

## G+S-Kids: Introduzione al Judo - Lezione 3

# Lezione d'introduzione Judo "Traffico"

### 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 Ushiro-ukemi (tecnica di caduta all'indietro) con forme ludiche
- sviluppare il feeling col suolo
- imparare O-uchi-gari (grande falciata interna)

### 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 ...sicuramente avete tutti una bicicletta...chi vuole descriverla?...e i vostri genitori hanno sicuramente un'auto...conoscete qualcuno che possiede una moto?...Siete già stati su un aereo?...</p>	<p>I bambini sono seduti sui talloni formando una linea davanti al monitore. Al comando "REI" tutti s'inclinano in avanti.</p> 	
10'	<p><b>L'autostrada</b></p> <p>Il poliziotto (monitore) regola il traffico dando determinate regole come ad esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le Porsche rallentano</li> <li>• le Ferrari accelerano</li> <li>• frenare</li> <li>• tutte le Ferrari blu (bambini con la maglietta blu) superano la macchina che si trova davanti a loro</li> </ul>	<p>Disegnare un grande cerchio per terra con un gesso. La metà del gruppo (Porsche) corre all'interno del cerchio in senso orario, gli altri (Ferrari) stanno fuori dal cerchio e corrono in senso antiorario.</p>	

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p><b>L'elica</b></p> <p>Il bambino A (elica) è appoggiato con la sua schiena sulla schiena di B (elicottero). A si appoggia al suolo con i piedi e il mento attaccato al petto. Il monitore a questo punto dà dei comandi, come:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'elica si muove a destra</li> <li>• l'elicottero si trova in mezzo ad una tempesta, si scuote leggermente</li> <li>• l'elica si muove più velocemente</li> <li>• l'elica cambia direzione</li> </ul>	<p>A coppie</p> <p>Gli esercizi possono essere eseguiti anche in maniera diversa: Il bambino A (elica) è appoggiato con la pancia su B (elicottero).</p>	
8'	<p><b>Gioco di lotta:</b></p> <p>Un bambino si trova a quattro zampe, mentre l'altro è l'elica (vedi gioco "L'elica"), appoggiato con la pancia sulla schiena dell'elicottero. L'elicottero cerca di alzarsi mentre l'elica con tutta la sua forza cerca d'impedirlo.</p>	<p>A coppie</p>	

5'	<p><b>Imparare Ushiro-ukemi (tecnica di caduta all'indietro)</b></p> <p>Eseguire la tecnica di caduta all'indietro dalla posizione seduta, dalla posizione accovacciata e da in piedi.</p> <p>Importante: il mento è appoggiato al petto e le mani picchiano forte al suolo.</p>	<p>In cerchio</p> <p>Il monitore mostra l'esercizio, i bambini cercano di copiare ad un segnale del monitore.</p> 	
5'	<p><b>Esercitare Ushiro-ukemi (tecnica di caduta all'indietro) e ripetere Yoko-ukemi (tecnica di caduta laterale)</b></p> <p>... sicuramente sapete tutti cos'è un telecomando, e probabilmente avete anche un auto telecomandata... i miei comandi funzionano proprio come un telecomando...</p> <p>Ad esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1x saltare il più in alto possibile</li> <li>• in posizione accovacciata</li> <li>• caduta laterale</li> <li>• picchiare la mano al suolo</li> <li>• alzarsi</li> <li>• seduti</li> <li>• caduta all'indietro</li> <li>• picchiare le mani al suolo</li> <li>• girarsi sulla pancia</li> <li>• nuotare</li> <li>• alzarsi</li> </ul>	<p>I bambini si mettono su una riga. Il monitore dà i "comandi" Yoko-ukemi</p> 	
10'	<p><b>O-uchi-gari (grande falciata interna)</b></p> <p>...cos'hanno in comune le biciclette, i motorini, le auto, i camion?...</p> <p>→ ruote</p> <p>... come sono le ruote?</p> <p>→ rotonde</p> <p>Spiegazione della tecnica:  <i>Posizione delle mani:</i>          Chi esegue la tecnica prende con una mano il polso del compagno e l'altra mano la mette sulla spalla del compagno.  <i>Lavoro delle gambe:</i>          Con la gamba sinistra fai un passo in avanti tra le gambe del compagno, in seguito porta il piede destro vicino a quello sinistro. Ora falcia con la gamba sinistra la gamba destra del compagno disegnando col piede un cerchio sul tappeto. In questo modo la gamba del compagno viene portata via e cade all'indietro.  <i>Durante la caduta:</i>          Con la mano destra tieni forte il suo polso sinistro di modo che la caduta sia sicura e controllata. Una volta che il compagno è al suolo, deve picchiare forte a terra con la mano libera.</p>	<p>I bambini sono in semicerchio e il monitore mostra la tecnica.</p> <p>In seguito i bambini si esercitano a coppie</p> 	

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	<p><b>Gioco: La pulitrice</b></p> <p>I bambini „vanno in bicicletta“ sulle linee della palestra oppure sul bordo dei tappeti. 2-3 bambini sono le pultrici, anche loro si muovono sulle linee e tentando di prendere gli altri bambini. I bambini in "bicicletta" se toccati diventano delle pultrici.</p>		
2'	<p><b>Saluto</b></p>	<p>I bambini sono seduti sui talloni formando una linea davanti al monitore.          Al comando "REI" tutti s'inclinano in avanti.</p>	