

## G+S-Kids: Introduzione al Judo - Lezione 6

# Lezione d'introduzione Judo: Immobilizzare, uscire dal controllo e cadere all'indietro

### 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	<input checked="" type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	7-8
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


Al termine della lezione i bambini sono in grado d'immobilizzare un compagno, uscire dal controllo e proiettare in sicurezza un compagno dalla posizione in piedi.

### Indicazione

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



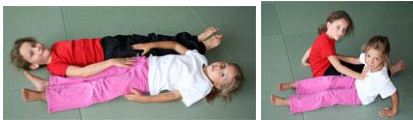
### Contenuti

#### INTRODUZIONE



Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	<b>Saluto („Za-rei“)</b> Il monitore spiega il significato del saluto (rispetto, cortesia, inizio dell'allenamento)	I bambini sono in posizione di saluto su una linea, mentre i monitori si trovano di fronte a loro.  	
5'	Accogliere i bambini, presentazione dei monitori e dei bambini. Breve presentazione degli obiettivi della lezione.	I bambini sono seduti in semi cerchio attorno ai monitori.	


#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4'	<b>Attenti al segnale</b> Al segnale 1, 2 o 3 del monitore:  1. Il bambino che si trova dietro passa attraverso le gambe del compagno che si trova davanti. 2. Il bambino che si trova dietro salta via il cavalluccio (bambino che si trova davanti a lui). 3. Il bambino che si trova dietro passa sotto il ponte (formato dal bambino che si trova davanti, a quattro zampe con il corpo teso).	I bambini sono a coppie. Corrono su tutto il territorio, uno dietro l'altro. Dopo ogni esercizio, chi si trovava dietro si mette davanti.  1                      2                      3 	
3'	<b>Il pallone da basket</b> Un bambino conduce l'altro come se fosse un pallone da basket; il „pallone“ si sposta accanto al compagno rimbalsando in posizione accovacciata.	I bambini sono a coppie e si spostano nella palestra in tutte le direzioni.  	

3'	<p><b>I contorsionisti</b></p> <p>I 2 bambini si trovano uno di fronte all'altro tenendosi per mano. Gli allievi senza staccare le mani fanno un giro su se stessi.</p>	<p>A coppie, sparpagliati su tutto lo spazio a disposizione.</p> 	
3'	<p><b>Salto agli ostacoli</b></p> <p>Un bambino è seduto con le gambe tese e le apre e chiude alternativamente. Il compagno, in piedi, salta atterrando tra le gambe aperte del compagno oppure al di fuori.</p>	<p>A coppie, sparpagliati su tutto lo spazio a disposizione.</p> 	
3'	<p><b>Il combattimento delle lucertole</b></p> <p>I bambini si posizionano a quattro zampe uno di fronte all'altro, con le gambe tese. L'obiettivo è di squilibrare il compagno, tirando o spazzando la mano dell'avversario.</p>	<p>A coppie, sparpagliati su tutto lo spazio a disposizione.</p> 	
3'	<p><b>Lotta per sedersi</b></p> <p>I bambini si sdraiano uno accanto all'altro, con la testa in direzione opposta. Ad un segnale dato dal monitore, ogni bambino cerca di sedersi il più rapidamente possibile impedendo nello stesso tempo al compagno di sedersi. È inoltre possibile partire da seduti e cercare di mettere il compagno sulla schiena.</p>	<p>A coppie, sparpagliati su tutto lo spazio a disposizione.</p> 	


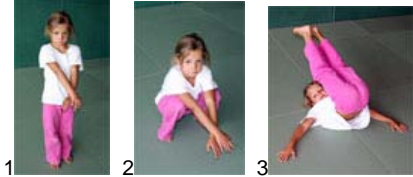



#### SUOLO – NE-WAZA

5'	<p><b>Il principio delle immobilizzazioni</b></p> <p>I monitori introducono il lavoro a coppie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salutare il compagno (Za-rei)</li> <li>• Chi esegue la tecnica si chiama TORI</li> <li>• Chi subisce la tecnica si chiama UKE</li> </ul> <p>Poi dimostrare come si può „inchiodare“ il compagno al suolo sulla schiena, utilizzando il proprio corpo. Successivamente mostrare come si può uscire dall'immobilizzazione aiutandosi con il corpo e le mani. I controlli al suolo possono essere eseguiti sia a destra che a sinistra.</p>	<p>I bambini sono seduti in semicerchio attorno ai monitori.</p>	
5'	<p><b>Controllo sul fianco del compagno (Yoko Shio Gatame)</b></p> <p>Il monitore dimostra l'immobilizzazione di base, ma non come uscire da essa. Si tratta di tenere il compagno sulla schiena da una posizione laterale. Il braccio di colui che immobilizza (tori) si trova sotto la nuca di uke (controllo della parte superiore del corpo), mentre l'altro braccio è tra le gambe (controllo della parte inferiore del corpo). Tori può avere sia le gambe piegate che tese.</p> <p>Compito per i bambini: „Trovate un modo per uscire dall'immobilizzazione!“</p>	<p>I bambini durante la spiegazione sono seduti in semi cerchio attorno ai monitori. Per l'esercitazione sono sparpagliati a coppie su tutto il tatami (tappeto).</p> 	
5'	<p><b>Controllo sul fianco del compagno (Yoko Shiho Gatame)</b></p> <p>Chi ha trovato una soluzione per uscire dell'immobilizzazione, la mostra davanti a tutti. I monitori fanno i complimenti, incoraggiano, commentano e correggono gli allievi. Gli altri bambini provano la soluzione mostrata dai compagni – immobilizzazione, provare a scappare al segnale (hajime) del maestro.</p>	<p>I bambini sono raggruppati in semicerchio. Due alla volta mostrano la loro soluzione.</p> 	

