



G+S-Kids: Introduzione Karate - Lezione 9

Scoprire le posizioni base (Dachi)

Autore

Reynald Olivier, Esperto G+S Karate, esperto G+S 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 Rispettare i partner, osservazione/attenzione

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Assimilare le posizioni di base, rafforzamento e forma.

Indicazione

Fare attenzione in particolare alla posizione delle articolazioni (piede e ginocchio), che deve essere naturale, e a un corretto portamento.

Le articolazioni devono sempre essere leggermente piegate.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Mokuso (Meditazione/concentrazione)	<i>in ginocchio, occhi chiusi</i>	
6'	Correre + mobilità completa del corpo Jogging + reazione	<i>1: addome, 2: schiena, 3: parte destra, 4: parte sinistra</i>	
3'	Allungamenti dinamici	<i>Ottimale (e non massima)</i>	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	- posizione di partenza da fermo con piedi paralleli a una distanza pari alla larghezza delle spalle - posizione avanti (prima della fenditura del tappeto) - posizione all'indietro (prima della fenditura del tappeto) - posizione del cavaliere (posizione del cavaliere in mezzo) Gioco di specchi	<i>Da fermo, piedi paralleli, larghezza del corpo In alternanza, muovere in avanti il piede sinistro e quello destro (piedi su due corsie, larghezza del corpo) Idem, con movimento all'indietro (piedi come la lettera "L", sulla stessa corsia) In alternanza, muovere di lato il piede sinistro e quello destro (piedi paralleli come la lettera "H"). Due a due, uno di fronte all'altro</i>	
5'	1-2-3 in posizione : muoversi liberamente, poi fermarsi assumendo una posizione del Karate (a scelta) Idem, con tecnica di braccia Idem, ma solo delle posizioni di Karate durante la corsa	<i>Cambiare posizione Breve pausa tra due posizioni</i>	
10'	Formare due gruppi: 1) saltare (salto della lepore) 2) diversi esercizi di coordinazione coi piedi (cielo e inferno)	<i>5' / postazione (5 ripetizioni 30'/30') Diverse altezze, saltare in avanti o di lato Mostrare due possibilità, veloci e precisi coi piedi, solo in mezzo al quadrato, a ogni giro cambiare esercizio (1-2-1-2) Cambiare i ruoli</i>	8 strutture di sostegno con pertiche, Corweb o linee tratteggiate per terra/corde



15'	Realizzare delle piccole combinazioni tecniche elaborate in gruppo e poi mostrate agli altri	<i>Gruppi di tre 3 posizioni con tecnica di braccia (difesa o attacco) + 1 tecnica di piede (Geri)</i>	
-----	--	--	--

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Allungamenti dinamici – rilassamento	<i>Sedersi, poi sdraiarsi, individualmente (con il monitor)</i>	
3'	Mokuso	<i>In ginocchio, occhi chiusi</i>	