



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi della lotta

### Autori

Team esperti SARV e Gioventù e Sport: Roger Mamié (capodisciplina G+S), Jürg Lippuner, Joe Bossert, Urs Neyer, Hugo Dietsche, Leonz Küng, Reto Lüthi, Jean-Daniel Gachoud, Theo Herren, Hans Schnider, Fredy Infanger (Esperti G+S Lotta e/o G+S Kids)

### Condizioni quadro

Età consigliata	Dai cinque anni in su.
Grandezza del gruppo	Da 6 a 12 bambini, minimo un monitore Fino a 18 bambini, 2 monitori Fino a 24 bambini, 3 monitori Nel limite del possibile, i bambini hanno le stesse capacità a livello motorio. Soprattutto durante l'allenamento dei più esperti, è importante che vi siano monitori a sufficienza
Luogo del corso	Per gli esercizi tecnici è necessario avere a disposizione dei tappeti. È importante mantenere una certa distanza tra i bambini (coppie).
Sicurezza	Nel limite del possibile, durante le lezioni più esigenti dal punto di vista tecnico suddividere il gruppo in due (con un responsabile lotta G+S). Un lottatore più esperto può anche fungere da assistente. Se non è possibile far capo a un responsabile lotta G+S, per motivi di sicurezza l'allenamento tecnico deve limitarsi a dei giochi di lotta o a situazioni di combattimento semplici.
Altro	Visto che è essenziale avere diversi compagni d'allenamento, la lotta si esercita in gruppo. Per i responsabili e gli allenatori, è importante avere delle competenze sociali.
Informazioni generali	<p>Negli ultimi anni, le arti marziali sono ritornate in primo piano, sia nella vita scolastica che a livello di pubblicazioni. Questi sport sembrano corrispondere al bisogno di relazioni sociali, alla voglia di fare moto in maniera piacevole e di sviluppare le capacità di coordinazione.</p> <p>Lottare, azzuffarsi, accapigliarsi, difendersi sono dei gesti da ricondurre a un'idea di movimento ludica, indipendente però da una disciplina sportiva e che non possono in essere catalogati in uno sport di combattimento, che ha le sue norme specifiche.</p> <p>In questo senso, lottare può essere associato ad effetti positivi (competenze sociali, accettazione delle regole, lealtà, esperienza fisica) ma anche negativi (trasgressione delle regole, aggressività, violenza).</p> <p>Queste caratteristiche ambivalenti, incluse le nozioni di vittoria e sconfitta, sono importanti e non devono essere assolutamente messe da parte.</p>
Categorie per le idee di gioco e gli esercizi	<p>Struttura sistematica:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Giochi dove è permesso il contatto fisico</li><li>- Esercizi e giochi per abituarsi ad aver fiducia</li><li>- Giochi con contatti fisici indiretti nel gruppo</li><li>- Giochi per contatti fisici indiretti con il partner</li><li>- Giochi per contatti fisici diretti nel gruppo</li><li>- Giochi per contatti fisici diretti con il partner</li><li>- Esercizi di rilassamento con il partner</li><li>- Idee di tornei</li></ul>



## Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Contatto fisico I	- sviluppare un comportamento cooperativo - esercitare le capacità di coordinazione - abituarsi al contatto fisico	Nessuno	Facile
2	Contatto fisico II	- sviluppare un comportamento cooperativo - esercitare le capacità di coordinazione - abituarsi al contatto fisico	Nessuno	Facile
3	Contatto fisico III	- sviluppare un comportamento cooperativo - esercitare le capacità di coordinazione - abituarsi al contatto fisico	Nessuno	Facile
4	Giocare, azzuffarsi e lottare I	Organizzare una lezione per principianti per cominciare ad 'annusare' la lotta.	Nessuno	Facile
5	Giocare, azzuffarsi e lottare II	Introduzione delle tecniche per principianti (Mezzo Nelson - «capovolgere la tartaruga»)	Basarsi sulle prime 4 lezioni	Facile
6	Giocare, azzuffarsi e lottare III	Introduzione ai giochi di lotta	Basarsi sulle prime 5 lezioni	Facile
7	Giocare, azzuffarsi e lottare IV	Introduzione alle tecniche per principianti (proiezione testa fianchi – «Falciatore»)	Basarsi sulle prime 6 lezioni	Facile
8	Giocare, azzuffarsi e lottare V	Introduzione alla tecnica di base (presa di spalle)	Basarsi sulle prime 7 lezioni	Medio
9	Giocare, azzuffarsi e lottare VI	Introduzione alla tecnica di base (ribaltamento)	Basarsi sulle prime 8 lezioni	Medio
10	Rookies Turnier	I bambini accumulano le prime esperienze di un torneo	A seconda del tipo di torneo scelto	A seconda del tipo di torneo scelto.

