

# Livello della piramide 1: giochi di lotta



Il livello inferiore della piramide si basa su dei giochi di lotta. Ogni insegnante è capace, senza aver acquisito nozioni preliminari, di integrare questi giochi nelle sue lezioni. I giochi sono suddivisi secondo cinque temi diversi.

## 1 Contatti fisici

### Toccata e fuga

Le due allieve cercano di toccare l'avversaria il maggior numero di volte in un punto preciso, ad es. spalle, schiena, cosce, senza farsi toccare a loro volta. Si gioca per un minuto. Dopo ogni colpo messo a segno le allieve tornano nella posizione di partenza.

#### Variante

- Le allieve si tengono per le mani, le spalle o alla nuca e cercano di mettere un piede sopra quello dell'avversaria. La lotta può iniziare in ginocchio, con le allieve che cercano di afferrare le caviglie dell'altra con una o ambedue le mani.



### Corsa con spinta laterale

Le ragazze formano delle coppie e si dispongono fianco a fianco sui due lati di una linea della palestra, con lo sguardo rivolto nella stessa direzione. Le due allieve esercitano una certa pressione spalla contro spalla. Ad un segnale del docente iniziano a correre lungo la linea, sempre premendo la spalla contro l'altra, senza fermarsi e senza cambiare posizione. Vince chi all'arrivo è riuscita a far spostare di più l'avversaria dalla linea che funge da «traccia».

#### Variante

- Questo esercizio può essere eseguito anche schiena contro schiena o pancia contro pancia (ad esempio con un cuscino in mezzo). In questo caso ci si sposta lateralmente.

**Materiale:** ev. cuscino



## 2 Misurare la propria forza

### Nel laghetto

Due allieve sono una di fronte all'altra e si tengono per mano. Le separa un laghetto di forma circolare (corda per saltare o cerchio). Ogni allieva cerca di tirare l'altra nel laghetto. Chi entra per prima nel laghetto con un piede ha perso.

#### Varianti

- Afferrare la mano diagonalmente.
- All'inizio non afferrare niente.

**Materiale:** corde per saltare o cerchio





### 3 Giocare con oggetti

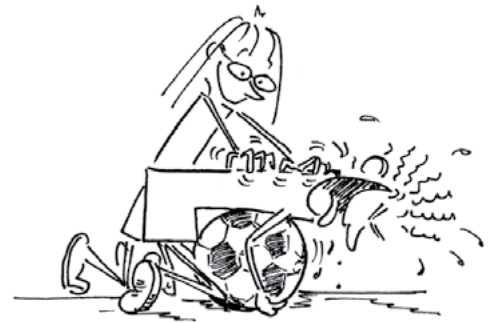
#### Conquistare la palla

L'allieva A si abbarbica mani e piedi ad una palla (da pallacanestro o da pallavolo). L'allieva B cerca di strappargliela. Il campo da gioco può anche essere delimitato; si deve decidere in precedenza se è possibile fare il solletico. Non ci si può alzare. Il gioco può essere complicato con diversi compiti. Vince chi riesce a conquistare la palla o a girare sulla schiena l'avversaria, con o senza palla. Quando ci sono diverse giocatrici si dispone a terra la metà dei palloni. Dopo 30 secondi chi è riuscita a conquistarne uno?

##### Variante

- Due allieve tengono insieme un pallone medicinale con il palmo di entrambe le mani e cercano di sottrarre il pallone alla compagna. Non si può abbracciare la palla. Si possono usare anche palle di dimensioni diverse. Vince chi si ritrova la palla fra le mani al segnale di arresto dato dal docente.

**Materiale:** palle da pallacanestro o da pallavolo, pallone medicinale



#### Pirati e nobildonne

Formare due gruppi: pirati e nobildonne. Ogni gruppo si posiziona ad un'estremità della palestra. Le nobildonne difendono una camera del tesoro (collocata alle loro spalle) che contiene diversi oggetti preziosi (palle, cuscini, nastri, ecc.). I pirati devono cercare di penetrare nella camera del tesoro, sottrarre gli oggetti e portarli nella loro grotta. Quando un oggetto si trova nella grotta le nobildonne non possono più recuperarlo. Possono sottrarre i loro oggetti preziosi ai pirati solo sulla via che conduce alla grotta.

**Osservazioni:** cronometrare il tempo. Gli oggetti preziosi non possono essere lanciati e si può rubare un solo oggetto alla volta.

**Materiale:** diversi oggetti (palle, cuscini, nastri, ecc.)



### 4 Giocare nello spazio

#### Conquista

Si costruisce una piattaforma con i tappetini. La squadra A si dispone su di essa. La squadra B cerca ad un segnale di conquistarla. Il gioco finisce quando la squadra A è stata completamente respinta dalla piattaforma. Chi viene scacciata una volta non può rientrare in gioco.

##### Variante

- Si può giocare con quante allieve si desidera, l'importante è di adattare le dimensioni della piattaforma al numero di partecipanti. Le bambine si respingono in ginocchio. È vietato alzarsi in piedi. Vince l'ultima persona che rimane sulla piattaforma.

**Materiale:** tappetini



### 5 Mantenere o modificare la posizione

#### Bufali o indiani

Formare delle coppie. Una bambina è il bufalo, l'altra fa l'indiana. Dopo aver mangiato, il bufalo si stende al sole (sulla schiena e con gli occhi chiusi) per un meritato riposo. L'indiana si avvicina a lui furtivamente, cerca di sorprenderlo e di afferrarlo mantenendolo saldamente al suolo (sempre sulla schiena). Il bufalo può difendersi non appena viene attaccato (non in modo figurato ma fisico) cercando di girarsi sul ventre o di alzarsi. Se ce la fa, vince, altrimenti a vincere sarà l'indiana.

**Materiale:** tappetini

