

G+S-Kids: Introduzione Lotta svizzera - Lezione 5

Lotta ravvicinata

Autore

Esperti G+S / Capo disciplina Lotta svizzera/Giochi nazionali

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 Locale di lotta
 Sicurezza 1 monitore G+S lotta svizzera

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

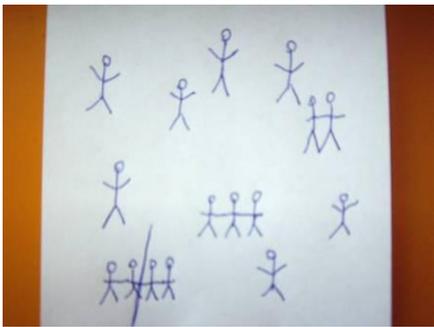
Sviluppare le capacità di coordinazione attraverso dei giochi
 Esercizi di rafforzamento
 Introduzione alla lotta svizzera; lotta libera
 Movimento e divertimento

Indicazione

Di preferenza in un locale di lotta

Contenuti

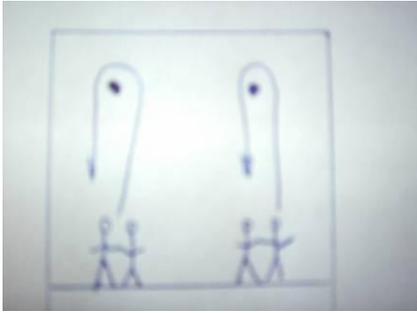
INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Benvenuto Spiegare gli obiettivi e lo svolgimento dell'allenamento	Bambini in semi-cerchio Il monitore di fronte alla classe	
5'	Riscaldamento di coppia Tutti i bambini si ripartiscono nella sala. Un bambino parte alla caccia di un altro bambino. Se riesce ad afferrarlo gli dà la mano e partono assieme alla caccia di un terzo e di un quarto bambino. Quando sono in quattro si separano in due coppie e ripartono alla caccia fino a quando saranno di nuovo in quattro. Vince l'ultimo bambino libero.		Nessun materiale
5'	Caccia al lupo Per questo gioco vi devono essere di preferenza molti partecipanti. Un cacciatore e un lupo. Gli altri sono seduti con le gambe tese e chiuse. Il cacciatore cerca di prendere il lupo. Se il lupo riesce a saltare sulle gambe di un altro bambino è salvo e può sedersi. Il bambino sul quale è saltato diventa il cacciatore e il precedente cacciatore il lupo. Se il cacciatore riesce a prendere il lupo, si invertono i ruoli. Solo il lupo può sedersi. Per permettere a tutti i bambini di partecipare, non si può saltare due volte sulle gambe dello stesso bambino. Se vi sono più di 25 partecipanti, vi possono essere due cacciatori e due lupi.		Nessun materiale

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<p>Infilare i pantaloni e effettuare le prese</p> <p>Il monitore spiega ai bambini come infilare i pantaloni di lotta. Prima dell'inizio del combattimento vanno stretti bene. Il cinturone di cuoio deve passare all'interno dei pantaloni e la parte inferiore dei pantaloni deve essere risvoltata. Prima dell'inizio del combattimento, i lottatori si salutano stringendosi la mano, per mostrare la loro volontà di affrontarsi in modo amichevole e nel mutuo rispetto. Le prese vanno effettuate in piedi, secondo le regole seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spostare la mano destra al centro della schiena dell'avversario, • il tessuto può essere afferrato solo col pollice, l'indice e il dito medio • la presa viene invece effettuata con tutta la mano nel taglio posteriore della cintura. • in seguito i due lottatori fanno un passo indietro. <p>Per sfilarsi i pantaloni, bisogna prima abbassare il risvolto e poi togliere la cintura.</p> <p>Dopo le prese, esercitarsi nel cuscinetto a sfera.</p>	<p>Cuscinetto a sfera</p> <p>Il gruppo è diviso in due / due gruppi si dispongono in due cerchi, uno interno e uno esterno. Il cerchio interno non si muove, i bambini all'esterno girano in senso orario. Il monitore rimane fermo pure lui e sorveglia i bambini.</p> <p>Il bambino (maglietta nera) nel cerchio interno cerca di effettuare delle prese sul bambino del cerchio esterno (maglietta bianca).</p> <p>L'esercizio finisce quando il bambino arriva di nuovo all'altezza del suo compagno di partenza.</p> 	<p>Opuscolo «Forme di organizzazione» (disponibile presso l'Associazione federale di lotta svizzera)</p> <p>Pantaloni di lotta</p>
20'	<p>Uno contro uno</p> <p>Due bambini combattono partendo dalla posizione iniziale. L'importante è che una mano - è uguale se quella destra o sinistra - faccia sempre presa sui pantaloni dell'avversario. Si cerca di mettere l'avversario sulla schiena.</p> <p>Quando si cambiano le coppie, fare in modo che i bambini siano sempre più o meno della stessa grandezza.</p>	<p>Lottare per 3 minuti, cambiare partner. Due minuti di pausa. Ancora 3 minuti di lotta, cambiare partner, pausa.</p>  <p>Il monitore deve dare le indicazioni seguenti: È vietato fare una presa attorno al collo (strangolamento), torcere le articolazioni o far pressione su di esse.</p>	<p>Pantaloni di lotta</p>

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Staffetta di coppia con pantaloni di lotta</p> <p>La partenza e l'arrivo sono nello stesso punto. Formare squadre di due, eventualmente estraendo a sorte. I pantaloni dei due membri della squadra sono attaccati assieme con i cinturoni. Le squadre si radunano sulla linea di partenza.</p> <p>Ogni coppia si mette schiena contro schiena agganciandosi le braccia all'altezza del gomito. Dopo il via, i bambini corrono fino al giro di boa e tornano al punto di partenza.</p> <p>È vietato portare il proprio partner sulla schiena.</p> <p>Per rendere più interessante il gioco, si possono mettere degli ostacoli da superare sul percorso.</p>		<p>2 paletti o altri segnali pantaloni di lotta</p>
5'	Dirsi arrivederci e presentare il prossimo allenamento..		