

Livello della piramide 3: gara



Queste due forme di gara sono realizzabili in corrispondenza al livello 3 della piramide. Le allieve hanno la possibilità di confrontarsi in un piccolo gioco.

Lotta al suolo

Due compagne sono in piedi una di fronte all'altra, s'inclinano in segno di rispetto reciproco, si dirigono una verso l'altra e al segnale «hajime» cercano di farsi cadere a vicenda (sulla schiena) e di mantenere l'avversaria sulla schiena per circa 10 secondi, senza che quest'ultima possa girarsi bocconi o rimettersi in piedi.

Alla fine dell'esercizio s'inclinano di nuovo per accomiarsi e si danno la mano in segno di ringraziamento per la lotta appena svolta all'insegna del fairplay. Chi riesce a ottenere il maggior punteggio in 2 minuti?

Varianti

- La lotta può pure svolgersi unicamente per terra. In questo caso, le due ragazze si inginocchiano una di fronte all'altra e si inchinano in questa posizione. L'obiettivo è di far cadere l'avversaria sulla schiena e mantenerla in questa posizione per 10 secondi.
- La gara può anche essere svolta a squadre: la leader di ogni squadra sceglie l'ordine di passaggio delle lottatrici. Alla fine tutte le componenti delle squadre devono aver combattuto una volta.



Sumo

Il dojo permette di organizzare simultaneamente diverse piccole competizioni. Gli allievi allestiscono il dojo al centro della palestra con l'ausilio di tappetoni e tappetini. Formano dapprima un quadrato con quattro tappetoni disposti nel senso della lunghezza (tribune per gli spettatori) e poi, all'interno di questo quadrato, collocano dei tappetini su cui si svolgeranno i combattimenti. All'esterno del dojo, gli allievi allestiscono diverse zone di combattimento a cui attribuiscono i nomi di località giapponesi.

Bisogna contare almeno quattro allievi per zona di combattimento. Gli allievi sono distribuiti nelle varie zone di combattimento in base a statura e peso; il docente o l'allenatore sceglie una forma di lotta che ritiene adatta, spiega le regole e ricorda i punti importanti (lista di controllo).

Ogni combattimento è preceduto da un rituale di saluto. Gli allievi combattono sempre due contro due e un terzo assume la funzione di arbitro. L'insegnante cronometra e coordina i tornei. Sceglie un segnale (gong) che annuncia l'inizio e la fine dei combattimenti. Ogni vincitore ottiene tre punti: in caso di parità ad ogni avversario è attribuito un punto. Sulle zone di combattimento ogni allievo affronta a turno tutti gli altri, dopodiché contabilizza i punti che ha vinto. Alla fine del torneo l'allievo più forte va sul dojo di Tokyo per misurarsi con gli altri vincitori.

