



G+S-Kids: Introduzione Karate - Lezione 2

Tecniche di gambe / calci

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 nessuno

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Imparare diverse tecniche di gamba

Indicazione

Nessuna

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Correre in cerchio in maniera sciolta, quando il monitore grida «uno» i bambini si sdraiano sulla pancia, «due» si appoggiano sui piedi e sulle mani (in posizione tesa), «tre» fanno una capriola all'indietro.		
2'	Rafforzare i muscoli addominali	Due bambini si sdraiano uno di fronte all'altro, coi piedi rivolti l'uno contro l'altro (non agganciati), le ginocchia piegate. Quando ci si solleva toccare le mani dell'altro bambino.	
5'	Stiramenti dinamici (gamba allungata in avanti in alto, di fianco e all'indietro)		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
6'	Calcio in avanti Lentamente (suddividere il movimento in 3-4 singoli gesti) – con le spalle larghe / piedi paralleli		
6'	Idem con partner	Il partner 1 forma un ostacolo (in posizione rannicchiata), il partner due si piazza vicino a lui, a piedi uniti: calcio in avanti sopra la schiena del partner 1; il partner 2, che effettua il calcio in avanti, non deve toccare il compagno.	
6'	Senza partner Avanzare in posizione frontale sferrando un calcio in avanti		
6'	Calcio a semicerchio Lentamente (suddividere il movimento in 3-4 singoli gesti) – con le spalle larghe/piedi paralleli		
6'	Senza partner Avanzare in posizione frontale sferrando un calcio a semicerchio.		
10'	Con partner e cuscinetto o altro Obiettivi dell'esercizio: calcio in avanti e calcio a semicerchio		Cuscinetti, tessuto, carta



RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Esercitare la capriola in avanti e all'indietro		Tappeti
5'	Staffetta	„Passo del ragno“ in avanti, saltare una volta giunti al traguardo, calcio a semicerchio sul cuscinetto, poi ritornare indietro	„Paracolpi“ (cuscinetto, tessuto, carta)
2'	Rafforzare i muscoli dorsali	Sdraiarsi sulla pancia, allungare le braccia in avanti, piegare/distendere 10x i gomiti, breve pausa, poi ancora 10 volte (2-3 serie)	
5'	Stirarsi in maniera rilassata con esercizi di respirazione (inspirare col naso, espirare con la bocca)		