

Lezione – Senso della forza

In questa lezione tipo i bambini percepiscono consapevolmente l'effetto dell'uso della forza. Nella parte principale, gli esercizi dell'arte marziale aikido sono utilizzati.

Condizioni quadro

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


Obiettivi di apprendimento




- Sviluppare il senso della forza

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 Il giardino del samurai (raccolta delle carote) Storia: nel giardino del samurai è tempo di raccogliere le carote. Ma questi ortaggi ostinati non sembrano voler abbandonare il terreno. Un bambino riveste il ruolo del samurai, gli altri, le carote, sono sdraiati in cerchio, pancia a terra e si tengono per mano, con gli occhi chiusi. Il samurai gira attorno al cerchio e cerca una carota da raccogliere. Prende un bambino per i piedi e tira. Il bambino, contraendo i muscoli, cerca di resistere, restando aggrappato alle mani dei suoi compagni. Se la trazione è troppo forte, molla la presa e si lascia prendere. Il cerchio si chiude nuovamente e il samurai cerca una nuova carota da raccogliere. A seconda dei casi, i bambini usciti dal cerchio possono aiutare il samurai nella raccolta.	

30'

Contenuti	Illustrazione/organizzazione
<p>Fase intensiva – Focalizzandosi sulla conduzione e sull'essere condotti nonché sul centro quale iniziatore del movimento, si cerca di stimolare e percepire essenzialmente il senso della forza.</p> <p>Attacco Ai Dori – presa al 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>Conclusione: Uke esegue un giro intero attorno a Tori.</p> <p>► Focalizzazione sul senso della forza Uke: si lascia guidare opponendo solo una lieve resistenza che calibra in funzione dei partner. Tori: adegua la forza alla resistenza/energia di Uke, modulabile in funzione dei partner. Il principale motore del gesto è il centro, le braccia sono un'appendice del centro.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anziché guidare i movimenti con il centro, tirare con le braccia. Fare in modo che Tori percepisca la differenza: è più facile condurre i movimenti con il centro o con le braccia? Uke valuta la qualità della conduzione. Che cos'è più gradevole? Per gli spettatori, quale gesto appare più armonioso? • Eseguire l'esercizio a quattro diverse velocità, da molto lento a velocissimo. Sentire a quale velocità si ha il maggior controllo e il movimento risulta più gradevole (se troppo lento, Uke può liberarsi, se troppo veloce, la forza centrifuga è eccessiva e Tori perde il suo partner). • Uke modula la sua resistenza: passa da assecondare movimenti molto lenti ad anticiparli quasi. Valutare quale resistenza favorisce il maggior controllo ed è più gradevole per entrambi. 	<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  <div data-bbox="1155 1272 1230 1350" style="text-align: right;">▶</div>
<p>Tsuki – attacco con pugno nell'addome Uke e Tori stanno uno di fronte all'altro a una distanza di 1 m circa. Tori porge l'addome, Uke fa 1-2 passi verso Tori e simula un pugno con la mano destra in direzione dell'addome di Tori. Tori fa un piccolo passo laterale e in avanti con la gamba sinistra e indietro con la destra; entrambe le mani sono protese in avanti e unite a formare un cerchio per proteggere il centro. Tori rotea su sé stesso e Uke lo segue con il braccio teso.</p> <p>Chiusura: 3-4 rotazioni (spirale) senza perdere il contatto</p> <p>► Focalizzazione sul senso della forza Tori e Uke: guidare ed essere guidati senza tenersi. Entrambi devono opporre una leggera resistenza con il busto, oppure con le braccia, per condurre e percepire la conduzione.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Non appena inizia il movimento a spirale, entrambi chiudono gli occhi. L'unico punto di riferimento è la percezione della resistenza del partner. 	<div data-bbox="1155 1397 1230 1476" style="text-align: right;">▶</div>

	Contenuti	Illustrazione/organizzazione
Parte principale	<p>Tecnica Riote Katate Dori – Nikkyo – presa al polso con entrambe le mani</p> <p>Uke e Tori stanno uno di fronte all'altro a una distanza di circa 1 m. Tori sposta la gamba destra avanti e tende la mano destra nella stessa direzione. Uke si avvicina a Tori per afferrargli il polso con entrambe le mani. Tori avanza lateralmente con la gamba sinistra in avanti a destra con la gamba destra in direzione del centro di Uke. Contemporaneamente, con la mano libera, Tori afferra dall'alto la mano di Uke che attacca ed effettua una rotazione verso sinistra attorno al braccio di Uke per poi afferrarne il polso lateralmente. Prosegue quindi il movimento a spirale verso il proprio centro indietreggiando di qualche passo e trascinando Uke con sé.</p> <p>Chiusura: portare Uke lentamente a terra finché si trova sdraiato in posizione prona.</p> <p>Osservazione: adattare la precisione e la velocità del movimento all'energia/resistenza di Uke. Con movimento troppo rapidi e imprecisi vi è il rischio di farsi male!</p>	  
	<p>5-10' Rilassamento</p> <p>Sushi</p> <p>Storia: preparazione di sushi</p> <p>Formare delle coppie composte da un cuoco e un bocconcino di sushi. Il cuoco desidera avvolgere il sushi in una foglia di alga. Per farlo deve far rotolare su un fianco il bambino steso in posizione supina. Quest'ultimo deve mantenere in tensione tutto il corpo. Il cuoco deve farlo rotolare una volta a destra e una volta a sinistra. Dopo alcuni sushi ben preparati, si invertono i ruoli.</p> <p>Osservazione: non tutti i bocconcini di sushi si lasciano avvolgere nelle alghe con la stessa facilità. Il bambino può opporre più o meno resistenza quando il cuoco cerca di farlo rotolare.</p>	
Ritorno	<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 invia la «piccola sayonara» in cerchio. La lezione termina quando 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>	