

Percezione in movimento – Senso della forza: Giochi estensivi – Il giardino del samurai

Gli obiettivi di apprendimento di questo gioco: percepire la forza esterna e la propria resistenza, percepire quando lasciarsi andare per evitare di farsi male.



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.

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, fisioterapista dipl. FH, psicomotricista l'B'P, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne; Jsabelle Scheurer, responsabile formazione G+S Ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO