



G+S-Kids: Introduzione Karate - Lezione 1

Difesa / tecniche di parata

Autori

Andrea Isenegger-Kennel / Esperto G+S Kids / Esperto G+S Karate – completato dal responsabile disciplina

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 5 – 10 anni
Grandezza del gruppo 8 – 12 bambini
Luogo del corso Dojo / palestra
Sicurezza Nessuna

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Imparare diverse tecniche di parata / tenere gli occhi aperti mentre ci si difende / rafforzare la fiducia

Indicazione

Nessuna

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Disegnare per terra delle pozzanghere con delle corde. Saltellare nella sala a ritmo di musica. Quando la musica si ferma, balzare in una pozzanghera e continuare a saltellare alternando le gambe. Variante: assumere una posizione da karate predefinita all'interno della pozzanghera.		Corde o cinture
2'	Salto con la corda		Corde o cinture
5'	Stiramenti dinamici (gamba allungata in avanti in alto, di fianco e all'indietro)		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	In posizione eretta (pancia in fuori /piedi paralleli): Pugno diritto / difesa testa /difesa addome	In fila	
5'	Camminare in avanti: Con pugno diritto / difesa testa / difesa addome	In fila	
5'	Con un partner: In posizione eretta: il partner 1 distende il braccio, partner 2 blocca	In fila – due per due	
5'	Senza partner: Indietreggiare in posizione eretta difendendo la testa (eventualmente colpire di rimessa con un diretto incrociato)		
5'	Idem con un partner	Esercizio a cinque passi o a un passo con partner	
5'	Senza partner: Indietreggiare in posizione eretta difendendo l'addome (eventualmente colpire di rimessa con un diretto incrociato)	In fila – due per due	
5'	Idem con partner	Esercizio a cinque passi o a un passo con partner	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Esercitare le capriole in avanti e all'indietro	Mettersi in fila dietro al tappeto	Tappeto
5'	In cerchio , il monitore in mezzo con un oggetto contundente morbido (giornale, bottiglia PET vuota...)	In alternanza mirare alla testa: difendere la testa, mirare all'addome: difendere l'addome.	Materiale soffice per l'attacco (bottiglie PET, giornali e così via)
5'	Staffetta	„Passo del ragno“ in avanti, saltare una volta giunti al traguardo, diretto su un cuscinetto e ritornare indietro correndo.	„Paracolpi“ (cuscinetti/carta/tesuto)