

G+S-Kids: Introduzione al Judo - Lezione 5

Tecniche di caduta ed elementi di suolo 2: “Serpente”

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
- sviluppare e migliorare 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, ad un segnale s'inclinano.	Allievi e monitori sono seduti sui talloni in cerchio. 	
7'	Gioco di gruppo con le corde <ul style="list-style-type: none"> • Formare una corda con due cinture di judo annodate assieme. Il monitore e l'assistente (o un bambino) fanno girare la corda, gli altri bambini devono oltrepassarla senza essere toccati. • Se la corda è al suolo e si muove come un serpente i bambini devono saltarla, senza essere toccati (morsi) dal serpente. Se la corda viene tesa saltano semplicemente. 	Tutti i bambini si trovano da una parte della palestra. Consiglio per la sicurezza: tutti i bambini si muovono nella stessa direzione per evitare scontri (in mezzo si salta nella corda e si ritorna all'esterno). Differenziazione: la corda viene tesa diagonalmente	2 cinture di judo oppure 2 corde per saltare
6'	Esercizi con le cinture Le cinture sono stese per terra a una distanza di circa mezzo metro. <ul style="list-style-type: none"> • Saltare a piedi pari, con un piede, etc. • Stare in equilibrio sulla cintura • Camminare sulla cintura, in avanti, indietro, ad occhi chiusi • Slalom (in avanti, all'indietro, etc.) 	Il monitore dimostra gli esercizi e gli allievi lo seguono cercando di imitarlo. L'assistente dice ai bambini quando possono partire di modo che non si formi una colonna.	Diverse cinture di judo oppure corde per saltare

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Esercizio di caduta all'indietro Il monitore ripete velocemente i punti chiave (mento al petto, spalle al suolo, picchiare forte a terra). Un allievo alla volta esegue la caduta all'indietro come se fosse una „Ola“ (onda). L'onda diventa sempre più veloce. Partire dalla forma accovacciata per arrivare poi in piedi.	Tutti accovacciati in cerchio. Il monitore sostiene il movimento con un segnale acustico ad esempio un tamburello.  	
5'	„Prova di coraggio“ Per terra si trova un rullo (un bambino che rotola sulla pancia). Uno dietro l'altro camminano all'indietro verso il rullo. Il rullo si sposta a suo piacimento, avanti, indietro, veloce, adagio,... e i bambini non vedono dove si trova. Quando i bambini incontrano il rullo devono eseguire la caduta all'indietro.	I bambini si trovano su una metà palestra su due colonne. Il monitore e l'assistente danno il segnale di partenza ad ogni allievo. Differenziazione: Il rullo si alza e si mette a quattro zampe.	
5'	Incontro con i serpenti I bambini tengono in mano una cintura e la muovono come se fosse un serpente. Gli allievi corrono sparsi per la palestra cercando di mettere il proprio piede sulla cintura di un compagno. Nello stesso momento fanno attenzione che nessuno metta il piede sulla propria cintura.	Il monitore partecipa	Ogni bambino possiede una cintura di judo o una corda per saltare
5'	Gioco della pietra a quattro zampe I bambini si muovono per tutta la palestra a quattro zampe. Ad un segnale del monitore, tutti gli allievi si pietrificano (non si possono più muovere). A questo punto il monitore controlla che nessuno si muova e sceglie un bambino che dovrà girare la pietra con la tecnica appresa (lezione 4). Ogni pietra capovolta dovrà a sua volta voltare altre pietre.	Prima di giocare il monitore mostra nuovamente la tecnica di rovesciamento appresa durante la lezione precedente (vedi „Rovesciare il tavolo“ – lezione 4)	
5'	Yoko Shiho Gatame (Immobilizzazione laterale) Il monitore, spiega in generale le regole del judo („Ora sapete come girare qualcuno sulla schiena, sapete anche come si può immobilizzare una persona sulla schiena?“) L'assistente si sdraia sulla schiena e i bambini uno alla volta possono mostrare le loro idee. Il maestro alla fine dimostra una forma base di Yoko Shiho Gatame (fare pressione sulla parte superiore del compagno).	I bambini si trovano in semi cerchio  La fase d'esercitazione deve essere breve. I bambini esercitano la tecnica, partendo dal rovesciamento arrivando poi all'immobilizzazione – Yoko Shiho Gatame.	
5'	Libera prigioniero 1-2 bambini sono i cacciatori. Chi viene catturato si deve mettere a quattro zampe. Gli allievi catturati possono essere liberati dai compagni solo utilizzando la tecnica di rovesciamento con controllo (Yoko Shiho Gatame).	Cambiare spesso i cacciatori	
5'	Lotta a terra Prima forma di lotta al suolo, con l'obiettivo di applicare ciò che si ha imparato. Prima d'iniziare spiegare le regole, cos'è permesso e cosa no! Inoltre dare la possibilità di arrendersi („picchiare due volte la mano sulla schiena del compagno“).	I bambini formano due righe e s'inginocchiano uno di fronte all'altro. Al „Rei“ ci si saluta ed inizia la „lotta“.	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	Le carote I bambini provano a tirare fuori dal cerchio le carote. Le carote possono essere prese solo per le caviglie. Chi è stato tirato fuori dal cerchio, aiuta poi ad estrarre le carote rimaste.	I bambini carota si sdraiano sulla pancia formando un cerchio. Le carote si tengono a vicenda, agganciando un braccio a quello del vicino. Con la mano ci si tiene al bavero.	
2'	Saluto Il monitore chiede ai bambini cos hanno imparato. Feedback. Saluto tramite inchino.	Gli allievi sono seduti sui talloni, in cerchio, con gli occhi chiusi per un minuto.	