

Livello della piramide 2: tecnica a terra e in piedi



Il livello intermedio della piramide ingloba delle sequenze motorie più tecniche, da effettuare al suolo o in posizione verticale. Sperimentando queste tecniche di lotta, i bambini e gli insegnanti riescono ad acquisire una miglior comprensione dei movimenti.

Al suolo: girare, tenere

Entrambe sedute per terra una accanto all'altra con le gambe distese in avanti, le anche sono alla stessa altezza cercare di spingere la compagna sulla schiena presa «Kesa-gatame» (v. immagini).



oppure



Eventualmente prima come gioco di lotta con compito aperto. Obiettivo: spingere la compagna sulla schiena e mantenerla in questa posizione per 10 secondi.

Acchiappino della tartaruga («principio uomo nero» ma il cacciatore delle tartarughe è in piedi mentre le tartarughe si spostano a quattro zampe) → le cacciatrici cercano di evitare che le tartarughe cambino lato girandole sulla schiena (con o senza resistenza) → soluzione tecnica: cingere con entrambe le braccia di lato e tirare verso di sé. → Presa «Yoko-shiho-gatame» (v. immagine).



oppure



Posizione in piedi: proiezione, caduta

Tecnica della posizione in piedi «O-soto-otoshi» (v. immagine) statica dalla posizione in piedi, proiezione della compagna che mentre cade fa l'esercizio di caduta e tocca fortemente di lato.

Tecnica della posizione in piedi «O-goshi» oppure «Uki-goshi» (v. immagine) statica dalla posizione in piedi, proiezione della compagna che mentre cade fa l'esercizio di caduta e tocca fortemente di lato.



oppure



Se la compagna spinge o si sposta in avanti, proiezione «O-goshi» oppure «Uki-goshi». Se la compagna tira o si sposta indietro, proiezione «O-soto-otoshi».