

G+S-Kids: Introduzione al Judo - Lezione 4

Tecniche di caduta ed elementi di suolo 1: “Rovesciare i tavoli”

Autore

Tim Hartmann, esperto G+S Judo e Kids, membro della commissione di disciplina Judo/Ju-Jitsu

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio 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 di 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


- elaborare diverse esperienze di movimento
- imparare le cadute e gli elementi al suolo
- ridurre il timore del contatto fisico
- creare un comportamento cooperativo tra gli allievi

Indicazione



Vedi consigli nel documento „Le basi del Judo / Ju-Jitsu”

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Saluto Allievi e monitori chiudono gli occhi poi s'inclinano	Allievi e monitori sono seduti sui talloni in cerchio 	
5'	Il coccodrillo verde Un allievo (coccodrillo verde) si mette da una parte della palestra, tutti gli altri si trovano nella parte opposta. Ad un segnale del monitore i bambini cercano di passare dall'altra parte senza essere toccati dal coccodrillo. Chi viene toccato diventa a sua volta coccodrillo.		
8'	Forme diverse di movimento <ul style="list-style-type: none"> • Corsa all'indietro • Corsa laterale (i piedi strisciano per terra) • Saltare su una gamba, destra e sinistra • Saltare una volta con le gambe larghe e una volta con le gambe chiuse • A quattro zampe come una scimmia • Sulla pancia come un serpente • Forme libere („Che animale sapete fare? Mostrate!”) • Una corsa partendo in diversi modi (in piedi, seduti, sdraiati, etc.) – („Chi è più veloce del monitore?”) 	Le varie forme di movimento vengono eseguite sulla lunghezza della palestra. Il monitore esegue l'esercizio e i bambini lo seguono cercando di imitarlo.	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Esercizio di caduta all'indietro Sdraiarsi sulla schiena con il mento abbassato sul petto e con le mani picchiare al suolo come quando si dà uno schiaffo („Chi riesce a picchiare al suolo più forte?“). L'esercizio viene costruito nel seguente modo: <ol style="list-style-type: none"> Dalla posizione sdraiata Dalla posizione seduta Dalla posizione accovacciata Dalla posizione in piedi 	In cerchio Forma di motivazione: „Riusciamo a picchiare tutti assieme le mani durante la caduta ,di modo che ci sia solo un battito?“ 	
5'	Maghi e nanetti ciechi I bambini (nanetti ciechi) sparpagliati, sono accovacciati con gli occhi chiusi. Il mago (monitore) cammina attorno ai nanetti e ad un certo punto li prende sulla spalla e li tira facendoli cadere all'indietro. Una volta che il nanetto si rialza diventa a sua volta un mago. Ogni mago fa cadere 3 nanetti, poi diventa di nuovo un nanetto.	I bambini sono ben sparpagliati su tutto lo spazio Consiglio per la sicurezza: il monitore deve prestare attenzione alla distanza tra i bambini	
2'	Acciuffa la coscia! I bambini corrono per la palestra e cercano di toccare la coscia dei compagni. Il monitore gioca con loro!		
7'	Rovesciare il tavolo – Tecnica di rovesciamento Un assistente (o bambino) si mette a quattro zampe. Il monitore spiega: „Davanti a noi abbiamo un tavolo, cosa dobbiamo fare per girare questo tavolo?“ I bambini possono alzarsi uno alla volta e mostrare le loro idee. A questo punto il monitore mostra una possibile soluzione („Dovete togliere due gambe del tavolo“). Il monitore s'inginocchia di fianco all'assistente, passa una mano sotto il mento del compagno e prende il gomito, con l'altra mano passa sotto la pancia all'interno delle gambe e prende il ginocchio più lontano. A questo punto, tira verso di se con entrambe le mani e contemporaneamente spinge il compagno con la pancia. Questo movimento farà cadere l'assistente sulla schiena. I bambini esercitano poi a coppie ciò che hanno visto.	I bambini sono seduti in semicerchio. Quando si dimostra qualcosa non bisogna essere troppo distanti dai bambini. Esercitazione a coppie. Tempo d'esecuzione abbastanza corto. 	
8'	Esercizio per ribaltare i tavoli La metà dei bambini si sparpaglia e rappresenta dei tavoli (posizione a quattro zampe). Gli altri eseguono diversi esercizi: <ul style="list-style-type: none"> • Saltare sopra il tavolo • Strisciare sotto il tavolo • Voltare il tavolo con la tecnica imparata 	Fare l'esercizio per 10 volte, chi ha finito può sedersi vicino al muro. Non dimenticare di scambiare i ruoli!	
5'	Tavolo impazzito Il tavolo (a quattro zampe) dovrebbe essere spostato, ma il problema è che a lui piace stare dove si trova. Il compagno prova a spostare il tavolo che a sua volta cerca di restare sul posto (ad esempio: due tappetini, piccola area di combattimento, un cerchio formato con quattro cinture, etc.). Cambiare i ruoli e compagno.	I bambini formano due righe e s'inginocchiano uno di fronte all'altro. Al „Rei“ si fa il saluto (il monitore spiega perché nello judo ci si saluta – gentilezza e rispetto). Successivamente uno si mette a quattro zampe. Forma di motivazione: Il monitore conta fino a 10. Chi riesce a spostare il tavolo prima che termini il tempo?	Ev. cinture di judo
5'	Voltare i tavoli mobili Tutti i tavoli si trovano da una parte della palestra, un cacciatore si trova dall'altra parte. Al „via“ del monitore tutti i tavoli cercano di passare dall'altra parte della palestra senza essere voltati dal cacciatore. Chi viene ribaltato diventa a sua volta cacciatore. Il gioco finisce quando in campo rimane solo un tavolo.	Il monitore interrompe il gioco se il cacciatore necessita di troppo tempo per voltare il tavolo. A questo punto il tavolo può tranquillamente passare dall'altra parte e riprendere il gioco. Più cacciatori possono rovesciare un tavolo.	



RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
6'	Arrampicarsi sugli alberi Monitore, assistenti e gli allievi più robusti formano degli alberi (gambe leggermente aperte e piegate, braccia aperte). Gli allievi provano ad arrampicarsi senza cadere dall'albero.	Formare delle file. Davanti ad ogni albero ci sono 3-4 allievi.	
2'	Saluto Il monitore chiede ai bambini cos'hanno imparato. Feedback. Gli allievi sono seduti con gli occhi chiusi, per un minuto. Saluto tramite inchino.	In cerchio	