

G+S-Kids: Introduzione Badminton - Lezione 8

Saltare e colpire

Autori

Priska Roth, esperta G+S badminton e kids
Thomas Richard, capodisciplina G+S badminton

Condizioni quadro

Durata della lezione 90 minuti
Livello facile medio impegnativo
Età consigliata 8 - 10 anni
Grandezza del gruppo 8 bambini o più
Luogo del corso Palestra con campi e reti da badminton, diversi attrezzi.
Sicurezza Durante la lezione verranno eseguiti molti salti: prevedere quindi un buon riscaldamento.
Premesse La lezione n° 8 è elaborata sulle basi acquisite nella lezione 5.

Obiettivi/Scopi dell'apprendimento

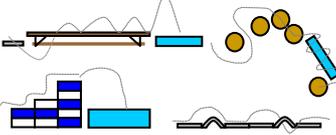
Arricchirsi di diverse esperienze di salto.
Associare il salto ai colpi di badminton e cercare di coordinare questi due movimenti.

Indicazioni

Prevedere tempo a sufficienza per la preparazione delle postazioni (attrezzi, stampa delle immagini, ecc.)

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
2'	Saluto „Oggi eseguiremo molti salti e colpi in sospensione come lo fanno i più bravi giocatori di badminton“ (mostrare le immagini).	Disposizione dei partecipanti in cerchio. 	Per le immagini vedi allegato. Prevedere di preparare il percorso di attrezzi in anticipo.
4'	„Scoprire“ i percorsi Prendere conoscenza degli attrezzi nella palestra.	I bambini scoprono da soli i percorsi posti in palestra sotto l'occhio vigile del monitor. 	Panchina, cassone svedese, tappetone, palloni (ev. medicinali), tappeti da 16 cm, tappeti, ecc.
4'	Confronto con il mondo animale Esistono animali che sanno eseguire salti molto alti, molto di più che non i giocatori di badminton. Chi ne conosce uno? Esempi: canguro, rana, lepre, cavalletta, pulce. "Chi riesce a saltare in lungo come una cavalletta?" (2m)	 Salti senza presa di slancio fra le linee di badminton. Tutti i bambini provano a realizzare assieme un salto di 2 metri.	Immagini ed informazioni vedi allegato. Il salto della cavalletta corrisponde pressappoco alla distanza fra la rete e la linea di servizio anteriore (1.98m).
5'	Percorso della cavalletta Il monitor si sposta lungo il percorso come se fosse una cavalletta: i bambini lo imitano.	Preparare tutti assieme un percorso. Dopo qualche „passaggio“ il monitor lo può modificare leggermente.	

5'	Percorso del serpente Un partecipante si sposta lungo il percorso come se fosse un animale che non può saltare (ad es. un serpente). I compagni lo imitano.	Esercizio a coppie. Eseguire il percorso cercando il più possibile di avere contatto con il pavimento.	
5'	Percorso della pulce Uno dietro l'altro, ogni bambino esegue il percorso per conto proprio.	I partecipanti si dispongono in colonna. Eseguire il percorso cercando di avere meno contatto possibile con il pavimento (es. serie di salti)	