### Saluti / regole del gioco / rituali / commiato

La lezione inizia all'insegna del fairplay e del rispetto. Il monitore saluta i bambini con una stretta di mano e i bambini si salutano tra di loro nello stesso modo. Questo rituale di benvenuto può essere svolto con diverse forme di gioco conosciute.

Prima dell'inizio della lezione, assicurarsi che vengano rispettate queste disposizioni.

- Togliere orologi, gioielli e ciondoli vari. Abiti senza materiali appuntiti o metallici (ad esempio chiusure lampo).
- Le scarpe da ginnastica sporche sono bandite. Se possibile scarpe da lotta, da utilizzare solo sui tappeti. Se ciò non è possibile, utilizzare delle scarpe da ginnastica leggere e pulite, oppure solo le calze.
- Segnale per un raduno rapido in una posizione prestabilita (ad esempio semicerchio attorno al monitore).
- Altre indicazioni/segnali per i genitori, pause per bere, allacciare le scarpe, infortuni, riguardo per i più grandi/più piccoli (sempre).

Le regole e i rituali, che implicano dei modi di agire che si ripetono in un momento o in circostanze determinate sono da considerare alla stregua di mezzi didattici. Per i partecipanti e i monitori rappresentano un aiuto e infondono fiducia in certe situazioni. Regole e rituali costituiscono un'intesa per un comportamento sociale e sono il risultato di un processo di riflessione.

Queste regole e rituali si sono dimostrati efficaci:

- Non bisogna fare male a nessuno! In altre parole, non si può picchiare, pizzicare, dare calci, graffiare, tirare i capelli, ecc. Tutto ciò che provoca dolore è proibito. La parola d'ordine è fairplay! Non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te stesso. Non tirare i vestiti.
- Prima/dopo ogni combattimento, i bambini si danno la mano in segno di rispetto reciproco. /



- Quando si violano le regole ci si scusa.
- Non fare il solletico.
- Ognuno ha il diritto di interrompere subito il combattimento gridando «stop»!
- Un giudice può interrompere il combattimento quando i lottatori sono troppo aggressivi o impetuosi.
- Quando si finisce il combattimento, ci si accomiata scambiando due parole sulle proprie sensazioni e sulle sforzo prodotto.

Alla fine della lezione, in segno di rispetto reciproco tutti i partecipanti (bambini e monitori) si stringono la mano.

### **Allenamenti di lotta / Forme di torneo**

Durante i giochi o un piccolo allenamento di lotta, per i principianti si utilizzano regole semplificate. Le regole e il sistema di competizione adatto ai bambini, è presentato nella lezione 10, forma di torneo Rookies (combattimenti e torneo di corta durata, regole semplici, sentimento di riuscita per tutti). Con gare di lotta a squadre, questo sport individuale può favorire anche lo spirito di squadra.

### **Materiale necessario**

Idealmente bisognerebbe utilizzare un tappeto di lotta (soprattutto durante i concorsi). Per risparmiare, si può usare il vecchio set di tappeti G+S.

### **Consigli e finezze**

Durante il processo d'apprendimento, bisogna sin dall'inizio porre delle buone basi. È necessario effettuare degli esercizi preparatori coi bambini. Le capacità di coordinazione svolgono un ruolo importante.

### **Suggerimenti per la lezione**

- Badare che vi sia una buona organizzazione, una buona disciplina e rispetto reciproco.
- Stabilire regole chiare e farle rispettare.
- Elaborare un allenamento il più variato possibile per migliorare le capacità di coordinazione
- Lanciare delle sfide ai bambini, chiedendo loro sempre dei nuovi tipi di movimento.
- Lasciare loro tempo a sufficienza per scoprire, provare ed esercitarsi.
- Proporre molti esercizi che permettano di accumulare esperienze inverse.
- Organizzare la lezione in modo semplice, dando delle istruzioni precise. Non esitare a mostrare l'esempio!
- Sin dall'inizio le tecniche vanno esercitate in maniera bilaterale.
- Far cambiare spesso il partner.
- Tutti gli esercizi devono avere un legame diretto con la lotta.
- 

### **Raccolte di esercizi – «Idee forti»**

- Wammachen-Einstimmen-Einlaufen (Übungssammlung SARV / J+S-Ringen)
- «999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen» (Hofmann-Verlag, DE-Schorndorf, ISBN 978-3-7780-2251-1)
- «L'ABC de la Lutte» (Edition de la FILA 1995)
- «100 kleine Zweikampfübungen» (Sportverlag Berlin 1980)

Ordinazioni all'indirizzo: [www.ringen.ch](http://www.ringen.ch) o presso il capodisciplina G+S Lotta