



## G+S-Kids: Introduzione Karate - Lezione 7

# Tecniche di gambe e di piedi (in avanti/di lato)

### Autore

Karin Hertig-Wegmüller / Responsabile Karate G+S

### Condizioni quadro

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

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Basi delle tecniche di gambe e di piedi / Esercizio di postura e di equilibrio

### Indicazione

Nessuna

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>„Stregare e liberare“:</b> Il cacciatore cerca di acciuffare gli altri bambini. Chi viene preso, rimane „pietrificato“ sul posto, assumendo una posizione di karate prestabilita. I giocatori che non sono ancora stati presi, possono liberarlo strisciando tra le sue gambe.		
4'	<b>Gioco con la cintura in coppia:</b> Ogni coppia forma un cerchio con le cinture (annodarle assieme). Le braccia sulla schiena, le spalle si sfiorano (la destra contro la destra). Entrambi cercano di spingere fuori dal cerchio il compagno. <u>Contrario:</u> tutt'e due stanno attorno al cerchio e si danno le mani. Ognuno cerca di tirare l'avversario all'interno del cerchio.		2 cinture
2'	<b>„Saltella e piegati“:</b> Ognuno prende la sua cintura e la ripiega alla metà. Brandirla sulla testa dell'avversario. Questo si piega e para con un Age Uke (contatto visivo). <u>Contrario:</u> Colpire la gamba, l'avversario salta o schiva (mantenere il contatto visivo).		2 cinture
4'	Esercizi dinamici di allungamento	Sedersi in cerchio	

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Calcio frontale in 3 fasi:</b> 1. Tirare verso di sé il ginocchio 2. Calcio con il piede (direzione) 3. Tirare indietro e riappoggiare la gamba . Darsi la mano l'un l'altro – Equilibrio!	In fila – uno di fianco all'altro	
2'	In posizione avanti, calcio frontale	In fila – uno di fianco all'altro	
6'	<b>Calcio laterale:</b> Mettersi uno di fronte all'altro e tenersi per le spalle (equilibrio). Calcio laterale (frustato e spinto) in 3 fasi.	Due/due – uno di fronte all'altro	



5'	<b>Calcio laterale frustato:</b> Dare un calcio laterale frustato nella cavità ascellare del partner.	Due/due - uno accanto all'altro (stessa direzione)	
6'	<b>Calcio laterale spinto:</b> Il partner mantiene la posizione finale del calcio spinto e rilascia lentamente. Cercare di conservare la posizione per 5 secondi (cambiamento di partner)	Due/due	
2'	Posizione di partenza: <b>posizione del cavaliere</b> . Prima spostarsi solo di lato alzando il ginocchio (senza tecnica di piede).	In fila - uno accanto all'altro	
4'	<b>Idem.</b> Eseguito un calcio laterale frustato/spinto.	In fila - uno accanto all'altro	

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	<b>„Flessioni battagliere“:</b> Le coppie si dispongono una di fronte all'altra in posizione di flessione e cercano di colpirsi a vicenda sulle mani. Un punto per ogni colpo messo a segno. Chi riuscirà a conquistare per primo cinque punti? (Eventualmente piccolo torneo – o due squadre)	Due/due	
5'	Uno dopo l'altro sul tappetone in posizione di Karate: posizione avanti, da cavaliere, ecc. ( <i>equilibrio su una superficie morbida</i> )	Corsia di tappeti (in fila uno dopo l'altro)	Tappeti
5'	<b>„Hockey con le cinture“:</b> 2 squadre, tutti si tolgono la cintura e la piegano in due (per utilizzarla come bastone). Due porte (ad esempio coni o tappeto) e una palla soffice (o di spugna). Attenzione: non utilizzare le cinture con troppa forza!		Cinture, coni/tappeti, softball o palla di spugna