



G+S-Kids: Introduzione alla scherma - Lezione 5

La priorità

Autore

CAGNET Jean-Marc, capo disciplina

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 8 anni
Grandezza del gruppo 12-24
Luogo del corso Palestra poli sportiva
Sicurezza Livello di vigilanza superiore alla prima lezione

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Integrazione delle nozioni di attacco e difesa

Indicazione

Queste nozioni devono acquisire un senso tramite il dialogo o frase schermistica creata dalle armi

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Passaggi a 10	Intraprendere 10 passaggi successivi	Un pallone
5'	Esercizi di coordinazione	A scelta	Palloni, palle, panchine, etc.

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	L'attacco	Toccare per primo in affondo. L'attacco e il movimento che consiste nell'allungare il braccio armato, per poi spingere sulla gamba dietro (affondo) in modo da toccare l'avversario.	Arma, divisa, guanto, maschera
10'	La difesa	Parare, spostando la lama dell'avversario e toccare. Utilizzare la propria arma per spostare la lama dell'avversario e per proteggersi. La parate e un movimento di difesa.	Idem
20'	Il dialogo	Incontro schermistico con un osservatore che deve definire chi ha fatto cosa. (chi attacca e chi difende)	Idem

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Affondo	Lavoro specifico di movimento dell'affondo che rappresenta un attacco	