

G+S-Kids: Introduzione al Judo - Lezione 7

Imparare una tecnica di controllo al suolo (kesa-gatame) e i metodi per liberarsi da essa / Lottare al suolo

Autore

Monika Kurath, capo disciplina G+S Judo / Ju-jitsu, esperta Judo e Kids

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥90 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 8-10

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 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

- fare diverse esperienze coordinative giocando
- creare un comportamento cooperativo tra gli allievi
- abituarsi al contatto fisico
- imparare la tecnica d'immobilizzazione seduti sul fianco del compagno (Kesa-gatame) e 2 metodi per liberarsi

Indicazione




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

Gli esercizi con il numero nella colonna “Organizzazione / Disegno” sono stati tratti dal libro “999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen” (Hofmann-Verlag, DE-Schorndorf, ISBN 978-3-7780-2251-1)


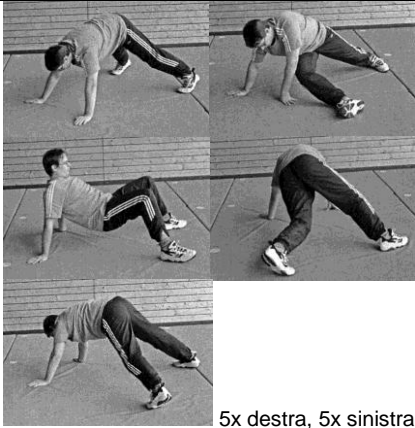
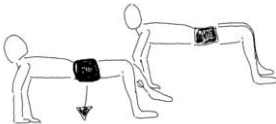

Contenuti




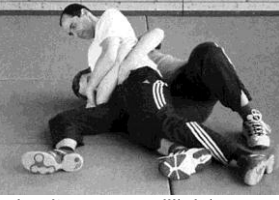

INTRODUZIONE


Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	<p>Saluto sui talloni</p> <p>I bambini si siedono sui talloni, su una linea davanti al monitore. Al segnale „Rei” s'inclinano per un istante.</p>	<p>Il rituale è un segno di cortesia e di rispetto. È anche un momento di silenzio e concentrazione.</p>	
7'	<p>Il virus</p> <p>1-2 bambini sono i cacciatori, questi hanno una malattia contagiosa. Quando un bambino viene preso è contagiato e deve quindi sdraiarsi sulla schiena. Il bambino sdraiato, per essere liberato deve essere trasportato da due bambini „sani” all'ospedale (zona definita in precedenza). Una volta raggiunto l'ospedale il bambino contagiato viene guarito e può tornare in gioco. Chi trasporta il malato non può essere preso.</p>		Nastri o qualcosa di simile per evidenziare i cacciatori

2'	Flessioni saltellanti La posizione di partenza é quella delle flessioni. Ora cercate di saltare il più in alto possibile!		Saltare 10 volte	
3'	Il trasporto delle scimmie Ti trovi a quattro zampe. Il tuo compagno si aggancia alle tue anche con le gambe, mentre con le braccia si attacca al tronco (come una scimmia). Ora trasporta la tua scimmietta per tutto il tappeto.		I due compagni devono essere più o meno dello stesso peso. Se l'esercizio a quattro zampe è troppo difficile può essere eseguito sulle ginocchia.	
2'	Il ponte Sei sdraiato sulla schiena. Alternando, ti spingi una volta sulla spalla destra e una volta sulla sinistra arrivando poi alla posizione ponte.		5x destra, 5x sinistra	
3'	La panchina mobile Un compagno si mette a quattro zampe, l'altro si posiziona con la sua schiena sopra la schiena del compagno. A questo punto la panchina (chi si trova a quattro zampe) deve cercare di trasportare il compagno fino alla fine del tappeto. Poi scambio dei ruoli.			

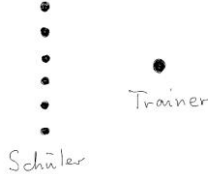
PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Cambio anca Sei in posizione di flessione. Fai passare la tua gamba sotto l'altra e nello stesso tempo sposta l'anca per farla toccare per terra. Poi fai la stessa cosa dall'altra parte. Ora cambia da una parte all'altra con un po' di ritmo.		8x destra, 8x sinistra
3'	Il ragno Ti sei trasformato in un ragnetto (posizione per flessioni). Ora ti muovi utilizzando una posizione ben stabile. Il tuo bacino non deve alzarsi dal suolo. Assumi la posizione gambero (con la pancia verso il soffitto senza che il sedere tocchi per terra). Voltati di nuovo assumendo così la posizione ragno.		5x destra, 5x sinistra
5'	La lotta dei gamberi Tutti si trovano nella posizione gambero. Chi riesce a far cadere sul sedere i compagni togliendo un appoggio? Si può far cadere i compagni utilizzando i piedi e le mani.		
5'	Gioco dell'orologio Il tuo compagno si sdraia sulla schiena. Disponiti sopra la sua pancia con la tua, formando una croce. Ora ti muovi in senso orario restando sempre a contatto con il tuo compagno. Cerca di mantenere l'equilibrio e di controllare il tuo compagno. Eventualmente chi sta sotto, durante la rotazione del compagno può provare a girarsi sulla pancia.		1 minuto x 2 volte con due compagni diversi

