

G+S-Kids: Introduzione al Judo - Lezione 8

Imparare la caduta indietro e la tecnica in piedi, grande falciata esterna (O-soto-gari) / Lottare in piedi

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 caduta indietro e la tecnica di proiezione “grande falciata esterna” (O-soto-gari)
- lottare tutti assieme in piedi

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)

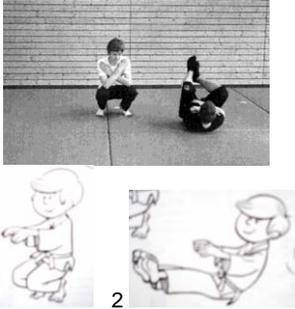
Contenuti

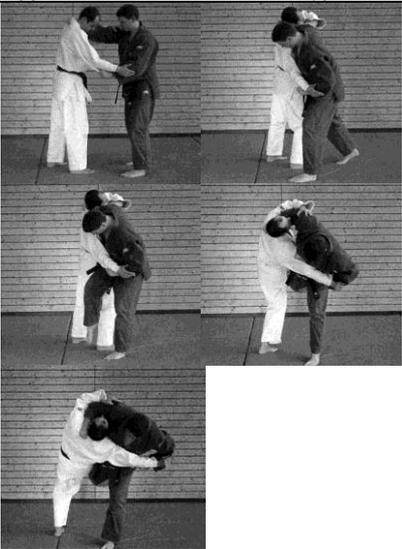
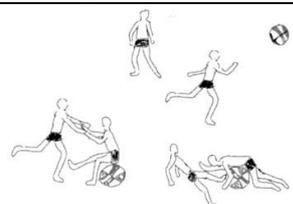
INTRODUZIONE

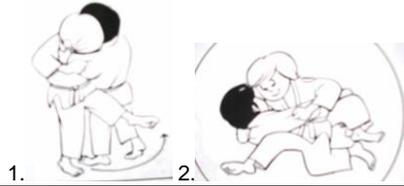
Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Saluto sui talloni I bambini si siedono sui talloni, su una linea davanti al monitore. Al segnale „Rei”, s’inclinano tutti in avanti per un istante.	<p>Il rituale è un segno di cortesia e di rispetto. È anche un momento di silenzio e concentrazione.</p>	
5'	Annodare Tutti in cerchio tenendosi per mano. Ora bisogna cercare di fare un nodo difficilissimo senza lasciare le mani. Riusciamo tutti assieme a fare un „casino”?	<p>Variante: due gruppi, chi riesce a fare il nodo più complicato? E chi riesce a snodarlo più velocemente senza lasciare andare le mani?</p>	

4'	Il tatto Un compagno chiude gli occhi, tende il braccio e il suo dito indice. A questo punto si lascia condurre da un altro allievo. L'obiettivo del conducente è di far incontrare l'indice di un altro compagno.		
4'	Pac-Man I bambini giocano a prendersi, però possono muoversi solo sulle linee (righe). Un bambino è il cacciatore Pac-Man con una grande bocca (tramite apri e chiudi – alto-basso delle braccia). Chi viene mangiato diventa a sua volta un Pac-Man. Chi sarà l'ultimo sopravvissuto?	Entrambi i piedi di tutti i bambini devono essere sempre sulle linee formate dai tatami (tappeti)!!	

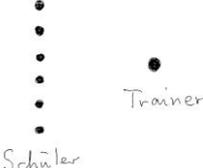
PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Schiena a dondolo Tutti accovacciati in un grande cerchio con le braccia incrociate davanti a se. Successivamente ci si lascia andare all'indietro e si dondola dolcemente sulla schiena curva (a tartaruga).		
2'	Schiena a dondolo – picchiando L'esercizio è come il precedente solo che quando si atterra sulla schiena con entrambe le braccia (mani) si picchia sul tappeto vicino al corpo.	 Quando si "picchia", le braccia (gomiti e polsi) sono tese. Il palmo della mano è rivolto verso il basso. Durante la caduta premere il mento contro il petto.	
3'	La cavalletta I bambini si muovono come cavallette. Quando due cavallette s'incontrano, si toccano le mani e si spingono dolcemente l'un l'altro facendo così la caduta all'indietro.		
3'	Lotta dei galli A coppie. I due galletti sono in posizione accovacciata uno di fronte all'altro e si tengono per mano (palmo contro palmo). Ad un segnale del monitore si cerca di far cadere il compagno sulla schiena (utilizzare la tecnica della caduta indietro). Vince chi riesce a stare in posizione accovacciata.		
5'	Luigi guarda le nuvole! Cammina all'indietro su una linea. Quando ti scontri con il tappetone ti fermi, premi il mento contro il petto e cadi tranquillamente sulla schiena picchiando con entrambe le mani sul tappetone (come appreso prima).		Tappetoni
2'	Preparazione alla falciata Saltella con una gamba tenendoti in equilibrio. Dopo un minuto cambia la gamba.		

