



G+S-Kids: Introduzione Karate - Lezione 10

Scoprire le prime tecniche di difesa

Autore

Reynald Olivier, esperto G+S Karate, esperto G+S Kids

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 5 – 10 anni
Grandezza del gruppo 8 – 10 bambini
Luogo del corso Dojo / palestra
Sicurezza Rispettare il partner, osservazione/attenzione

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Acquisire le prime tecniche di difesa, rafforzamento e forme

Indicazione

Le articolazioni (gomiti, ginocchia) devono sempre essere leggermente piegate.
L'esecuzione deve sempre essere controllata (non toccare mai il partner).

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Mokuso	<i>In ginocchio, occhi chiusi</i>	
3'	Specchio	<i>Gruppi di tre Uno mostra il movimento, gli altri due lo ripetono (10x) In alternanza (2 turni)</i>	
3'	Esercizi di postura (muscolatura del tronco) sopra il „ponte“ (la superficie d'appoggio sono le mani e i piedi): - posizione a pancia in giù del „piccolo tavolo“ (giapponese) - posizione sul dorso del „grande tavolo“ (svizzero) - posizione laterale	<i>In cerchio, esercizi statici Ginocchia appoggiate per terra</i>	
3'	Allungamenti dinamici	<i>Ottimale (e non massimo)</i>	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Movimento di difesa per contrastare un attacco con una bottiglia PET	<i>Due a due Colui che attacca cerca di toccare con due bottiglie PET il partner; difesa con le braccia. Cambiare il bersaglio: addome-testa/spalle-gambe/tutto Prima in modo statico, poi muovendosi all'interno di una zona delimitata</i>	2 bottiglie PET per coppia
15'	Giochi battaglieri : 1) Seduti, cercare di rovesciare il compagno 2) Sulla pancia, cercare di girarlo 3) In piedi, cercare di spostare i piedi 4) Su una gamba, cercare di costringere il compagno ad appoggiare l'altro piede.	<i>Eeguire diversi „combattimenti“ Saluto rituale (Rei) prima e dopo Cambiare partner (per ogni esercizio) Pretendere rispetto Lavorare con „pochi“ partner conosciuti (conoscere il nome)</i>	
15'	Chi attacca: scegliere diversi tipi d'attacco (piedi, pugno) Chi difende: adattare la difesa	<i>Prima fuori distanza, poi avvicinarsi Tecniche singole, poi combinarle Uno contro uno, eventualmente due contro due</i>	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Piccoli massaggi sulla schiena (previsioni del tempo)	<i>sedersi, schiena eretta due a due (le previsioni seguono)</i>	
3'	Mokuso (meditazione/concentrazione)	<i>In ginocchio, occhi chiusi</i>	