6'	<p>Sulla schiena! I due allievi sono seduti uno di fianco all'altro con le gambe tese e rivolte nel senso opposto. Il braccio che si trova in mezzo va a posizionarsi sulla spalla più lontana del compagno. Ad un segnale, i due cercano di mettere il compagno sulla schiena e di immobilizzarlo.</p>	1 minuto x 3 volte con compagni diversi	
7'	<p>Immobilizzazione sul fianco (Kesa-gatame)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il compagno è sdraiato sulla schiena, tu ti trovi seduto al suo fianco guardandolo in faccia, le tue gambe sono in posizione da passo. • Il braccio più lontano dal compagno controlla il braccio più vicino del compagno. • L'altro tuo braccio controlla la testa del compagno (passa sotto il collo e prende la stoffa) • Tramite lo spostamento del tuo corpo, il tuo compagno sentirà più o meno peso su di sé. 	 <p>La posizione di partenza per esercitare l'immobilizzazione è, come nell'esercizio "Sulla schiena!" Esercitare intercalandosi. In giapponese questa immobilizzazione si chiama "Kesa-Gatame" (tradotto: immobilizzazione sul fianco)</p> 	
7'	<p>Trovare un soluzione per liberarsi Il tuo compagno ti immobilizza con la tecnica imparata prima. Il tuo compito è di trovare una possibile soluzione per uscire da quella situazione. Se trovi una bella soluzione allora potrai mostrarla anche ai tuoi compagni.</p>	I bambini devono trovare insieme delle possibili soluzioni per liberarsi. Cooperare	
6'	<p>Soluzione per liberarsi nr. 1 Prova a girarti sulla pancia. Metti il tuo braccio libero tra te e il tuo compagno. Ora liberati completamente dal tuo compagno (girati sulla pancia).</p>	 <p>Esercitare in alternanza, all'inizio senza resistenza del compagno, poi aumentare la resistenza. Cambiare compagno 1-2 volte</p>	
6'	<p>Soluzione per liberarsi nr. 2 Avvicinati il più possibile al tuo compagno, con le braccia agganciati a lui appena sopra le anche. Metti la gamba più vicina al compagno sotto di lui e caricalo così sulla tua anca. Successivamente esegui il ponte e scaricalo dall'altra parte. Ora sei tu a controllare il tuo compagno con la tecnica d'immobilizzazione imparata prima.</p>	 <p>Esercitare in alternanza, all'inizio senza resistenza del compagno, poi aumentare la resistenza. Cambiare compagno 1-2 volte</p>	
8'	<p>Uscire dall'immobilizzazione Il compagno A è sdraiato sulla schiena, mentre B lo immobilizza utilizzando la tecnica imparata prima. A cerca di liberarsi, B deve impedire che A riesca ad uscire. Chi riesce a tenere immobilizzato il compagno per 20 secondi?</p>	 <p>Esercitare con 2-3 compagni differenti</p>	

8'	<p>Lotta a terra Due allievi si mettono in ginocchio uno di fronte all'altro. Ad un segnale del maestro i bambini provano a mettere sulla schiena il compagno e a tenerlo immobilizzato con la tecnica imparata nella lezione.</p>	 <p>Esercitare per 1-2 minuti con ogni compagno, cambiare partner 2-3 volte All'inizio e alla fine del combattimento i due compagni si siedono sui talloni e fanno l'inchino.</p>	
----	--	--	--

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
6'	<p>Il divano Quattro bambini si mettono uno accanto all'altro a quattro zampe e formano un divano rilassante. Sopra il divano si sdraia un altro bambino. Il divano traballa leggermente.</p>		
2'	<p>I bambini si siedono sui talloni, su una riga davanti al monitor. Al segnale „Rei“ s'inclinano tutti in avanti per un istante.</p>	 <p>Schüler Trainer</p> <p>Il rituale è un segno di cortesia e di rispetto. È anche un momento di silenzio e concentrazione.</p>	