

## G+S-Kids: Introduzione alla lotta svizzera - Lezione 4

### Giochi di lotta

#### Autore

Werner Christen, responsabile della formazione lotta svizzera

#### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
 Livello  basso  medio  impegnativo  
 Età consigliata 5 - 10 anni  
 Grandezza del gruppo 5 - 10 bambini  
 Luogo del corso Palestra o all'esterno  
 Sicurezza Almeno 1 o 2 aiutanti

#### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Imparare le forme di lotta giocando  
 Movimento e divertimento

#### Indicazione

Questa lezione può essere svolta sia in palestra che all'esterno. Per la parte principale, disporre dei materassi per terra se la lezione avviene all'interno. Se invece si opta per l'esterno, installare una piscina di plastica di circa quattro metri di diametro con una protezione per terra. In palestra utilizzare le corde disponibili. All'esterno, fissare le corde in un luogo appropriato, ad esempio un albero.

#### Contenuti

##### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Benvenuto, obiettivi e svolgimento della lezione	I bambini in semicerchio seduti o in piedi Il monitore di fronte alla classe	
5'	Ogni bambino ha una corda per saltare. Tutti si muovono liberamente e saltano in diversi modi con la corda. Il monitore mostra il movimento. Varianti: camminare lentamente o rapidamente, spostarsi all'indietro o di lato, saltare solo con la gamba sinistra, destra o con entrambe le gambe.	Tutti i bambini 	Corda per saltare per tutti
5'	Staffetta con capriole in avanti	È importante variare. Ad esempio eseguire delle capriole sul lato sinistro, poi su quello destro.	

##### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<b>In piedi / seduti / lotta svizzera</b> Sono necessarie diverse corde. Fare un nodo sulla parte inferiore di ogni corda. Ripartire i bambini in tre gruppi. Il primo gruppo cerca di mettersi in piedi sulla corda appoggiando i piedi sul nodo. Il secondo gruppo cerca di sedersi. I monitori possono aiutare facendo oscillare le corde. Il terzo gruppo usa la corda come se fosse una liana e si dondola sopra il «fiume». Dopo 30 secondi cambiare postazione.		

10'	<p><b>In equilibrio sopra la fune</b></p> <p>I bambini camminano in equilibrio sulla corda singolarmente oppure uno dopo l'altro mantenendo una breve distanza fra loro.</p> <p>È possibile fare l'esercizio anche sotto forma di gara: cronometrare il tempo necessario per un passaggio o il numero di passaggi in 30 secondi.</p>		
15'	<p><b>Variante dei giochi di lotta</b></p> <p>I bambini indossano i pantaloni di lotta e imparano le prese. Cercano reciprocamente di sbilanciarsi e di far cadere l'avversario a terra. Il monitore mostra tecniche come il Kurz o l'Übersprung e dà tempo ai bambini per esercitarle. I bambini devono divertirsi mentre combattono.</p>		<p>Materassi appropriati o una piscina di plastica.</p> <p>Da due a quattro paia di pantaloni di lotta.</p> <p>Film didattico sulla lotta svizzera o opuscoli.</p>

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p><b>Saltare con la corda in gruppi di due</b></p> <p>Formare delle coppie.</p> <p>Due bambini fanno ruotare la corda per 30 secondi, mentre altri due saltano assieme. Gli altri bambini rimangono in colonna aspettando il loro turno. Dopo mezzo minuto, cambiare i ruoli. I bambini che hanno fatto girare la corda vanno a sistemarsi in fondo alla fila. I due che hanno saltato fanno invece girare la corda e i primi due che aspettavano saltano. Al posto di 30 secondi è possibile anche stabilire un numero di giri. Cambiare le coppie se necessario. Per diminuire il tempo d'attesa, formare due o più gruppi ed eseguire l'esercizio in parallelo.</p>		<p>2-3 corde per saltare lunghe da 4 a 5 metri</p>
5'	Salutarsi e presentazione della prossima lezione.		