

## G+S-Kids: Introduzione Lotta svizzera - Lezione 6

# Imparare a cadere

### Autore

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 In palestra o all'aperto  
 Sicurezza 1 aiutante

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

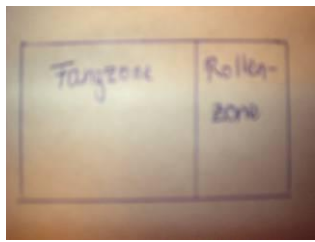
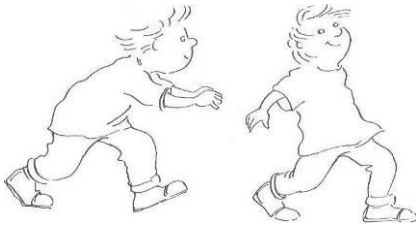
Tecniche di caduta  
 Movimento e divertimento

### Indicazione

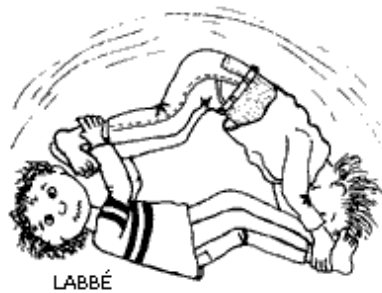
Di preferenza in un locale di lotta o su un tappeto di lotta o di judo.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Benvenuto, preparazione della lezione	I bambini in semicerchio seduti o in piedi. Il monitore di fronte alla classe.	
5'	<b>Acchiappino rotolando</b> Un bambino, nel ruolo del lupo, cerca di prendere gli altri. Quando ci riesce, la vittima si reca nella zona delle capriole e ne fa su tutta la distanza. Il monitore stabilisce prima dell'inizio del gioco se bisogna effettuare capriole in avanti o all'indietro. Appena il bambino ha percorso tutta la distanza effettuando capriole può tornare nella zona del gioco. Cambiare lupo dopo un minuto.	Il campo di gioco è diviso in due: la zona del lupo e quella delle capriole. Il monitore stabilisce quale tipo di capriole devono essere eseguite, ad esempio in avanti, all'indietro o su un lato. Le capriole devono essere eseguite alla perfezione.	Nessun materiale
			
5'	<b>Acchiappino lasciandosi cadere</b> Un bambino cerca di nuovo di acciuffare gli altri. Chi viene preso si lascia cadere per terra nella maniera che preferisce. In seguito si rialza e diventa a sua volta il lupo.		

**PARTE PRINCIPALE**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
30'	<p><b>Esercizi di caduta nella segatura</b> Tutti i bambini infilano i pantaloni di lotta. Si dispongono sui bordi del 'ring' di segatura e distendono le braccia sui lati, per definire lo spazio tra di loro.</p> <p><b>1. esercizio: Lasciarsi cadere all'indietro</b> I bambini fanno due o tre passi in avanti, fanno oscillare la gamba sinistra o quella destra in avanti e si lasciano cadere sulla schiena. Cascando, cercano di attutire la caduta con gli avambracci. Il monitore può aiutarli tenendo loro la mano. Il bambino si lascia cadere sulla schiena stando di fianco al monitore.</p> <p><b>2. esercizio: Capriola in avanti sulla spalla destra o sinistra</b> I monitori mostrano la lezione «capriola in avanti a destra e a sinistra» del DVD lotta svizzera. Effettuano una dimostrazione dell'esercizio, poi i bambini provano a loro volta.</p> <p><b>3. esercizio: Capriola in avanti in coppia (solo per i volontari più coraggiosi)</b> I monitori mostrano questa capriola in avanti in coppia. Due bambini cercano di eseguire lo stesso esercizio lentamente con l'aiuto dei monitori. Quando una coppia riesce a padroneggiare l'esercizio, gli altri possono applaudire.</p> <p><b>4. esercizio: Capriola all'indietro sulla spalla destra o sinistra</b> I monitori mostrano la lezione «capriola all'indietro a destra e a sinistra» del DVD lotta svizzera. Effettuano una dimostrazione dell'esercizio, poi i bambini provano a loro volta.</p>	<p>I monitori mostrano gli esercizi di caduta. È anche possibile utilizzare il film didattico sulla lotta svizzera.</p>  <p>Importante: non effettuare capriole all'indietro sulla testa</p>	<p>Pantaloni di lotta</p> <p>Film didattico lotta svizzera Lettore DVD Televisore</p>

**RITORNO ALLA CALMA**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p>Due gruppi di lottatori con addosso i pantaloni di lotta formano una fila, stando di fronte all'altro. I bambini si tengono ai pantaloni del compagno che sta davanti, formando così una «corda».</p> <p>I due primi di ogni gruppo effettuano le prese abituali. Ogni gruppo cerca di tirare gli avversari fino a una linea.</p> <p>Il gioco può essere ripetuto più volte per designare un vincitore.</p>		<p>Pantaloni di lotta</p>
5'	Salutarsi e presentazione della prossima lezione.		