

Materiale introduttivo

G+S-Kids – Le basi della lotta svizzera

Autori

Felix Egger, responsabile disciplina G+S Lotta svizzera, esperti lotta svizzera G+S

Condizioni quadro

Età consigliata da 5 a 10 anni
 Grandezza del gruppo da 6 a 12 bambini con un monitore, fino a 18 bambini con due monitori, fino a 24 bambini con tre monitori
 Luogo del corso Locale di lotta, palestra o ring ricoperto di segatura all'aperto
 Sicurezza Durante ogni lezione deve essere presente almeno un monitore G+S Kids.
 Altro Vi sono due modi di vestirsi:



A) Lottatore ginnasta (Turnerschwinger): maglietta bianca a maniche corte, pantaloni bianchi e scarpe da ginnastica prive di parti metalliche.

B) Lottatori alpigiani (Sennenschwinger): pantaloni scuri, camicia chiara a maniche corte, scarpe da ginnastica prive di parti metalliche. Il Sennenschwinger può indossare delle bretelle.

Sopra i vestiti, i lottatori indossano i pantaloni di lotta.
 Chi ha i capelli lunghi deve legarli.

Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Tutti nella segatura	Giocare nella segatura Contatto con la segatura Contatto coi pantaloni di lotta Movimento e divertimento	Nessun presupposto particolare. In un locale di lotta o in un'area all'aperto ricoperta di almeno 20 cm di segatura spianata e umidificata	Facile Da 5 a 10 anni
2	Pazzi di sport	Come ci si batte in altre discipline sportive Miglioramento delle capacità di coordinazione Piacere di ascoltare musica	Preparazione ottimale del monitore Ricerca di musica adatta Locale di lotta o palestra	Facile Da 5 a 10 anni
3	Caccia al tesoro	Prevenzione degli incidenti giocando Tecniche di caduta Abituarsi alla segatura Movimento e divertimento	Aver già svolto le lezioni 1 e 2. Locale di lotta o ring di segatura all'esterno con almeno 20 cm di segatura spianata e umidificata.	Facile Da 5 a 10 anni
4	Giochi di lotta	Imparare le forme di lotta giocando Movimento e divertimento	Palestra o all'aperto	Medio Da 5 a 10 anni
5	Lotta ravvicinata	Sviluppare le capacità di coordinazione attraverso dei giochi Esercizi di rafforzamento Introduzione alla lotta svizzera; lotta libera Movimento e divertimento	Locale di lotta o ring di segatura all'esterno con almeno 20 cm di segatura spianata e umidificata.	Facile Da 5 a 10 anni
6	Imparare a cadere	Tecniche di caduta Movimento e divertimento	Locale di lotta o ring di segatura all'esterno con almeno 20 cm di segatura spianata e umidificata.	Medio Da 5 a 10 anni
7	Riprendersi in fretta	Sviluppare le capacità di coordinazione giocando Abituarsi al contatto fisico Introduzione all'«Übersprung» (saltar sopra) Movimento e divertimento	Locale di lotta o ring di segatura all'esterno con almeno 20 cm di segatura spianata e umidificata.	Medio Da 8 a 10 anni
8	Scavare fiumi, costruire ponti	Prevenire gli incidenti giocando Imparare le tecniche di caduta Movimento e divertimento	Locale di lotta o ring di segatura con almeno 20 cm di segatura spianata e umidificata.	Medio Da 8 a 10 anni



9	Nessuno è troppo piccolo per diventare re	Imparare le tecniche di caduta «Hüfter» (movimento con le anche) a destra Movimento e divertimento	Locale di lotta o ring di segatura all'esterno con almeno 20 cm di segatura spianata e umidificata.	Medio Da 8 a 10 anni
10	James Bond	Migliorare l'orientamento, la reazione, l'equilibrio e la capacità di differenziare Movimento e divertimento	Locale di lotta o ring di segatura all'esterno con almeno 20 cm di segatura spianata e umidificata.	Esigente Da 8 a 10 anni

Regole del gioco

- Salutare e congedarsi da ogni bambino con una stretta di mano.
- Nella lotta svizzera, il cameratismo è un valore molto importante. Ognuno rispetta il suo avversario e si dimostra corretto con tutte le persone presenti.

Materiale necessario

- Locale di lotta con segatura
- Pantaloni di lotta, taglie per bambini.
- In caso di bel tempo, tutte le lezioni possono essere svolte all'aperto in un ring di segatura (informarsi presso il club di lotta regionale)
- Diverse lezioni possono anche essere svolte in palestra.

Consigli e finenze

- Preparare l'allenamento in anticipo con tutti i documenti necessari.
- Gli opuscoli possono essere comandati presso chi si occupa della documentazione in seno alla Federazione di lotta svizzera o all'indirizzo <http://www.esv.ch/adressen.php>.
- Per i pantaloni di lotta e l'accesso a un locale, rivolgersi al club di lotta regionale. Per gli indirizzi consultare il sito: <http://www.esv.ch/links.php>.