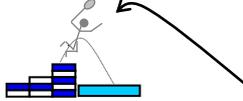
PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
5'	Pausa attiva Riordino del materiale dei percorsi. Montare la rete.	Riordino del materiale, salvo il tappetone e il cassone svedese, che serviranno in seguito.	Installare la rete (altezza ca. 2m). In alternativa appoggiare un tappetone in posizione verticale alla rete.
5'	Competizione a squadre Piazza pulita Due squadre, una per metà campo da badminton. Lo scopo è di lanciare tutti i volani nel campo avversario. Dopo un determinato tempo si interrompe il gioco e si confronta il numero dei volani nei due campi. La squadra che ne ha di meno vince. Variante: il gioco termina quando in uno dei 2 campi non vi sono più volani.	In ogni campo si trovano 2 volani in più rispetto al numero dei componenti della squadra. Regole: - si può lanciare un solo volano alla volta - i volani devono essere lanciati nel campo avversario sopra la rete - i bambini possono muoversi all'interno del proprio campo solo saltellando (come una cavalletta)	La rete alta dovrebbe stimolare i bambini ad eseguire dei salti in sospensione.
5'	Esercizio a coppie cooperativo La moviola Scambiarsi il palloncino colpendolo con le mani.	I bambini si muovono liberamente nella palestra: - si può giocare solo con la mano destra o sinistra. - lanciare il palloncino alternando mano destra e mano sinistra. - lanciare il palloncino in alto e lanciarlo al compagno saltando.	Palloncini.
5'	Esercizio a coppie cooperativo Il tiro del campione Lanciare in aria una pallina in diversi modi	Sul campo da badminton: - lanciare la pallina sopra la rete - lanciare la pallina sotto la rete, facendola rimbalzare una volta - lanciare e prendere la pallina con una o due mani - prendere la pallina nel punto più alto della parabola - lanciare la pallina saltando ecc.	Palline da tennis o di altri tipi.
5'	Esercizio a coppie competitivo Gara di tiro Gioco senza racchetta.	Su metà campo da badminton: - conteggio diretto dei punti - la palla deve essere lanciata sopra la rete - la palla può rimbalzare una sola volta prima di essere presa in mano - si può lanciare la palla sia saltando che da fermi	Palline da tennis o di altri tipi.



5'	Esercizio a coppie cooperativo Jumpin' Jack Lanciare un volano sopra la rete alta.	Su metà campo da badminton: - quale coppia riesce ad eseguire il maggior numero di passaggi senza commettere errori? - chi riesce a rinviare un volano saltando? Con un salto effettuato con una gamba sola? (a due tempi). Con un salto effettuato con i due piedi contemporaneamente (ad un tempo)? Saltando e atterrando con i due piedi? - quale coppia riesce ad eseguire il maggior numero di passaggi senza commettere errori colpendo il volano in salto come una cavalletta? - chi riesce a rinviare il volano colpendolo in salto? - chi riesce ad inventare il salto più originale?	Racchette da badminton e volani.
5'	Esercizio a coppie cooperativo Scambi a coppie	Su metà campo da badminton. Effettuare degli scambi, se possibile colpendo il volano saltando.	Racchette da badminton e volani. Altezza della rete: 1.30m o 1.55m.
5'	Esercizio competitivo a gruppi di quattro Badminton: gioco, doppio	Sull'intero campo da badminton. Conteggio dei punti come nel gioco. Nel caso in cui il colpo vincente sia stato effettuato in salto, il punto vale doppio (2 punti).	
5'	Pausa attiva Togliere la rete	Riordino del materiale e preparazione per l'attività seguente.	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
5'	Disposizione dei partecipanti in colonna. Big Air I bambini saltano dall'ultimo elemento del cassone e cercano di colpire il volano lanciato dal monitor.	Ogni bambino salta 3 volte dall'ultimo elemento del cassone, eseguendo tre salti diversi. 	Preparare una "scala" con gli elementi del cassone, tappetone, racchette e volani.
6'	Esercizio a coppie Fotoshooting	A effettua due volte il suo salto preferito, B lo osserva attentamente e lo memorizza come un'immagine. In seguito scambio dei ruoli.	
4'	Esercizio a coppie Il poster	In cerchio: A "modella" B in seguito all'immagine memorizzata nella sua testa. In seguito scambio dei ruoli.	
5'	Conclusione della lezione Mostrare l'immagine di un salto. Informare i partecipanti sui contenuti della lezione successiva.	Riordino del materiale. Disposizione dei partecipanti in cerchio. 	Per le immagini, vedi allegato.

Allegati



Cavalletta comune (*Chorthippus parallelus*)
Ordine degli ortoteri.

Una cavalletta di circa 2 cm può eseguire un balzo alto fino a 2,45m!
Tenendo conto delle dimensioni (ca. 3 mm) è la pulce che salta più lontano: fino a 60 cm!

Foto © Angela Schwarz



Christian Bösiger (*1984)

Finalista ai campionati svizzeri 2007
Campione svizzero in singolare nel 2007 e 2009
Partecipazione ai giochi olimpici 2008

Foto © www.christianboesiger.ch



Salvataggio in tuffo
Bitburger Badminton Open 2006, Saarbrücken

Foto © Sven Heise, www.badmintonfotos.de