



## G+S-Kids: Introduzione Karate - Lezione 8

# Forme avanzate del Kumite (esercizi in coppia) – prime forme finali

### Autore

Thomas Hertig, responsabile disciplina Karate & esperto Kids

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
Livello  basso  medio  impegnativo  
Età consigliata 7 – 10 anni  
Grandezza del gruppo 8 – 10 bambini  
Luogo del corso Dojo / palestra  
Sicurezza Nessuna prescrizione

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento



Forme finali del kumite, ad esempio combattimento a cinque passi, a tre passi oppure a un passo con un partner con una struttura d'esercizio più ampia e/o più difficile.

### Indicazione

Questa lezione si basa sulla lezione numero 4!

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
6'	„Giocare in modo combattivo“, -Due bambini si danno la mano destra: cercare di trascinare l'avversario nel cerchio (stesso esercizio anche con la mano sinistra) -I due avversari si stringono entrambe le mani: cercare di tirare l'altro all'interno del cerchio -Entrambi i bambini si piazzano all'interno di un cerchio: cercare di spingere fuori dal cerchio l'avversario senza uscire dal proprio cerchio.	Esercitarsi con un partner, cambiando le coppie  	Cerchi
7'	Posare per terra i cerchi: effettuare diversi tipi di salti e saltelli lungo il percorso! -saltare attraverso -saltellare solo sulla gamba sinistra, rispettivamente solo su quella destra -saltellare a gambe unite -medesimi esercizi con ostacoli, ad esempio saltare sopra un bastone o uno straccio nel cerchio (attenzione al "terreno insidioso!") -salto della lepre	Lavoro individuale  	Cerchi
5'	Allungamenti dinamici	In cerchio	



#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	Creare i presupposti favorevoli: ripetere parti della lezione 4!	Esercizio in coppia Disporsi in linea	
15'	<b>-Il "formale"</b> -disposizione corretta mantenendo la giusta distanza (lunghezza delle braccia in posizione da fermo) -l'assalitore in posizione con la gamba destra in avanti -attacco con pugno diretto verso la testa/difensore in posizione avanti porta la gamba destra all'indietro e para a difesa della testa. Completare con un quattro passi. Finale: il difensore contrattacca con un diretto all'addome. Difesa addome.	Esercizio in coppia Disporsi in linea	
8'	<b>-forma più difficile e ampliata a)</b> Medesimo esercizio di prima, ma dopo ogni difesa eseguire un contrattacco (pugno alla schiena)	Esercizio in coppia Disporsi in linea	
7'	<b>- forma più difficile e ampliata b)</b> Struttura dell'esercizio come per il "formale", ma chi attacca cambia, mirando di volta in volta alla testa e all'addome.	Esercizio in coppia Disporsi in linea	

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Esercizi di rilassamento allenando la respirazione e con allungamenti.	In cerchio	