<p>3'</p>	<p>Lotta delle gambe I due compagni si trovano uno di fianco all'altro, con lo sguardo in direzione opposta e la gamba interna agganciata dietro al ginocchio. Cercare di spingere il compagno a terra utilizzando la gamba agganciata.</p>		
<p>8'</p>	<p>Tecnica di proiezione – Lo sgambetto Prendi con una mano il polso del tuo compagno, l'altra mano appoggiala sulla spalla del compagno. <ol style="list-style-type: none"> 1. Fai un passo in avanti con il piede destro (fin dietro al compagno). 2. Porta il peso del tuo compagno sul suo piede sinistro - squilibrio 3. Avanza con la gamba sinistra lateralmente e appoggiala sulla punta del piede in mezzo alle gambe del compagno. Attenzione: contatto con le spalle, anche e parte posteriore del ginocchio! Tira il braccio, spingi la parte superiore del corpo e tendi la gamba, ora il tuo compagno cade!</p>	 <p>Tieni forte con la tua mano destra il braccio sinistro del compagno durante la proiezione, così da assicurare una caduta senza infortuni. Il compagno durante l'atterraggio picchia sul tappeto con la sua mano destra (quella libera).</p>	
<p>8'</p>	<p>Tecnica di proiezione – Grande falciata esterna (O-soto-gari) Prendi con una mano il polso del tuo compagno, mentre l'altra posizionala sulla sua spalla <ol style="list-style-type: none"> 1. Fai un passo in avanti con il piede destro (fin dietro al compagno). 2. Sbilancialo sulla sua gamba sinistra 3. Poi lancia la tua gamba sinistra, dietro, in mezzo alle gambe del compagno. Attenzione: contatto con le spalle, anche e parte posteriore del ginocchio. Cerca di far perdere l'equilibrio il compagno tirando il braccio e spingendo sulle spalle. Proiettilo in modo controllato.</p>	 <p>Differenza tra lo sgambetto e grande falciata esterna: Sgambetto: la gamba di lancio (in questo caso sinistra) resta al suolo Grande falciata esterna: la gamba di lancio falcia la gamba del compagno (resta quindi in aria) In entrambe le tecniche, chi esegue la proiezione controlla il compagno tenendolo per la manica, mentre chi cade picchia forte al suolo con la mano libera.</p> 	
<p>5'</p>	<p>Palloni musicali Ci sono tanti palloni quanto la metà dei partecipanti. I bambini corrono liberi sui tappeti a ritmo di musica. Quando la musica si ferma, ogni bambino deve cercare un pallone e difenderlo per circa 10-15 secondi. Dopo un altro segnale il pallone non può più venir conteso. I giocatori con il pallone ricevono un punto.</p>		<p>Musica Palloni medicinali, la metà dei partecipanti</p>

6'	Sui palloni,...! Due squadre si trovano su una linea di fronte opposto. In mezzo alle due squadre sono posizionati diversi palloni. Ad un segnale, i partecipanti devono portare più palloni possibili dietro la loro linea. I palloni possono essere contesi – lotta per il pallone!		Palloni medicinali e/o da ginnastica
8'	Incatenare Esegui con il tuo compagno la tecnica grande falciata esterna, successivamente passa al controllo al suolo (immobilizzazione Kesa-gatame). Il tuo compagno si libera girandosi sulla pancia oppure facendo il ponte, esattamente come acquisito nella lezione precedente.		
5'	La lotta degli orsi Formare un cerchio con due cinture. I due avversari tengono ciascuno un pallone medicinale, lo scopo è di spingersi reciprocamente fuori dal cerchio. È permesso solo spingere pallone contro pallone!!	 Come alternativa si possono disegnare dei cerchi sui tappeti con un gesso, oppure si possono usare i metri quadrati come area di combattimento. Esercitare per 1 minuto con 2-3 compagni differenti	Palloni medicinali Cinture o gesso
8'	Sumo A coppie, si cerca di far uscire il compagno dall'area di combattimento. Se il compagno esce dal campo, tocca per terra con il ginocchio o viene proiettato con la grande falciata esterna, ha perso.	 Esercitare 1-2 minuti per 2-3 volte con compagni differenti	Cinture o gesso

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Percepisci il tuo corpo I bambini sono sdraiati sulla schiena. Le varie parti del corpo, una dietro l'altra, devono venir contratte, poi rilassate, per due volte di fila.	Il monitore dice quale parte del corpo bisogna contrarre.	
2'	Saluto sui talloni I bambini si siedono sui talloni, su una linea davanti al monitore. Al segnale „Rei“ s'inclinano tutti per un istante.	 Il rituale è un segno di cortesia e di rispetto. È anche un momento di silenzio e concentrazione.	