

G+S-Kids: Introduzione al Judo - Lezione 9

Imparare la caduta in avanti e la tecnica d'anca (O-goshi) / 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	<input type="checkbox"/> basso <input checked="" type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> 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 in avanti e la tecnica di proiezione d'anca (O-goshi)
- 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



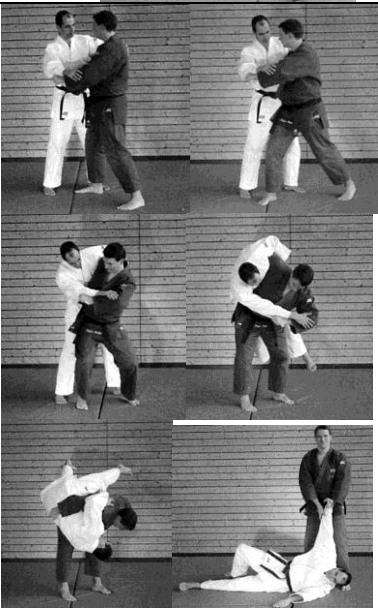

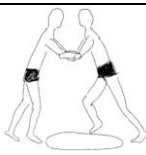
INTRODUZIONE



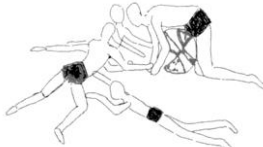
Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	<p>Saluto sui talloni</p> <p>I bambini si siedono sui talloni, su una linea davanti al monitore. Al segnale „Rei” s'inclinano tutti per un istante.</p>	<p>Il rituale è un segno di cortesia e di rispetto. È anche un momento di silenzio e concentrazione.</p>	
4'	<p>Un giro in auto</p> <p>Il bambino A, l'auto, si mette davanti a B con gli occhi chiusi. B posiziona il suo dito indice in mezzo alle scapole di A. Il dito funge da telecomando. Attenzione: B è responsabile della sicurezza di A, non ci devono essere scontri tra auto!!</p>	<p>– Funzioni del telecomando: Toccare tra le scapole = camminare in avanti Fare pressione tra le scapole = andare più veloce Togliere la pressione tra le scapole = rallentare! Toccare la spalla sinistra = girare di 90° a sinistra</p>	

		Toccare la spalla destra = girare di 90° a destra Toccare la testa = retromarcia	
5'	Il robot Un bambino gioca con due robot (altri due bambini). I robot partono schiena contro schiena. L'obiettivo del bambino che guida i due robot è di farli "scontrare" frontalmente.	Funzioni del telecomando: Via / Stop = toccare la testa Girare di 90° a destra = toccare la spalla destra Girare di 90° a sinistra = toccare la spalla sinistra	
3'	Lotta con la pianta del piede I bambini, a coppie, sono seduti in modo tale da avere solo il fondoschiena a contatto con il suolo. I bambini si possono toccare solo con la pianta del piede (piede contro piede). Chi riesce a far perdere l'equilibrio al compagno obbligandolo ad appoggiare per terra un'altra parte del corpo (piede, mano, schiena)?	Confronta 	
3'	Acciuffa le mani I bambini, a coppie, sono sdraiati sulla pancia uno di fronte all'altro e sollevano la parte superiore del corpo e le braccia. L'obiettivo è di schiacciare a terra le mani del compagno e tenerle saldamente al suolo per 3 secondi. Vince chi riesce a „inchiodare“ al suolo le mani del compagno per 3 secondi.	1 minuto per 2 volte con 2 compagni differenti 1 minuto per 2 volte con 2 compagni differenti	



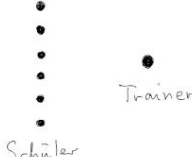
PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	La biglia Esegui per tutta la lunghezza della palestra delle capriole molto piccole. Cerca di renderti il più piccolo e rotondo possibile, così da rotolare come una biglia.		
5'	Rotolare sul pallone da ginnastica Sdraiarsi frontalmente sul pallone da ginnastica, appoggiare entrambe le gambe al suolo, una più avanti dell'altra. Appoggiare un braccio lontano davanti sul pallone e l'altro sulla coscia (braccio destro, coscia destra). La testa è rivolta verso la mano sulla coscia. Eseguire una capriola tenendo forte il pallone da ginnastica contro di sé per non perderlo. Durante l'atterraggio picchiare forte con la mano che si trovava sulla coscia.	Confronta  Si può battere anche con la seconda mano. Mentre si picchia la mano al suolo, il braccio (polso e gomito) è teso ed è il palmo della mano che batte. Esercita entrambe le parti!	Palloni da ginnastica grandi
5'	Caduta in avanti Ora prova ad eseguire la stessa capriola di prima, ma senza pallone da ginnastica. Posizione di partenza: una gamba in avanti. Gira la testa in direzione della spalla posteriore, porta il mento verso il petto. Ora esegui la capriola diagonalmente sull'avambraccio, poi sulla spalla, sulla schiena ed in fine batti con la mano. Durante la capriola la schiena è arrotondata (a tartaruga).		
5'	Catturare i cavalli selvaggi Tutti i giocatori si muovono per tutta la palestra come dei cavalli selvaggi. Se un cavallo viene preso da un cowboy (cacciatore) con la corda (cintura di judo), deve mettersi carponi. Il cavallo viene liberato quando un altro cavallo è usato come ostacolo per eseguire una caduta in avanti.	Confronta 	Cintura di judo o corda piccola
2'	Piegare le ginocchia Esegui 20 piegamenti delle ginocchia (squat). Attenzione alla schiena, deve sempre essere eretta. Arriva con le ginocchia al massimo a 90°. Durante l'esercizio prova a stare sulla parte anteriore del piede.		

