

## G+S-Kids: Introduzione al Judo - Lezione 10

# Lezione d'introduzione Ju-Jitsu: Imparare a difendersi giocando

### Autore

Andreas Santschi, esperto G+S Judo, Ju-jitsu 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	5-10
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

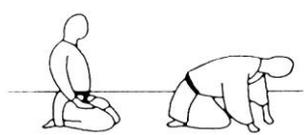
- imparare a controllare il proprio corpo
- imparare a coordinare dei movimenti col proprio partner
- essere in grado di cadere all'indietro in modo sicuro da soli e con l'incentivo iniziale del partner
- “Mano Stop” (comunicare chiaramente in modo verbale e non quando qualcuno si avvicina troppo)
- “Lasciami!” e “Non con me!” (reazione verbale e fisica spingendo da dietro il compagno con due mani)
- favorire un atteggiamento cooperativo, migliorare le capacità coordinative e condizionali, creare la fiducia in se stessi e trasmettere divertimento

### Indicazione

1. Nel ju-jitsu impariamo a combattere e a difenderci. Per poter divertirci dobbiamo avere cura degli altri. Questa è la prima regola e la più importante. Quando dico “stop” o batto le mani, bisogna fare subito silenzio, mi guardate e ascoltate. Queste due regole ci permettono d'imparare meglio e di divertirvi di più. Ju-jitsu significa “arte dolce” e deriva dal Giappone. Perciò l'allenamento inizia e termina con il saluto giapponese sui talloni “Za-rei”.
2. Nel ju-jitsu necessitiamo di compagni affidabili. Prima di iniziare un esercizio ci inchiniamo uno di fronte all'altro e promettiamo di impegnarci e di rispettare le regole. Al termine dell'esercizio ci inchiniamo nuovamente per ringraziare il compagno. Quando si eseguono esercizi in piedi, ci salutiamo in piedi (Ritsu-rei, vedi immagine esercizio PP1). Nel caso in cui io e il mio compagno non ci conosciamo, diciamo il nostro nome. Durante l'esercitazione, proviamo uno alla volta intercalandoci il più spesso possibile fino a quando finisce il tempo. Cambiare spesso compagno, tutti si esercitano con tutti.
3. Ciò che impariamo dobbiamo metterlo in pratica solamente qui in palestra, nella vita di tutti i giorni è meglio non combattere. Ogni combattimento evitato è un combattimento vinto. Mettersi al sicuro e cercare aiuto non significa essere codardi, ma saggi! Mi difendo solo nel caso in cui non posso evitare un attacco. Successivamente, cerco subito aiuto e racconto ciò che è successo. Più sono forte meno devo difendermi.
4. Vedi anche i consigli nel documento “Le basi del Judo / Ju-Jitsu”

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p><b>Saluto</b></p> <p>Piccola introduzione, regole importanti (vedi consiglio 1) e rituale – saluto sui talloni (al „REI” tutti s'inchinano e poi ritornano alla posizione iniziale)</p>	<p>Tutto il gruppo forma un cerchio</p> 	

5'	<b>Riscaldare</b> Correre sparsi per la palestra senza toccare i compagni. A un mio segnale: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stare in equilibrio su una gamba</li> <li>• Due mani e un piede toccano per terra</li> <li>• Stare in equilibrio su un ginocchio</li> <li>• Stare il più stabile possibile su entrambe le gambe</li> <li>• Sulla pancia, braccia e gambe in aria</li> <li>• Dondolare sulla schiena, senza che la testa e le gambe tocchino per terra</li> </ul>	Tutti assieme	
5'	<b>Costruzione della caduta indietro</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sdraiati sulla schiena, gambe alte, mento premuto contro il petto, espirare 20 volte e con le braccia tese picchia forte al suolo vicino al corpo (più rumore fai, meglio è!)</li> <li>• Partenza da seduti, lasciati cadere all'indietro, espira forte e batti come prima con le mani. Esegui l'esercizio per 10 volte.</li> <li>• Partenza da accovacciati, esegui l'esercizio come prima.</li> <li>• Idem partendo da in piedi</li> </ul>	Tutto il gruppo assieme, tutti sono rivolti verso il monitor e hanno abbastanza posto dietro di loro.  	

### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>„Mano stop“:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correre sparsi, senza toccare i compagni. A un mio segnale, fermarsi in modo stabile. Alzare entrambe le mani, facendo il segno stop e gridare il più forte possibile „fermati“.</li> <li>• Un mio compagno, si avvicina lentamente a me facendo una faccia cattiva. Quando si trova troppo vicino, alzo le mie mani in segno di stop e grido forte „fermati!“</li> <li>• Idem, ma il mio compagno ora si avvicina più velocemente.</li> <li>• Eventualmente: idem, ma in gruppo. I monitori giocano il ruolo dei cattivi.</li> </ul>	Tutti assieme  A coppie: Saluto in piedi  	
10'	<b>„Lasciami!“:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il mio compagno si avvicina lentamente facendo una faccia cattiva, arrivato vicino a me mi spinge all'indietro con le due mani. Cerco subito di rimettermi in posizione stabile, alzo le mani in segno di stop e grido forte „lasciami!“.</li> <li>• Il mio compagno prova di nuovo a spingermi con le due mani. Alzo le due mani in segno di stop, schivo (se sono destrimano) verso sinistra il compagno, lo spingo via, grido forte „lasciami!“ e corro via.</li> </ul>	A coppie  	
10'	<b>„Non con me“:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il mio compagno riprova a spingermi con entrambe le mani. Alzo le mie mani in segno di stop, lo schivo sulla sinistra; da dietro, metto le mie mani sulle sue spalle, lo tiro dolcemente all'indietro verso il basso e grido forte „Non con me!“.</li> <li>• Il mio compagno esegue una bella caduta all'indietro.</li> <li>• Idem, ma chiedo al mio compagno se posso eseguire l'esercizio un po' più velocemente e più forte.</li> </ul>	A coppie  	
7'	<b>Prendersi – Ju-jitsu:</b> Due cacciatori devono prendere tutti gli altri. Chi viene preso si ferma con le mani alzate in segno di stop. Chi è stato preso può essere liberato da chi è libero in questo modo: devono spingere le braccia del prigioniero verso le proprie spalle e tirarlo dal dietro, lentamente all'indietro verso il basso. I prigionieri eseguono quindi una caduta all'indietro, così saranno di nuovo liberi. Chi sta liberando un compagno non può essere preso.	Tutti assieme. Ognuno diventa almeno una volta cacciatore.	



#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	<b>„I bambini furbi cercano aiuto“ (vedi consiglio 3):</b> Dove troviamo aiuto? <ul style="list-style-type: none"><li>• All'asilo o a scuola</li><li>• Al parco giochi o nel cortile</li><li>• Nel quartiere</li></ul>	Tutto il gruppo in cerchio	
1'	<b>Za-rei</b>	Tutto il gruppo in cerchio, come all'inizio	