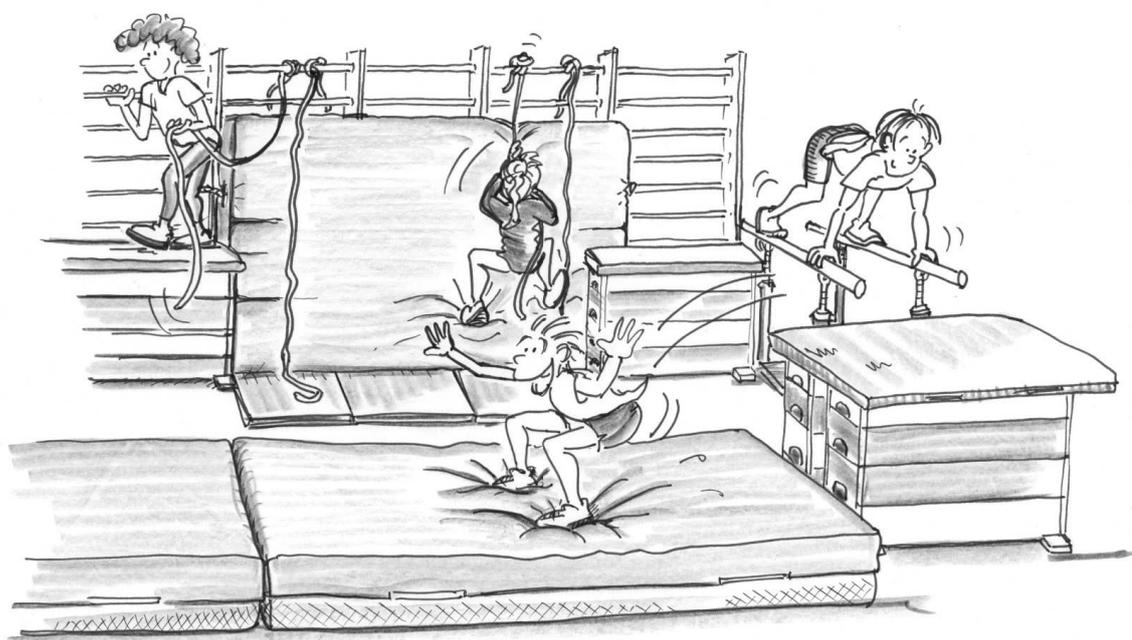


Superare gli ostacoli – Forme di base del movimento: Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi

Questi tre esercizi delle delle forme di base del movimento «Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi» si concentrano sulle prospettive «Audacia», «Prestazione» e «Coesione».

Audacia



Per arrampicarsi, stare in appoggio e saltare, gli allievi devono dimostrare coraggio! Dapprima si arrampicano su una parete utilizzando una corda. Raggiunta la cima, si mettono al sicuro su un cassone per poi partire in appoggio sulle parallele e terminare il percorso con un salto su un tappetone.

più facile

- Rendere la parete di arrampicata meno ripida e aggiungere altre corde
- Regolare le parallele più basse, riducendo così anche l'altezza del salto

più difficile

- Parete di arrampicata senza corde; i bambini devono trovare il modo di arrivare in cima aiutandosi reciprocamente, ad es. «facendo scaletta»
- Alzare le parallele, aumentando l'altezza del salto
- I bambini stanno in appoggio con entrambe le braccia, ma solo con una gamba sulla parallela

Organizzazione:

La postazione viene allestita vicino a una spalliera. Un tappetone viene fissato alla spalliera, dalla quale pendono due corde. Accanto alla spalliera viene posizionato un cassone, dove i bambini stanno in piedi dopo l'arrampicata. Dal cassone passano in appoggio in quadrupedia sulle parallele. All'estremità delle parallele, vengono sistemati due cassoni con un tappetino a mo' di superficie di appoggio. Da qui, i bambini saltano sul tappetone.

Durata dell'allestimento della postazione: circa. 10 min.

Osservazioni

- Le aree di caduta devono essere messe in sicurezza con i tappetini.
- Assicurarci che i bambini eseguano salti sicuri.

