



Materiale introduttivo

G+S-Kids – Le basi del Tiro Sportivo

Autrice

Ruth Siegenthaler, Capo disciplina G+S Tiro Sportivo

Condizioni quadro

Età consigliata a partire dal compimento del 7° anno di età
Grandezza del gruppo 5 - 8 bambini da 8 a 10 anni
Luogo del corso Stand di tiro 10m, posteggio, spazio tra i bersagli e bancone, almeno 100m²
Sicurezza Per gli esercizi di tiro, deve essere presente almeno un secondo monitore G+S.

Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Respirare	I bambini riconoscono la differenza tra la respirazione di petto e quella di pancia. I bambini riescono loro stessi a coordinare la propria respirazione in modo ottimale con il mirare, la partenza del colpo e il restare in mira.	nessuna	semplice
2	Mirare	I bambini imparano a riconoscere l'immagine di mira ottimale e a metterla in pratica usando le mire e il bersaglio. Semplici esercizi di equilibrio sotto forma di gioco migliorano la coordinazione.	Lezione 1	semplice
3	Partenza del colpo	Migliorare la coordinazione, migliorare la concentrazione, eseguire perfettamente i passi per la partenza del colpo (precorsa, punto d'arresto, premere in modo cosciente fino al fine-corsa).	Lezione 1 e 2	medio
4	Restare in mira	I bambini devono imparare perché dopo la partenza del colpo devono restare in mira. Spiegare con l'esercizio 3 dell'introduzione.	Lezione 1 - 3	semplice
5	Equilibrio	Allenare l'equilibrio, stabilizzazione del tronco. Nonostante l'instabilità della posizione seduta a causa del cuscino, mirare il più accuratamente possibile ed eseguire una partenza del colpo possibilmente ottimale.	Lezione 1 - 4	difficile
6	Partenza coordinata del colpo	Partenza coordinata del colpo, coordinazione degli elementi fondamentali mirare, respirare, premere, restare in mira. Eseguire l'insieme dei movimenti in modo corretto.	Lezione 1 - 5	difficile
7	Imbracciare l'arma	I bambini devono migliorare la propria resistenza e conoscere i 5 punti di contatto nel tiro al fucile o il modo corretto di impugnare la pistola.	Lezione 1 - 6	medio
8	Costruzione della posizione in piedi	I bambini devono migliorare le proprie capacità coordinative ed imparare una posizione esterna corretta.	Lezione 1 - 7	medio
9	Gara	I bambini devono migliorare le proprie capacità coordinative e provare una gara con movimento e concentrazione.	Lezione 1 - 8	difficile
10	Corsa automobilistica	I bambini devono migliorare le proprie capacità coordinative e avere piacere al movimento e al gioco di tiro.	Lezione 1 - 8	difficile

Regole del gioco

Durante le lezioni di tiro la sicurezza ha priorità assoluta. Per questo motivo è necessario che vi sia la collaborazione di almeno un secondo monitore G+S. Il materiale sportivo viene trasportato unicamente dai monitori. Durante tutta la durata della lezione, gli attrezzi sportivi sono da tenere sott'occhio.

Materiale necessario

Specifici al nostro sport: fucile o pistole ad aria compressa in versione per juniori, piombini, bersagli indoor 10m, cuscini per l'appoggio, sostegni fissi e mobili per il tiro, sedie, ecc.

Polisportivo: palle (palle soft, palline da giocoliere, palline da ping pong), cordicelle, palloni medicinali, cuscini Mobilo, bilancieri in legno, carte da memory, pennarelli, carta, nastri «cool and clean», nastri di gomma (elastici, ecc.).

Consigli e finezze

Vedi corso di introduzione Kids G+S