



G+S-Kids: Introduzione Karate - Lezione 5

Introduzione al primo Kata (esercizio libero/combattimento contro un avversario immaginario)

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 al Kata, ad esempio Heian Shodan (in maniera esemplare) - per gli altri stili adeguare le tecniche di base e eventualmente modificare le istruzioni - Embusen del primo Kata o alcune parti di esso, eventualmente assieme a tecniche di braccia

Indicazione

I presupposti sono i seguenti:

Le posizioni complete e le tecniche di braccia del Kata sono acquisite

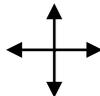
Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
9'	„Giochi di palla“: -Ogni bambino fa il giocoliere con un pallone utilizzando braccia e gambe (quando il pallone cade per terra – 3 flessioni). -I bambini cercano di far cadere per terra il pallone dei compagni continuando a mantenere sotto controllo il loro pallone (quando il pallone cade per terra – 3 flessioni).	Un pallone per ogni bambino.	Palloni di diversi colori
6'	-Avvinghiare il pallone tra le gambe e muoversi nella sala saltellando (anche sotto forma di staffetta) - 2 bambini bloccano un pallone contro le loro schiene e cercano di „passeggiare“ nella sala (anche sotto forma di staffetta)	2 o più squadre Con un partner 2 o più squadre	
5'	Allungamenti dinamici (gamba tesa in avanti verso l'alto, di lato e all'indietro)	In cerchio	



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	-Orientarsi nella sala con la tecnica Shiho (4 direzioni del cielo): 1) Sempre da fermo in posizione avanti, difesa verso il basso e pugno ruotato (di volta in volta gamba sinistra o destra in avanti, verso sinistra o verso destra e all'indietro)	Spostarsi in fila 	
6'	-idem come sopra -con condizioni modificate: - di volta in volta un altro orientamento nella sala	Idem come sopra	
20'	- metodo parziale con movimenti originali (assimilare la forma del Kata/esercizio libero)	Spostarsi in fila	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	Palla seduta con pallone soffice	Cacciatori e prede. Prima di riprendere il gioco, il bambino colpito esegue cinque flessioni.	