

Lezione

Imparare i movimenti della boxe senza guantoni

Grazie a questa lezione, gli allievi imparano i movimenti di base del pugilato. Durante gli esercizi, gli allievi sono sempre in movimento e si familiarizzano con i movimenti ripetendoli spesso senza però concentrarsi troppo sullo svolgimento «corretto» o «sbagliato».

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Età: 8-20 anni
- Livello scolastico: scuola elementare-livello secondario II
- Livello di capacità: principianti

Obiettivi d'apprendimento

- Imparare i movimenti di base del pugilato (lavoro di gambe, colpi, schivare).
- Potersi immergere nelle sensazioni di un incontro di pugilato.
- Prepararsi con diversi compagni per poi misurarsi uno contro l'altro con correttezza.

Osservazione: la maggior parte degli esercizi di questa lezione può essere utilizzata anche individualmente sotto forma di esercizi di reazione e coordinazione.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' Introduzione teorica sulla disciplina Il docente si informa sulle conoscenze della classe. Chi ha già esperienza di pugilato? Cosa si sa di questa disciplina? Qualcuno conosce la differenza tra boxe professionale, olimpica e light-contact? Eventualmente il docente spiega i rituali. Ci si stringe la mano prima e dopo gli esercizi. Il rispetto del partner/avversario è fondamentale. Possiamo crescere solo insieme. Introdurre le istruzioni «boxe» e «stop!».		ev. foglio informativo o tablet con filmato.
	10' Imparare la posizione e i colpi Spiegare la posizione del pugno, poi riscaldamento correndo in cerchio nella palestra e integrando colpi di pugilato. Prima esercitare solamente i diretti. Un colpo per passo. Durante circa 20 secondi concentrarsi su uno dei seguenti quattro punti chiave: <ul style="list-style-type: none"> • Posizione dei piedi: alla larghezza delle spalle, peso sulla punta dei piedi, talloni leggermente alzati. • Difesa della testa: un pugno tocca sempre lo zigomo. • Difesa dell'addome: tenere i gomiti davanti al busto, il secondo gomito è sempre in contatto con le costole. • Allungo massimo del corpo nella direzione del colpo: allungare il braccio affinché la spalla tocchi la guancia. Girare il bacino e l'addome, girare il corpo al massimo. Diretto: bersaglio: naso, mento o fronte dell'avversario. Colpire con un movimento diritto. Gancio: bersaglio: guancia. Il gomito è alla stessa altezza del pugno e della spalla. Angolo retto nel gomito. Movimento circolare. Esercizio preparatorio: braccia su una linea, gomito a 90° e girarsi unicamente facendo forza con gli addominali. Montante (uppercut): bersaglio: sotto il mento. Movimento verticale, i gomiti restano davanti al corpo. Stirare le gambe e la schiena. Esercizio preparatorio: piegare le gambe e arrotondare la schiena. Poi stirare gambe e schiena e sincronizzare con il montante. Idea di fondo: «tutto esplose verso l'alto» e «alzare l'avversario dal suolo».	Se possibile, aggiungere un sottofondo di musica ritmata per eseguire i colpi seguendo il ritmo. v. capitoli « Posizione e colpi »	Impianto stereo
Parte principale	5' Movimenti di difesa sul posto senza partner Spiegare la posizione di pugilato: differenza tra braccio forte e braccio debole. Blocco di spalla: portare il mento leggermente verso il basso, girare addome e talloni finché la spalla tocca la guancia e protegge così il mento. L'altro braccio e la spalla opposta restano sciolti. Alternare destra e sinistra. Blocco della mano interna: effettuare colpi diretti in aria con la destra e la sinistra in alternanza. L'altra mano resta aperta davanti alla bocca e la mano che colpisce forma un pugno. Movimenti per schivare, in piedi in un cerchio (entrambi i pugni alle tempie): schivare di lato (si tira in avanti la spalla opposta, simile al blocco di spalla), abbassarsi (in verticale, solo un po' per fare passare il colpo appena sopra), oscillazioni (il naso compie dei cerchi in aria).	Cerchio, tenere lo sguardo verso il centro.	

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	15' Preparazione a coppie <ul style="list-style-type: none"> Lavoro di gambe. Spostarsi in tutte le direzioni. Il compagno mantiene la distanza. Schivare con abbassamento. A effettua un colpo diretto con il braccio forte cercando di colpire la fronte. B si abbassa facendo passare il colpo sopra di sé. Con tutti gli allievi (p. es. in cerchio): spiegare e provare il colpo diretto con il braccio forte. Schivare con oscillazioni. A dà una sberla con il braccio forte o effettua un gancio laterale. B schiva il colpo oscillando con il torso. Evoluzione: braccio forte o braccio debole, due colpi uno dietro l'altro. Schivare di lato. L'allievo A effettua un colpo diretto con il braccio forte. B lo evita dal lato esterno del braccio forte di A. Aumento dell'intensità: due colpi effettuati in modo fluido uno dopo l'altro (colpo diretto con il braccio forte e colpo diretto con il braccio debole). 	Disposizione libera o su due linee.	
	5–10' Gara con corsa <p>Due allievi si affrontano e cercano di colpire l'avversario alla spalla (attenzione, solo dal lato esterno, non in obliquo) e al ginocchio. Dopo un colpo riuscito, entrambi toccano una linea (per esempio la linea laterale del campo da pallavolo) e poi continuano subito a lottare. Vince chi per primo ottiene tre punti. Chi perde fa 20 addominali o 10 flessioni, ecc. Il vincitore alza entrambe le braccia in segno di vittoria finché trova un nuovo avversario (altro vincitore). In seguito, si parte per un nuovo incontro tra vincitore-vincitore e sconfitto-sconfitto.</p>		
Ritorno alla calma	5' Lotta delle lucertole <p>Due allievi sono nella posizione delle flessioni uno di fronte all'altro. Prevedere un po' di spazio tra le due teste. Gli allievi cercano di toccare più volte possibili la mano del compagno senza essere toccati. Mantenere le gambe tese. Dopo aver raggiunto 10 punti si cambia di compagno.</p> <p>Osservazione: gli esercizi per gli addominali stabilizzanti trasmettono ai giovani la sensazione di aver fatto un allenamento duro. Questo è infatti spesso un elemento che molti giovani si aspettano da un allenamento di pugilato.</p>		