



## G+S-Kids: Introduzione Karate - Lezione 6

# Prime tecniche d'attacco

### Autore

Karin Hertig-Wegmüller / responsabile G+S Karate

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
Livello  basso  medio  impegnativo  
Età consigliata 5 – 7 anni  
Grandezza del gruppo 8 – 10 bambini  
Luogo del corso Dojo / palestra  
Sicurezza Nessuna prescrizione

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Prime tecniche di attacco che permettono di sviluppare le diverse parti del corpo.

### Indicazione

Nessuna

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>„Cacciatori di draghi“:</b> Tre bambini formano un drago (aggrapparsi alla cintura o alle anche del bambino che sta davanti). L'ultimo si appende ai pantaloni una cintura a mo' di coda. Solo la testa del drago (il primo bambino) può <b>catturare le code degli altri draghi</b> . Il proprio drago non può così essere separato a forza.		Cintura (o mollette da bucato)
4'	<b>Gioco con la cintura in coppia:</b> Ogni coppia forma un <b>traino di cavalli</b> (cintura attorno all'addome). Camminano e corrono attraverso la sala. Provare diverse forme (guidare con gli occhi chiusi, sterzare a destra e a sinistra, fermarsi, ecc.)		Cintura (o corda)
2'	Ogni coppia sta a pancia in giù tenendo la parte finale di una cintura/corda. <b>Tiro alla fune</b> – chi riesce a tirarsi il più velocemente possibile fino alla metà?		Cintura (o corda)
4'	Allungamenti dinamici (gamba tesa in avanti verso l'alto, di lato e all'indietro)	Disporsi in cerchio	

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
1'	<b>Saluto del Karate:</b> I bambini si spostano liberamente nella sala e a un ordine si fermano sul posto e salutano il compagno più vicino pronunciando la parola „Osu“ (saluto giapponese) e inchinandosi.	Passeggiare nella sala	
5'	<b>Tecnica d'attacco con pugno diretto</b> Dare a ognuno una moneta da stringere nel pugno.	In ginocchio (Seiza) in cerchio	
5'	<b>Parti del corpo (testa-addome-gambe)</b> Distinguere tre livelli di attacco <b>Con un partner:</b> In posizione da fermo con le spalle larghe/piedi paralleli con pugno diretto: il partner forma un bersaglio con la cintura.	In piedi in cerchio In fila – due per due	



5'	<b>1. Posizione arretrata</b> Movimento in <b>posizione avanti</b> Posizione avanti e posizione arretrata <b>Con un partner:</b> Avanzare in posizione avanti (senza tecnica di braccia)	In fila  In fila – muoversi due a due	
5'	<b>Idem con tecnica di braccia:</b> pugno diretto mirando alla testa o all'addome ( <i>l'altro arretra – senza difesa</i> )	In fila – muoversi due a due	
5'	<b>1. Tecnica di gambe calcio frontale:</b> Ognuno afferra le piante dei propri piedi, cercando di tirare verso di se le dita dei piedi. Picchiare per terra con la pianta del piede. In posizione da fermo con le spalle larghe e i piedi paralleli tenere una mano all'altezza dell'addome e toccarla con un ginocchio. In seguito la gamba „scatta“ in avanti. Il monitore imbraccia un cuscino di protezione, calcio frontale.	Seduti in cerchio  In piedi in cerchio In fila – uno dopo l'altro  In fila – uno dopo l'altro	

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	<b>Fare a fettine:</b> Tutti ricevono un fazzoletto di carta, che devono cercare di sbrindellare servendosi delle dita dei piedi.		Fazzoletto di carta
3'	<b>Gioco di piedi:</b> I bambini si sdraiano sulla schiena su un tappeto e cercano di sollevare una palla coi piedi.		Tappeti, palloni
6'	<b>„Calcio-ragno“:</b> Formare due squadre, disporre due reti (coni, cassoni, anelli...). Muoversi con l'andatura del ragno.		Coni/cassoni o anelli
3'	<b>Parte finale:</b> Sdraiarsi sulla schiena e controllare la respirazione osservando l'addome. Rialzarsi lentamente come un robot: dapprima sollevare la testa, poi il busto e infine alzarsi.		