

## La sicurezza in primo piano

In tutti gli esercizi proposti, la sicurezza è un aspetto principale. La lotta contro un'avversaria presuppone prima di tutto la collaborazione. In questo contesto, è importante che le ragazze apprendano, capiscano e applichino i rituali

scelti dal docente. Inoltre, devono conoscere e rispettare le regole vigenti. Con il tempo, è eventualmente possibile offrire alle ragazze l'opportunità di modificare le regole autonomamente (v. lista di controllo).

### Lista di controllo sicurezza

- **Pericolo di farsi male:** togliere le scarpe e i gioielli. A dipendenza dei giochi utilizzare dei tappeti.
- **Rispetto delle regole:** gli allievi devono sapere che non si tollerano violazioni delle regole. Il docente svolge un ruolo centrale. Regole di facile applicazione e un'atmosfera distesa durante l'insegnamento contribuiscono al rispetto delle regole.
- **Regola d'oro:** lottare con correttezza significa che non si fa agli altri ciò che non si vorrebbe fosse fatto a noi.
- **Rituali:** le azioni ripetute continuamente, come il saluto prima del combattimento, i cenni per l'inizio della lotta, aiutare lo sconfitto al termine dello scontro, con il passare del tempo formano una serie di rituali che contribuiscono all'andamento positivo dell'attività svolta durante la lezione e migliorano il rapporto con la classe.
- **Stop:** quando ci si fa male è necessario un segnale chiaro. In tal caso la lotta deve essere immediatamente sospesa.
- **Pari opportunità:** tutti devono avere la possibilità di fare esperienze positive, cosa particolarmente importante nella lotta a due intesa come forma sociale. Pertanto nella suddivisione degli allievi si dovrebbero considerare aspetti come forza, statura e peso.