► Focalizzazione sul senso del movimento Uke: adegua la velocità d'attacco ai tempi di reazione di Tori. Tori: percepisce il movimento circolare 1. Rotazione delle braccia in avanti, 2. Rotazione delle braccia attorno a Uke, 3. Movimento circolare delle braccia fino alla fine. Percepire l'abbassamento e il rialzamento del centro (inginocchiarsi e rialzarsi) mantenendo la colonna vertebrale dritta.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tori esegue l'esercizio con gli occhi chiusi: 1. cercare di percepire l'attacco e di tendere abbastanza in fretta le braccia in avanti. Se è troppo lento, Uke può portare le braccia di Tori dietro la schiena e controllarlo. 2. percepire i movimenti circolari; 3. percepire le oscillazioni del bacino. 	  

	Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Parte principale	<p>Tecnica Shomen Uchi – Ikkyo – presa dalla sommità del capo con il lato esterno della mano (colpo di sciabola)</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 la sommità della testa. Uke porta avanti la gamba sinistra e sferra un colpo con lo spigolo del mignolo sul capo del suo avversario, imitando un colpo di sciabola. Nel momento in cui Uke solleva il braccio e si prepara a colpire, Tori fa un piccolo passo laterale con la gamba destra e uno indietro con la sinistra.</p> <p>Le braccia protese in avanti, con la mano destra afferra il gomito di Uke e con la sinistra il polso. Non blocca il movimento avviato da Uke ma se ne appropria, spingendo le braccia verso il basso ed eseguendo una rotazione del busto. Ora Uke e Tori guardano nella stessa direzione. Tori mantiene il braccio di Uke davanti all'addome e avanza trascinandolo con sé.</p> <p>Chiusura: Uke viene lentamente portato a terra dove rimane disteso in posizione prona. Tori si inginocchia accanto a lui e controlla gomito e polso.</p>	
Ritorno alla calma	<p>5-10'</p> <p>Rilassamento</p> <p>Materassino gonfiabile</p> <p>Storia: anche il più forte dei samurai ha bisogno di vacanze al mare e si dirige in spiaggia con il suo materassino.</p> <p>I bambini formano delle coppie. Un bambino è il materassino, l'altro il samurai. Inizialmente il materassino è sgonfio (bambino afflosciato a terra). Il samurai allora decide di gonfiarlo e inizia a pompare. A ogni pressione, una sezione del materassino prende forma: la parte del corpo che viene toccata si tende lentamente fino a una completa contrazione muscolare. Il samurai passa quindi alla parte successiva. Quando il materassino è perfettamente gonfio, il bambino ha piena consapevolezza del tono muscolare. A questo punto l'aria deve nuovamente fuoriuscire: o con un rilassamento generale istantaneo (il materassino viene forato e l'aria esce tutta d'un colpo) o lentamente, premendo ogni singola parte del corpo, che man mano si rilassa. Invertire i ruoli.</p> <p>Osservazione: a seconda dei bambini, mentre il materassino viene gonfiato è possibile elencare le parti del corpo la cui muscolatura deve essere contratta, oppure lasciare che siano i bambini a farlo.</p>	
	<p>5-10'</p> <p>Riflessione – Il gruppo si sistema in cerchio; uno dopo l'altro, tutti hanno la possibilità di esprimere il loro stato d'animo 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>	