<p>10'</p>	<p><b>Pratica libera (Yaku soku geiko)</b></p> <p>Il monitore mostra il principio di questa forma d'esercitazione („combattimento“ senza resistenza del compagno).</p> <p>Forma di motivazione: Come può tori mettere il compagno sulla schiena e tenerlo per 10 secondi? E come può uke uscire dal controllo al suolo?</p> <p>Posizione di partenza: i compagni sono seduti schiena contro schiena. Al segnale „hajime“ del maestro il combattimento ha inizio.</p>	<p>I bambini sono raggruppati a coppie e sparpagliati su tutto il tatami. Cambio compagno (2-3 volte di circa 2')</p> 	
------------	--	--	--

**PAUSA 5'**

**PROIEZIONI – NAGE-WAZA**

<p>5'</p>	<p><b>Il principio delle cadute e delle proiezioni</b></p> <p>I monitori dimostrano come proiettare al suolo un compagno senza il rischio di farsi male.</p>	<p>I bambini sono seduti in semi cerchio attorno ai monitori.</p>	
<p>3'</p>	<p><b>Capriola all'indietro</b></p> <p>Dalla posizione raggrupata, schiena rotonda (come un guscio della tartaruga), i bambini prendono lo slancio e ruotano all'indietro mettendo la testa di lato.</p>	<p>I bambini sono divisi in due colonne (una per monitore) ed eseguono la capriola all'indietro per tutta la lunghezza del tatami.</p> 	
<p>5'</p>	<p><b>Caduta indietro (Ushiro-ukemi)</b></p> <p>Dalla posizione iniziale 1, piegare le gambe fino a toccare i talloni col sedere (2) poi arrotondando la schiena rotolare all'indietro fino ad arrivare con le spalle al suolo. A questo punto picchiare forte al suolo con il palmo delle mani e le braccia tese (3). La testa non deve toccare per terra!</p>	<p>I bambini sono ben sparpagliati su tutto il tatami.</p> 	
<p>2'</p>	<p><b>Il saluto in piedi (ritsu-rei)</b></p> <p>I monitori dimostrano e spiegano il senso del saluto in piedi (educazione, rispetto).</p>	<p>I bambini sono raggruppati in semicerchio per la dimostrazione.</p> 	
<p>5'</p>	<p><b>Proiezione di gamba all'indietro (O-soto-gari)</b></p> <p>Uke (colui che subisce) è accovacciato e tori (colui che proietta) è in piedi. I due compagni si tengono per mano. Tori avanza sul lato del compagno (per prima la gamba esterna) e lo accompagna al suolo tenendolo per le mani oppure solo con la mano della parte in cui si trova.</p>	<p>I bambini durante la dimostrazione sono seduti in semi cerchio, attorno ai monitori. Per l'esercitazione sono a coppie, sparpagliati su tutto il tatami (tappeto). Saluto (ritsu-rei) e cambiare compagno.</p> 	
<p>2'</p>	<p><b>Proiezione di gamba all'indietro (O-soto-gari)</b></p> <p>Stesso esercizio di quello precedente, ma in questo caso la posizione di uke è in piedi. Prestare molta attenzione a uke, prima di cadere al suolo, deve passare dalla posizione accovacciata, la sua testa non deve toccare per terra.</p> <p>Se gli allievi progrediscono rapidamente, tori prova la proiezione posizionando la sua gamba dietro a quella di uke. A questo punto uke fa la caduta all'indietro picchiando con una sola mano.</p>	<p>Come illustrato:</p> 	

10'	<p><b>Pratica libera (Yaku soku geiko)</b></p> <p>Il monitore mostra il principio di questa forma d'esercitazione. I bambini tenendosi per mano come in precedenza, combattono liberamente in movimento. Obiettivo: Tori deve effettuare la tecnica imparata correttamente mentre uke non deve opporre resistenza.</p>	<p>I bambini sono raggruppati a coppie, sparpagliati su tutto il tatami. Cambio compagno (2-3 volte per circa 2')</p> <p>Alternativa per i partecipanti con il judogi (vestito di judo): introduzione del Kumi-kata (prese alla giacca)</p>	

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p><b>Ritorno alla calma</b></p> <p>Un compagno si sdraia sulla schiena, l'altro si siede accanto a lui e delicatamente gli scuote il braccio sinistro, poi il destro – scambiare i ruoli</p>	I bambini sono sparpagliati a coppie su tutto il tatami.	
2'	<p><b>Saluto finale</b></p> <p>I monitori si congedano dai bambini.</p>	Come all'inizio della lezione, i bambini sono seduti sui talloni, su una linea di fronte ai loro monitori.	