<p>3'</p>	<p>Il cavalluccio Prendi il tuo compagno sulla schiena ed esegui un giro intero della palestra.</p>	 <p>I due compagni devono essere più o meno dello stesso peso.</p>	
<p>3'</p>	<p>Sacco di patate Prendi il tuo compagno come un sacco di patate, mettilo sulle tue anche e trasportalo per 3-5 tappeti. Tieni il tuo compagno in questo modo: con un braccio passi sotto l'ascella del compagno e lo fissi sulla sua schiena, con l'altra mano prendi il suo polso.</p>		
<p>12'</p>	<p>Proiezione d'anca (O-goshi) Prendi il tuo compagno con una mano al polso e l'altra dietro la schiena. Ora posiziona il tuo piede sinistro davanti al piede sinistro del tuo compagno e continua la rotazione. Successivamente recupera la tua gamba destra, portandola alla stessa altezza di quella sinistra, di modo che i quattro piedi guardino tutti nella stessa direzione. I tuoi piedi devono trovarsi tra i piedi del compagno. A questo punto tendi le gambe e carica completamente il tuo compagno sull'anca. Tramite trazione della tua mano sul suo polso, il tuo compagno viene proiettato. Il compagno, durante l'atterraggio, picchia al suolo con la sua mano libera.</p>	 <p>Esercitare intercalandosi.</p>  <p>Dapprima proietti il tuo compagno dolcemente e al rallentatore. Se il tuo compagno è d'accordo puoi proiettarlo a velocità normale. Quando esegui una proiezione velocemente devi sempre accompagnare/controlare il tuo compagno nella caduta e tenerlo bene con la tua mano destra (se la proiezione avviene di sinistra). Ognuno proietta 3 volte, poi si cambia compagno.</p>	
<p>6'</p>	<p>La pozzanghera Tra i due combattenti si trova un cerchio o un cerchio formato con due cinture (pozzanghera). I due bambini si prendono per le maniche. Ad un segnale del monitore, i due bambini cercano di far entrare l'altro nella pozzanghera.</p>	 <p>Confronta</p> <p>1 minuto x 3 volte con compagni differenti Variante 1: I due combattenti all'inizio non hanno nessuna presa Variante 2: Ognuno ha un piede nello stagno. Chi è in grado di rimuovere il piede del compagno?</p>	

6'	Lotta degli orsi A coppie. I due bambini si tengono per le anche. L'obiettivo è sollevare il compagno dal suolo.		
7'	Incatenare Esegui con il tuo compagno la tecnica d'anca imparata (O-goshi), continua poi al suolo immobilizzandolo sul fianco (Kesa-gatame). Il tuo compagno si libera girandosi sulla pancia oppure facendo il ponte, esattamente come imparato due lezioni fa.		1 minuto x 3 volte con partner differenti Alzare 1 volta il compagno = 1 punto, chi ha effettuato più punti in 3 round?
5'	Guardia al tesoro Gioco a 4. Due bambini difendono il tesoro (un pallone medicinale). Altri due vogliono rubarlo. La lotta per il pallone avviene in ginocchio.		3x 1 minuto

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	La corsa limitata Gruppi di 4 bambini. Quale gruppo riesce ad attraversare la palestra con due (tre, quattro,...) gambe e tre (quattro, cinque,...) mani al suolo?		
5'	Il pizzaiolo A coppie. Un bambino è sdraiato sulla pancia, l'altro fa il pizzaiolo: impasta (schiena) e la guarnisce con diversi condimenti... Salsa di pomodoro (spalmare), cipolle (punzecchiare), prosciutto (massaggiare con il palmo della mano), ananas (fare pressione con il pollice), etc.		
2'	Saluto sui talloni I bambini si siedono sui talloni, su una linea davanti al monitor. 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.