G+S-Kids: Introduzione Karate - Lezione 4

Prime forme del Kumite (esercizio con un partner)

Autore
Thomas Hertig, responsabile disciplina Karate & esperto 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	nessuna prescrizione

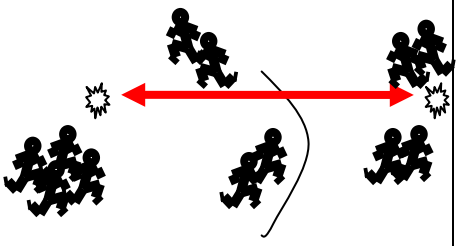
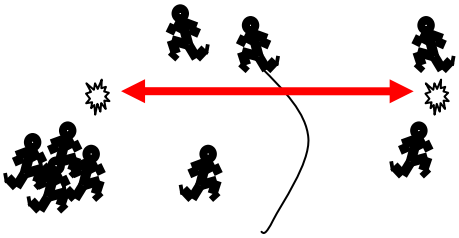
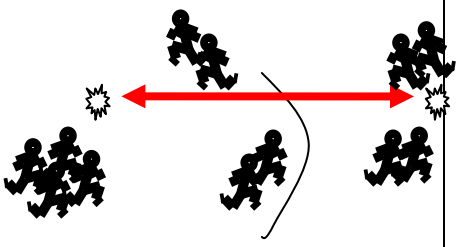
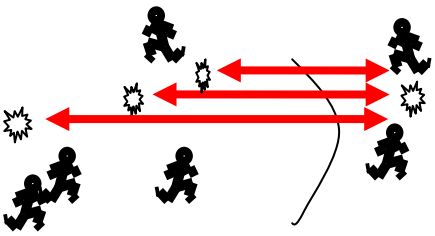
Scopi/Obiettivi dell'apprendimento
Introduzione a una prima forma del Kumite (le basi tecniche come la tecnica di difesa, di attacco e la posizione sono acquisite) / Punto chiave: percezione della distanza (orientato al partner).

Indicazione
Keine

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	**„Giocare in modo combattivo"**, due bambini si danno la mano destra: cercare di toccare il ginocchio del compagno con la mano libera. Variante: cercare di colpire coi piedi quelli dell'avversario.	Esercitarsi con un partner, cambiando le coppie.	

7'	Esercizi globali per allenare le cinque capacità di coordinazione: salto con la corda Forme di salto e di corsa con la corda lunga: **Correre 1** Abituarsi: Gli allievi corrono uno dopo l'altro/uno accanto all'altro sotto la corda. Dopo averla superata ritornano al punto di partenza. 1. Incrementare la difficoltà: La distanza che gli allievi devono percorrere viene aumentata (vedi schizzo) 2. Incrementare la difficoltà: „La corda non deve mai essere vuota", ossia ad ogni giro della corda un bambino deve passarci sotto. 3. Incrementare la difficoltà: a) La distanza viene di nuovo allungata b) A due, a tre... correre sotto la corda **Correre 2** Accelerare: La corda viene fatta girare senza essere frenata, attraversarla il più velocemente possibile. **Salto 1** • L'allievo corre verso la corda, salta e si allontana. • Anche per questo esercizio si può/si deve aumentare il grado di difficoltà • „Kanon": Il primo corre verso la corda, salta e si allonanta → mentre salta il prossimo si avvicina alla corda e così via. → Difficoltà supplementare: L'allievo salta sempre due volte **Salto 2** Gli allievi vengono ripartiti in gruppi di 7-8, ogni gruppo riceve una corda per saltare 1) Cercare di saltare tutti assieme 2) Concorso di gruppo: saltare il più spesso possibile a 4/5	2 allievi fanno girare la corda per saltare. La corda viene fatta girare nella stessa direzione da cui provengono gli allievi.  L'insegnante conta → l'obiettivo viene fissato dall'insegnante (ad esempio 30x)   → la distanza viene allungata costantemente  Organizzazione della corda vedi sopra	

		(abituarsi)	
5'	Allungamenti dinamici (distendere la gamba in avanti verso l'alto, di lato e all'indietro)	In cerchio	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
6'	Creare i presupposti favorevoli: ripetere le tecniche di difesa e d'attacco in posizione da fermo (piedi paralleli a una distanza pari alla larghezza delle spalle) e in movimento in posizione avanti.	Disporsi su una linea	
7'	**-Percezione della distanza (senso dell'orientamento)** in posizione avanti in movimento: appoggiare a vicenda le mani sulle spalle del compagno (in questo modo ci si può rendere conto della distanza corretta).	Esercizio in coppia Disporsi in linea	
7'	**-Percezione della distanza (senso dell'orientamento))** in posizione avanti in movimento -il partner 1 è in posizione avanti il partner 2 si muove anche lui nella stessa posizione in direzione del compagno e ritorna indietro (senza tecnica di braccia)	Esercizio in coppia Disporsi in linea	
7'	**-Attacco e difesa in posizione da fermo con piedi paralleli a una distanza pari alla larghezza delle spalle,** (Accrescere la fiducia!) – Testa/addome con sinistra + destra -Esercizio come sopra (in movimento) ma con tecnica di attacco rispettivamente di difesa.	Esercizio in coppia Disporsi in linea	
7'	**-Esercizio finale:** chi attacca e chi si difende sono in movimento (senza forma particolare, cioè senza combinazione a cinque o a un passo).	Esercizio in coppia Disporsi in linea	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
6'	-„Acchiappare i pesciolini"	Incrementare la difficoltà in squadre di 1/2/3	Annodare assieme due cinture
3'	Esercizio di rilassamento allenando la respirazione	In cerchio	