

## G+S-Kids: Introduzione al Judo - Lezione 1

# Lezione d'introduzione Judo "Stregati"

### Autore

Karin Ritler Susebeek, esperta G+S Judo e Kids, membro della commissione di disciplina Judo/Ju-Jitsu

### Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input checked="" type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	5-7
Grandezza del gruppo	6-12 bambini con 1 monitore, fino a 18 bambini 2 monitori, fino a 24 bambini 3 monitori
Luogo del corso	Palestra con area di combattimento e d'esercitazione liscia, con tappeti fissi, se possibile un dojo (palestra con tappeti di judo)
Sicurezza	Vedi consigli nel documento „Le basi del judo / ju-jitsu”

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- fare diverse esperienze coordinative
- imparare giochi specifici per il judo
- imparare a picchiare la mano lateralmente e Yoko-ukemi (caduta laterale) con forme ludiche
- sviluppare il feeling col suolo

### Indicazione

Vedi consigli nel documento „Le basi del judo / ju-jitsu”

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	<p><b>Saluto</b></p> <p><i>Introduzione:</i> Raccontare delle storielle ...cosa fanno maghi e streghe? I maghi e le streghe sono cattivi? Avete già provato a fare degli incantesimi? Etc.</p>	<p>I bambini sono seduti sui talloni formando una linea davanti al monitore. Al comando "REI" tutti s'inclinano in avanti - forma di saluto.</p> 	
5'	<p>I bambini si muovono sparsi su tutto il territorio a disposizione e si orientano nello spazio.</p> <p>Ad un segnale del monitore i bambini vengono stregati - trasformati:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in un aereo, auto, etc.</li> <li>• in giganti, nani, etc.</li> <li>• pietrificati</li> </ul> <p>I bambini si spostano su diversi materiali.</p>		Tappeti di diverse dimensioni
5'	<p><b>Il Mago</b> – prendersi: Il mago cerca di pietrificare gli altri bambini. La fatina libera i bambini pietrificati con una bacchetta magica.</p>		Bacchetta magica (ad es. giornale)

**PARTE PRINCIPALE**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p><b>Rotoliamo</b> in diversi modi. Ora la strega vi trasformerà in...:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un maggiolino (rotolare sulla pancia e sulla schiena)</li> <li>• un extraterrestre (capriola delle orecchie: le mani toccano le proprie orecchie, poi si rotola in tutte le direzioni possibili)</li> <li>• un ginnasta (capriola in avanti)</li> <li>• un bruco (alcuni bambini si distendono al suolo uno vicino all'altro. Il primo bambino rotola sopra gli altri fino all'ultimo bambino. Arrivato in fondo si mette sdraiato da parte all'ultimo. Ora parte il secondo e fa la stessa cosa del primo. Poi il 3°, etc. Il gruppo si sposta così in avanti come un bruco)</li> </ul>	In piccoli gruppi	
10'	<p>Una <b>strega</b> ci trasforma in gamberi: Impariamo la posizione laterale e a picchiare lateralmente.</p> <p><b>A</b> Posizione laterale <b>B</b> Posizione seduta <b>C</b> Capriola a Jojo: a coppie, A è a quattro zampe, con la sua mano destra passa sotto il suo braccio sinistro e dà la mano a B. B tiene la mano di A con entrambe le mani e tira il braccio. A fa praticamente una capriola e atterra nella stessa posizione imparata prima e picchia la mano. <b>D</b> Tappeto mobile: i bambini eseguono da soli, uno dietro l'altro, la caduta in avanti sul tappetone. Al bordo del tappetone, i bambini "cadono" per terra e atterrano lateralmente. Il mago o la fatina (il monitor) può correggere.</p>	<p>A coppie</p> 	Tappetone
10'	<p>A coppie, il mago trasforma il compagno in un nanetto (che si mette sulle ginocchia). → Hiza-guruma (ruota sul ginocchio): il bambino in piedi blocca il ginocchio del compagno con il piede destro o sinistro. Poi tirando e spingendo con le braccia porta il compagno a cadere lateralmente.</p>	<p>A coppie</p> 	
10'	<p><b>Gioco di lotta</b> Lotta seduta: entrambi i compagni sono seduti uno da parte all'altro, in direzione opposta e si abbracciano. Al via, senza staccarsi con le braccia, entrambi i bambini tentano di mettere sulla schiena l'altro.  Il vincitore trasforma il compagno in una rana, che dovrà poi eseguire 8 salti.</p>	A coppie	

**RITORNO ALLA CALMA**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
6'	<p><b>Rilassamento:</b> I bambini sono sdraiati sulla schiena con gli occhi chiusi. L'allenatore è il mago e spiega cos'è successo durante l'allenamento di oggi. Quali magie sono state fatte, in che cosa ci siamo trasformati, ripetendo così i contenuti dell'allenamento. Durante la spiegazione il mago passa tra gli allievi e tocca una parte del corpo con una bacchetta magica. La parte toccata deve venir contratta, la seconda volta che viene toccata deve rilassarla.</p>		
2'	<p><b>Saluto</b></p>	<p>I bambini sono seduti sui talloni formando una linea davanti al monitor. Al comando "REI" tutti s'inclinano in avanti - forma di saluto.</p>	