

G+S-Kids: Introduzione al Judo - Lezione 2

Lezione d'introduzione Judo "In visita nella foresta"

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 Mae-mawari-ukemi (tecnica di caduta in avanti) con forme ludiche
- imparare una forma semplice di Uki-goshi (anca flutuante)
- 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
5'	<p>Saluto</p> <p><i>Introduzione:</i> Raccontare delle storielle ...oggi facciamo un viaggio nella foresta! Qualcuno di voi è già stato nella foresta?... Nella foresta ci sono molti animali pericolosi. Ne conoscete alcuni? Etc.</p>	<p>I bambini sono seduti sui talloni formando una linea davanti al monitore.</p> <p>Al comando "REI" tutti s'inclinano in avanti.</p> 	
5'	<p>I bambini si muovono come animali della foresta facendo il rispettivo verso e utilizzando tutto lo spazio e tutto il materiale a disposizione.</p>		Tappetoni, corde, etc.
10'	<p>Esercizio a coppie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arrampicarsi sulla cintura come una scimmietta (lungo il suolo) • Il koala si muove avanti e indietro (un bambino è sdraiato sulla schiena, l'altro è a quattro zampe sopra il primo, i piedi di entrambi guardano nella stessa direzione. Il bambino sdraiato si attacca all'altro di modo che si stacchi dal suolo e il bambino a quattro zampe possa muoversi). • Cavalcare un elefante (un bambino è a quattro zampe, l'altro lo cavalca sulla schiena) • Stare in equilibrio sull'elefante (un bambino è a quattro zampe, l'altro cerca di stare in piedi in equilibrio) • "Forte come un orso": portare il proprio compagno 	<p>I bambini si muovono da una cintura all'altra, i monitori presenti aiutano</p> <p>Prestare attenzione alla schiena dell'"elefante", deve essere tesa!</p> <p>Il bambino in piedi mette un piede tra le scapole, mentre l'altro al di sotto del bacino del compagno.</p>	Cintura di judo

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Imparare Mae-mawari-ukemi (Tecnica di caduta in avanti) <ul style="list-style-type: none"> • Capriola del gorilla (i bambini si muovono in avanti come gorilla ed eseguono una capriola in avanti) • La capriola viene eseguita con l'aiuto del pallone da ginnastica (il pallone non viene mai lasciato andare) • Tecnica di caduta in avanti – sopra il ponte (→ in modo che i bambini ruotino in avanti e non da parte)... accanto al ponte ci sono i coccodrilli... 		Pallone da ginnastica Un paio di cinture di judo
10'	Uki-goshi (anca fluttuante) sulle ginocchia		
10'	Girare le tartarughe Un bambino (tartaruga) si trova a quattro zampe, l'altro bambino deve girarlo sulla schiena.	Gioco a coppie o a gruppi	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	Gioco – esercizio di rilassamento a coppie A è sdraiato sulla pancia con gli occhi chiusi B mette diversi maggiolini (dita) su una parte del corpo. A indovina quanti maggiolini camminano su quella parte del corpo.		
2'	Saluto	I bambini sono seduti sui talloni formando una linea davanti al monitor. Al comando "REI" tutti s'inclinano in avanti.	