



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi Karate

### Autore/i

Thomas Hertig, responsabile disciplina Karate/esperto Kids con team (Andrea Isenegger/Reynald Olivier/Karin Hertig)

### Condizioni quadro

Età consigliata Da 5 anni  
Grandezza del gruppo 8 – 12 bambini  
Luogo del corso Palestra o dojo  
Sicurezza Nessuna prescrizione  
Altro Niente

### Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Difesa / Tecniche di parata	Imparare diverse tecniche di parata / tenere gli occhi aperti durante la difesa / accrescere la fiducia	"nessuno"	„medio“
2	Tecniche di gambe / calci	Imparare diverse tecniche di gambe	"nessuno"	„medio“
3	„Karate Kid“ / Avventura delle arti marziali (esordienti)	Introduzione all'arte marziale del Karate / prime esperienze di movimento (elementi centrali / posizioni principali / movimenti essenziali).	"nessuno"	„facile“
4	Prime forme del kumite (esercizio con partner)	Introduzione a una prima forma del Kumite (le basi tecniche come la tecnica di difesa, di attacco e la posizione sono acquisite) / Punto chiave: percezione della distanza (orientato al partner).	Esercitare le basi: ripetizione delle tecniche di difesa e di attacco e di difesa da fermo (in posizione eretta con i piedi paralleli distanti quanto la larghezza delle spalle) e in movimento in posizione avanti. Lezione numero 1.	„medio“
5	Introduzione al primo Kata (Esercizio libero / combattimento contro un avversario immaginario)	Introduzione al Kata, ad esempio Heian Shodan (in maniera esemplare) - per gli altri stili adeguare le tecniche di base e eventualmente modificare le istruzioni - Embusen del primo Kata o alcune parti di esso, eventualmente assieme a tecniche di braccia.	I presupposti sono i seguenti: le posizioni complete e le tecniche di braccia del Kata sono acquisite.	„medio“
6	Prime tecniche d'attacco	Prime tecniche d'attacco, sviluppare le diverse parti del corpo.		„medio“
7	Tecniche di gamba e di piede	Basi delle tecniche di gamba e di piede / Esercizi di postura e di equilibrio		„esigente“
8	Forme del Kumite avanzate (prime forme finali)	Forme finali del Kumite, ad esempio combattimento a cinque passi, a tre passi oppure a un passo con un partner con una struttura d'esercizio più ampia e/o più difficile.	Questa lezione si basa sulla lezione numero 4!	Da „medio“ a „esigente“
9	Scoprire le posizioni base (Dachi)	Assimilare le posizioni di base, rafforzamento e forma.	"nessuno"	Da „facile“ a „medio“
10	Scoprire le prime tecniche di difesa.	Assimilare le prime tecniche di difesa, rafforzamento e forma.	"nessuno"	Da „facile“ a „medio“

### Regole del gioco

Curare tutti i rituali del Karate (forme Reigi ecc.).

### Materiale necessario

Nessuno

### Consigli e finezze

Niente di particolare