G+S-Kids: Introduzione Lotta - Lezione 9

Giocare, azzuffarsi e lottare VI

Autore
Esperti G+S-Kids Lotta

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	☐ basso ☑ medio ☐ 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'	**Hot Dog** Uno o più cacciatori (a seconda della grandezza del gruppo) cercano di catturare gli altri bambini. Quando un bambino viene preso, deve fermarsi immediatamente sul posto. Viene liberato quando due bambini lo abbracciano, formando una sorta di Hot Dog. Una volta scarcerato, può riprendere il gioco.		Musica

5'	**Lotta per colpire la schiena** Gli avversari sono uno di fronte all'altro distanti circa 50 centimetri in posizione di lotta – con e rispettivamente senza presa di mani. In seguito cercano, in un tempo predefinito, di colpire leggermente sulle spalle l'avversario. I due lottatori possono muoversi in tutte le direzioni. Quando uno dei due riesce a toccare l'avversario (immagine 3), riceve un punto. Se invece colpisce la testa, gli viene detratto un punto. L'esercizio diventa particolarmente interessante se vengono effettuate delle finte. .		
5'	Esercizi speciali per le articolazioni e i muscoli (inclusa la nuca).		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	**Esercizio preparatorio per il ribaltamento** B si mette a quattro zampe. A si inginocchia di lato e gli afferra i fianchi con le due braccia (immagine 1). A ha il compito di capovolgere a destra o a sinistra B lungo l'asse del corpo, in un tempo predefinito (8 fino a 12 sec.). B cerca di impedire il ribaltamento spostando il centro di gravità in direzione opposta alla forza impressa dall'avversario e con un energico gioco di braccia. Dopo un ribaltamento riuscito, invertire i ruoli.		Gruppi di due
5'	**Ribaltamento** Mostrare due volte la tecnica per intero (secondo il manuale del monitore G+S lotta). Posizione iniziale a carponi (immagine 1).		Manuale del monitore G+S lotta

5'	**Genuflessione** Gli avversari stanno accovacciati a circa 50 centimetri di distanza, con le braccia piegate in avanti (immagine 1). acendo pressione sulle braccia bisogna cercare di costringere l'avversario ad indietreggiare o farlo cadere sulla schiena (immagine 2).	 	Für diese Übung ist eine weiche Unterlage erforderlich.
10'	**Torneo dell'imperatore** I bambini si sistemano in due gruppi (A e B) uno di fronte all'altro su una linea. Due bambini lottano uno contro l'altro in posizione raccolta. Il bambino che vince si sposta verso destra, se perde verso sinistra Ad ogni round, i lottatori diventano più omogenei. Il bambino che si trova completamente sulla destra è il vincitore.	Il compito può rimanere lo stesso o anche essere modificato.	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	**Pizzaiolo** Un bambino si sdraia sulla pancia. Il suo compagno gli prepara una pizza sulla schiena. Prima bisogna impastare, poi spianare. Solo in seguito si aggiungono gli ingredienti.		