Materiale: per ogni postazione: 2 tappetoni, 3 cassoni, 1 parallela, 5-6 corde per l'arrampicata e per fissare il tappetone alla spalliera, tappetini

Prestazione



Gli allievi vengono suddivisi in due gruppi. Entrambi i gruppi si posizionano davanti a un percorso, in modo da avere di fronte a loro lo stesso numero di ostacoli. I primi di ogni gruppo superano gli ostacoli, si vanno incontro e si sfidano a «carta, forbice, sasso». Chi vince può continuare la corsa, mentre l'altro bambino deve tornare indietro e mettersi in coda.

Chi perde torna al punto di partenza e la persona seguente del gruppo può partire e cercare di fermare l'avversario. Chi raggiunge una determinata demarcazione al termine del percorso, guadagna un punto per la propria squadra. Vince la squadra che per prima conquista 5 punti.

più facile

- Scegliere ostacoli più semplici: aggiungere un terzo elemento superiore di un cassone come checkpoint al centro delle parallele, abbassare i cassoni, avvicinare i tappetoni ecc.

più difficile

- Rendere gli ostacoli più difficili: le parallele possono essere afferrate soltanto su uno staggio, alzare i cassoni, aggiungere altri cassoni
- Rendere più difficile e definire la tecnica di superamento (ad es. con una capriola, solo con le mani, solo con i piedi)

Organizzazione:

Il percorso a ostacoli inizia con una demarcazione e porta al primo ostacolo. Da qui, si parte dall'elemento superiore di un cassone, ci si sposta oscillando lungo le parallele per raggiungere il cassone successivo (checkpoint). Ora si tratta di superare un cassone con tre elementi con una tecnica qualsiasi (messo in sicurezza da entrambi i lati con un tappetino). Dopo il cassone, occorre saltare su tre isole (tappetini), senza toccare il suolo. I tappetini vengono posizionati longitudinalmente a circa un metro di distanza. Questa sistemazione viene effettuata da entrambi i lati e i due percorsi si incontrano al centro.

Durata dell'allestimento della postazione: circa. 12 min.

Osservazioni

- Mettere in sicurezza le potenziali aree di caduta con tappetini.
- Dare istruzioni chiare e attenersi alle regole.
- Effettuare percorsi di prova, finché tutti hanno capito il gioco.

Materiale: 4 paletti (partenza e arrivo), 2 parallele, 2 cassoni, 4 elementi superiori dei cassoni, 4 tappetini (sicurezza cassoni), 6 tappetini (isole)

Coesione



I bambini si suddividono in gruppi di 7-8 e designano una compagna o un compagno che dovrà superare gli ostacoli umani. Formano una catena umana, lungo la quale il bambino attivo deve passare da un punto di partenza all'altro sopra i piedi dei compagni, senza toccare terra. I bambini (ostacoli) devono rimanere fermi sul posto. Il bambino in movimento può aggrapparsi ai compagni. Dopo ogni passaggio, i bambini formano una nuova fila di ostacoli, creando così ogni volta una nuova sfida.

più facile

- Si può toccare terra tre volte
- Partire da terra
- I bambini (ostacoli) sono in quadrupedia, il bambino in movimento procede a quattro zampe sopra la catena umana

più difficile

- I bambini formano delle piattaforme con le mani e il bambino attivo cammina solo sulle mani, può aiutarsi con le mani e appoggiarsi sulle spalle dei compagni
- Superare gli ostacoli con gli occhi bendati
- Gara a cronometro tra due (o più) gruppi
- I bambini formano una sola fila.

Osservazioni

Organizzazione:

Un cassone da due elementi è il punto di partenza per il bambino che affronta il percorso a ostacoli. Da qui si arrampica sui piedi dei compagni e cerca di raggiungere il cassone successivo, ossia il traguardo.

Durata dell'allestimento della postazione: circa 3 min.

- Per le varianti più difficili, mettere in sicurezza le potenziali aree di caduta con 6 tappetini o 2 tappetoni a sinistra e a destra del ponte umano. È richiesta prudenza, per evitare che i bambini si feriscano durante la traversata.
- Il docente deve controllare che il suolo non venga toccato. Stabilire regole chiare.

Materiale: 2 cassoni

Fonte: Julian Dutoit, responsabile della formazione G+S in Parkour presso Swiss Parkour Association SPKA; Flamur Shabanaj, docente di scuola elementare presso la Scuola elementare Gönhard di Aarau, esperto G+S Parkour



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO