

G+S-Kids: Introduzione Lotta - Lezione 6

Giocare, azzuffarsi e lottare III

Autore

Esperti G+S-Kids Lotta

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input checked="" type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	Da 5 anni
Grandezza del gruppo	Da 6 a 12 (circa lo stesso peso) un monitore, fino a 18 due monitori, fino a 24 tre monitori
Luogo del corso	Quadrilatero di tappeti in palestra o locale di lotta
Sicurezza	Vedi indicazioni nel documento di base «Lotta G+S-Kids»

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

In generale:

Gli spunti di gioco e gli esercizi sono ripartiti in diverse categorie e garantiscono uno sviluppo continuo. I bambini devono iniziare ad esercitare il contatto fisico indiretto (gruppo o partner) per poi passare progressivamente ad esercizi con contatti diretti.

- Potenziamento di un comportamento cooperativo
- Allenamento delle capacità di coordinazione
- Familiarizzarsi con il contatto fisico

Obiettivi:

I partecipanti/bambini

- imparano e si abituano in maniera graduale e adattata alle loro capacità ad avere un contatto fisico indiretto e diretto
- acquisiscono un comportamento cooperativo e lo mettono in pratica
- esercitano e migliorano le loro capacità di coordinazione

Indicazione

Rituale di benvenuto e di commiato e altre indicazioni nel documento di base «Lotta G+S Kids». Azzuffarsi e praticare la lotta favorisce l'integrazione e la socializzazione.

La parola d'ordine più importante è fairplay. Non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te stesso.

Ogni bambino può interrompere in qualsiasi momento il gioco di combattimento gridando «Stop».

Prima e dopo ogni combattimento i bambini si danno la mano, in segno di rispetto l'uno per l'altro.

Sicurezza:

Nel limite del possibile, durante le lezioni più esigenti dal punto di vista tecnico dividere 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 delle situazioni di combattimento semplici.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Colpito ma non affondato</p> <p>Due squadre di 3 fino a 6 giocatori cercano per un paio di minuti di colpire il maggior numero di avversari con una palla (sfiorarli). Importante: il giocatore che è in possesso della palla può al massimo compiere un passo! - Giocare evitando di scontrarsi.</p>		<p>Musica, palla</p>

2-3'	<p>Caccia ai piedi dell'avversario</p> <p>I due avversari si siedono uno di fronte all'altro con le gambe tese sollevate da terra. B tiene le gambe unite ad un'altezza di circa 50 cm sopra quelle di A e tenta di abbassarle facendole passare attraverso le gambe divaricate di A.</p> <p>A, il cacciatore, cerca di reagire velocemente e di stringere i piedi di A con le due gambe o i due piedi.</p> <p>Durante l'esercizio A può solo unire le due gambe e non alzarle o abbassarle.</p>		
2-3'	<p>Liberare le mani</p> <p>I due lottatori sono seduti o in piedi uno di fronte all'altro. B stringe i polsi dell'avversario con le due mani.</p> <p>In un tempo predefinito (da 2 a 4 secondi), A cerca di liberare i polsi sollevando e abbassando la parte esterna e il palmo della mano.</p> <p><i>Variante:</i> Per liberarsi si può utilizzare qualsiasi movimento di presa.</p>		
10'	Esercizi specifici per le articolazioni e i muscoli (inclusa la nuca).		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Toccata e fuga</p> <p>Gli avversari sono uno di fronte all'altro a circa 50 cm di distanza in posizione iniziale di lotta con o senza le mani congiunte. In un tempo predefinito, i due bambini cercano di toccare leggermente la coscia o i glutei dell'avversario il maggior numero di volte possibile.</p> <p>I due lottatori possono muoversi in tutte le direzioni. Ogni volta che si tocca l'avversario si marca un punto. L'esercizio è particolarmente interessante se si cerca di effettuare delle finte.</p>		
5'	<p>Lotta schiena contro schiena</p> <p>I due bambini si siedono schiena contro schiena con le braccia aggrovigliate. Per entrambi l'obiettivo è di toccare il pavimento con la spalla.</p> <p>Attraverso dei movimenti di flessione laterale, i due lottatori cercano di spingere in direzione opposta per toccare il pavimento.</p>		

5'	<p>Mulinello</p> <p>Gli avversari si sistemano seduti schiena contro schiena, con le gambe piegate o allungate (immagine 1), a carponi (immagine 2) o in posizione di flessione testa contro testa.</p> <p>A un segnale, i due cercano di girare attorno all'avversario (immagine 3) e di cingerlo per la schiena (immagine 4).</p>		
----	--	--	--

10'	<p>Tecnica</p> <p>Un, due, tre, sulla schiena!</p> <p>B si mette a quattro zampe. A si inginocchia di fianco a lui e cerca di ribaltarlo sulla schiena in un tempo predefinito.</p> <p>Per raggiungere l'obiettivo, A può afferrare le braccia di B (immagine 1), tirarle verso di sé (immagine 2) e con una pressione delle spalle cercare di girare l'avversario (immagine 3).</p>		Per questo esercizio è necessaria una superficie morbida.
-----	--	--	---

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Estensione</p> <p>Un bambino si sdraia sulla pancia cercando di rimanere rilassato. Il suo compagno lo tira delicatamente per le braccia, poi per le gambe. Attenzione: tirare dolcemente.</p>		
5'	<p>Shaker</p> <p>Un bambino si sdraia sulla schiena, rilassandosi e respirando regolarmente. Il suo compagno gli scuote delicatamente le gambe e le braccia.</p>		