

## G+S-Kids: Introduzione Lotta - Lezione 7

# Giocare, azzuffarsi e lottare IV

### 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 abitano 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.



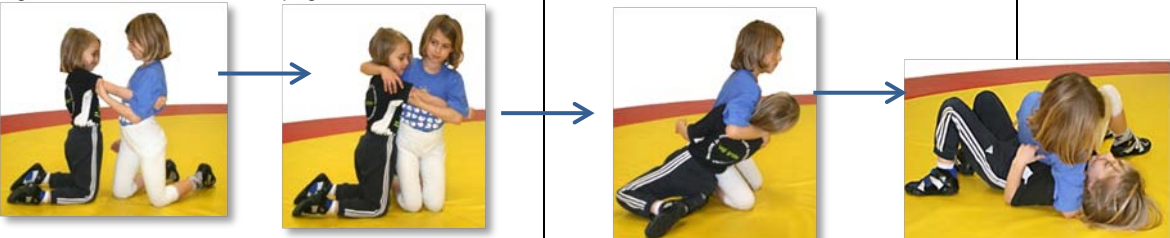
### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	<b>Re serpente</b> Il monitore o un bambino sposta una corda attraverso la palestra facendola muovere come un serpente. Chi riesce a calpestarla diventa il nuovo re serpente.		Una corda per ogni gruppo di 5.

5'	<b>Caccia al nastro</b> Due bambini si trovano uno di fronte all'altro. Tra di loro vi è un nastro per terra. Quando uno dei due prende il nastro deve cercare di portarlo al di là di una linea predefinita.  È indifferente chi afferra il nastro. Entrambi possono marcare il punto, sia il bambino che riesce a portare il nastro al di là della linea, sia il suo avversario se riesce ad impedirglielo.		Un nastro per coppia
5'	<b>Animali sul materasso</b> - Saltare come una rana - Strisciare come un serpente - A quattro zampe come una mucca - Avvicinarsi di soppiatto come un gatto - Camminare all'indietro a carponi come un'aragosta	Muoversi in due colonne parallele sul materasso	Materassi

### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>I lupi e gli agnelli</b> Variante dell'«uomo nero»: I lupi (cacciatori) possono muoversi solo a quattro zampe sul tappeto di lotta. Gli agnelli (prede) devono cercare di correre da un materasso (spesso) all'altro senza farsi prendere dai lupi.  Gli agnelli devono spostarsi unicamente all'interno del quadrilatero di tappeti.	I lupi hanno un nastro attorno al corpo . 	Quadrilatero di tappeti 2 tappeti 10 nastri
6'	<b>L'uomo medicina</b> Il bambino A blocca con forza un pallone medicinale al suolo. Il bambino B cerca di rubarglielo	Per rubare il pallone fissare un tempo limite (ad esempio 10 o 15 secondi) 4 tentativi ognuno. 	Quadrilatero di tappeti 5 palloni medicinali
10'	<b>Il falciatore</b> Introduzione alla tecnica della proiezione testa-fianchi: I due bambini si trovano uno di fronte all'altro inginocchiati. Il bambino A afferra con la mano sinistra il braccio destro del bambino B e con il braccio destro la nuca del bambino B.  Con un movimento «a falce» (con rotazione), il bambino A gira sulla schiena il suo compagno.	Cinque coppie si dispongono come il cinque di un dado. 	Quadrilatero di tappeti

6'	<b>Bloccato senza via d'uscita</b> Proseguimento del 'falciatore': Nella fase finale il bambino A blocca il suo avversario al suolo. Il bambino B cerca di estrarsi dalla morsa. Spinta senza resistenza.	Tempo limite per ogni round circa 10 secondi Ognuno circa 6x incluso cambiamento di partner.	Quadrilatero di tappeti o materassino singolo
10	<b>Rugby sulle ginocchia</b> Due squadre in ginocchio cercano di portare la palla di spugna sul materasso degli avversari.	Una squadra contrassegnata coi nastri.	Quadrilatero di tappeti Palla di spugna 5 nastri

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	<b>Palla cacciatore</b> Due squadre: quale delle due riuscirà a colpire più avversari?	Campo di gioco: metà palestra (evt. 1/3) Tempo: ognuno 3'	Palla di spugna 5 nastri
8'	<b>Piramide a due</b> Quale coppia riuscirà a creare le quattro piramidi?		Quadrilatero di tappeti