

## G+S-Kids: Introduzione al Tiro Sportivo - Lezione 7

# Imbracciare l'arma

### Autrice

Ruth Siegenthaler capodisciplina G+S Tiro Sportivo

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
 Livello  basso  medio  impegnativo  
 Età consigliata 8 – 10 anni  
 Grandezza del gruppo 5 – 8 bambini  
 Luogo del corso Stand di tiro 10m, posteggio, spazio tra i bersagli e bancone, almeno 100m<sup>2</sup>  
 Sicurezza Per gli esercizi di tiro, deve essere presente un secondo responsabile G+S.

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini devono migliorare la propria resistenza e conoscere i 5 punti di contatto nel tiro al fucile o il modo corretto di impugnare la pistola.

### Indicazione

Negli esercizi principali i bambini sono suddivisi in 2 gruppi. Nel tiro al fucile ognuno dei 5 punti di contatto deve venir spiegato nelle 5 lezioni seguenti in modo singolo ed allenato.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	<b>Febbre dei diamanti</b> Da 2 a 4 gareggiano tra di loro. Ogni membro del gruppo corre da una parte all'altra della sala e trasporta possibili diamanti (carte memory) da una parte della sala al suo deposito situato dall'altra parte. Quando la miniera dei diamanti è vuota, ogni gruppo conta quante coppie di memory ha trovato nelle carte che ha preso. Il vincitore è il gruppo con il maggior numero di coppie.		Cerchio o elastico ad anello Carte da Memory
6'	<b>Esercizi di stiramento</b> 	Imparare in modo corretto gli esercizi di stiramento consigliati per il tiro in piedi.	

**PARTE PRINCIPALE**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	<b>Sentire i numeri</b> Questo esercizio può anche essere svolto come piccola gara di 2-3 gruppi, in questo caso il monitore lancia il dado. I numeri possono venir scritti in cifre, punti del dado o in lettere.	2 bambini formano un gruppo. Un bambino lancia il dado e scrive il numero sulla schiena del collega con le dita. Quest'ultimo deve indovinare il numero e correre lungo un percorso marcato lo stesso numero di volte come il numero che ha stimato (stima 3 = fare 3 volte il percorso marcato nel minor tempo possibile).	Dado, materiale per prendere appunti
7'	<b>Tamburello di gomma</b>	Un tamburello di gomma viene tenuto da 2 sedie nell'angolo della sala. Nell'angolo opposto della sala (sulla diagonale) si lancia il dado di gomma piuma. Dopo di che il bambino corre al tamburello, picchia il rispettivo numero di volte e corre nuovamente al dado.	Tamburello di gomma, dado
6'	<b>Creazione del team</b> Possono venir creati dei team e svolgere l'esercizio sotto forma di concorso a gruppi.	I bambini si mettono in colonna; tra i loro corpi si „incastra“ una palla. Devono percorrere un percorso marcato tutti assieme, senza far cadere la palla. Le palle possono venir toccate solo con il corpo e non con le mani.	
20'	<b>Esercizio di tiro</b> Fucile: citare tutti i 5 punti di contatto - mano forte - impugnatura - spalla - calciolo - mano debole - calciatura - gomito – anca - testa - facciale E mostrare brevemente come devono essere in realtà. Nelle prossime 5 lezioni si tratta ogni punti singolarmente e in modo dettagliato e lo si allena. Pistola: mostra come impugnare correttamente e lasciar esercitare. In ogni movimento, impugnare nuovamente da zero.		FAC o PAC, bersagli bianchi, bersagli scuola, piombini, stativi fissi.

**RITORNO ALLA CALMA**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	<b>Esercizio di rilassamento, visualizzazione</b> „Cammini su un sentiero nel bosco, senti i profumi del bosco, senti il vento sulla tua pelle. Vedi davanti a te una radura con un prato. Su questo prato vedi qualcosa di rosso che si muove. Ti avvicini e vedi un piccolo nanetto con un cappuccio rosso. Ti saluta e ti parla. Ti chiede un desiderio che realizzerà per te. Racconta al nanetto il tuo desiderio che vuoi realizzato. Saluti il nanetto e ripercorri lo stesso sentiero che hai appena percorso.“  Ora segue la fase di ritorno dal rilassamento.	Tecnica di rilassamento progressivo con visualizzazione di una possibile passeggiata nel bosco.	