

# Allenamento

## Lottare

**Un allenamento che necessita di qualche tappeto e pallone pesante, durante il quale i bambini imparano a combattere divertendosi e dando prova di fairplay.**

### Condizioni quadro

- Durata: 60 minuti
- Età: 8-10 anni
- Livello di capacità: principianti

### Obiettivi di apprendimento

- Forgiare un'attitudine cooperativa
- Imparare a combattere in modo ludico e leale

### Osservazione

- Lezione nel quadro di un'ora di ginnastica (pre-supposti: palestra con un carrello di tappetini, 12 palloni medicinali, 24 allievi).
- I contenuti di questo allenamento provengono dal fascicolo «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» e sono stati adattati alle particolarità del tema «Lottare». Il volume contiene altre idee da sfruttare per questa disciplina e anche il sito mobilesport.ch alle rubriche «[Lottare, azzuffarsi](#)» e «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» ne presenta delle altre.

|              | Tema/Compito/Esercizio/Gioco   | Organizzazione/Disegno | Materiale                        |
|--------------|--|------------------------|----------------------------------|
| Introduzione | 5' <b>Disporre i tappetini e rituale iniziale</b><br>Disporre 12 tappetini in cerchio. I bambini si inginocchiano verso l'interno del cerchio (2 bambini/tappetino). Il monitore spiega il rituale e le condizioni quadro dell'allenamento. <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Mokuso»: i bambini chiudono gli occhi.</li> <li>• «Yame»: i bambini aprono gli occhi.</li> <li>• «Rei»: i bambini si inchinano, le mani formano un triangolo sul tappetino.</li> </ul> Espressioni importanti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Hajime!»: segnale di partenza.</li> <li>• «Mate!»: stop.</li> </ul> Altri aspetti importanti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Battere due volte sulla schiena del compagno = abbandono (il partner viene immediatamente lasciato).</li> <li>• Attenzione, i bambini non devono indossare orologi o gioielli.</li> <li>• Definire ciò che è permesso e ciò che è vietato durante il combattimento.</li> </ul> |                        | 12 tappetini disposti in cerchio |
|              | 5' <b>Riscaldamento in tutti i sensi</b><br>Gli allievi corrono in tutti i sensi nella palestra. Ogni volta che dal centro corrono verso l'esterno, saltano sopra le pozzanghere (=tappetini). Prima a passo di corsa, poi con un salto a piedi uniti e infine con una sola gamba. Alla fine fanno una capriola su un tappetino e corrono di nuovo in mezzo al cerchio, ecc.   |                        | 12 tappetini disposti in cerchio |
|              | 5' <b>Ginnastica coi palloni medicinali</b><br>I bambini si spongono in coppia sui tappetini, schiena contro schiena e con un pallone medicinale. Si passano la palla 20 x: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sinistra/destra (i piedi non si muovono)</li> <li>• sotto/sopra (sopra la testa e tra le gambe)</li> <li>• sinistra/destra/sopra/sotto (continuare a cambiare)</li> </ul>   |                        | 1 pallone medicinale/coppia      |

|                  | Tema/Compito/Esercizio/Gioco  | Organizzazione/Disegno | Materiale  |
|------------------|---|------------------------|--|
| Parte principale | <p>5' <b>Fermati palla!</b></p> <p>Due bambini prendono insieme una palla che incastrano fra di loro. Poi viene loro concesso un intervallo di tempo per inventare, provare e allenare delle figure con un cerchio, cioè per scoprire tutto ciò che si può fare con quest' oggetto. Nel momento in cui il monitor grida «fermati palla» la sequenza si interrompe e i bambini si immobilizzano con la palla in mano oppure lo posano a terra.</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Due bambini incastrano un pallone medicinale tra le loro pance e si muovono in tutti i sensi nella palestra. La palla non deve essere lasciata cadere. In un secondo tempo fanno la stessa cosa, ma con la palla incastrata tra le loro schiene.</li> </ul> |                        | 1 pallone medicinale/<br>coppia                  |
|                  | <p>5' <b>Tesoriere e pirata</b></p> <p>Su ciascun tappetino si trovano due bambini; il tesoriere – che assume una posizione arcuata e protegge la cassa del tesoro (pallone medicinale) – e il pirata che cerca di portargliela via. Al segnale il pirata ha trenta secondi per cercare di rubare il bottino; scaduto il tempo ci si scambiano i ruoli. Giocare più turni con compagni diversi.</p>   |                        | 1 tappetino e<br>1 pallone medicinale/<br>coppia |
|                  | <p>10' <b>Lotta per il tesoro</b></p> <p>In un regno si trovano – ripartiti su delle isolette (tappetini) – un numero di tesori (palloni medicinali) pari alla metà dei partecipanti. I bambini corrono qua e là per il reame, al segnale cercano di conquistare un tesoro e di difenderlo con il proprio corpo. Chi resta senza tesoro ha trenta secondi di tempo per cercare di strappare la preda a uno dei compagni. La lotta per il tesoro avviene sempre uno contro uno. Chi alla fine del tempo di gioco è in possesso di un tesoro conquista un punto.</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Come segnale si può utilizzare anche la musica, da interrompere al momento voluto.</li> </ul>  |                        | 1 tappetino e<br>1 pallone medicinale/<br>coppia |

|                    | Tema/Compito/Esercizio/Gioco  | Organizzazione/Disegno | Materiale  |
|--------------------|---|------------------------|--|
| Parte principale   | 15' <b>Lotta per l'isola del tesoro</b><br>Si formano squadre di cercatori di tesori (tre bambini). Due squadre sono in ginocchio una di fronte all'altra su un'isola (quadrato fatto con tappetini) con al centro, fra le squadre, un tesoro (pallone medicinale). I membri di ciascun gruppo sono numerati. Quando il direttore di gara chiama il numero corrispondente, i bambini si avviano carponi verso il tesoro cercando di conquistarlo e difenderlo dall'avversario per venti secondi, senza mai uscire dall'isola. La squadra che al termine del tempo di gioco è in possesso del tesoro conquista un punto. Un punto dà sempre diritto a una carta da gioco, un fiammifero o qualcosa di simile (per poter contare più facilmente i punti alla fine). |                        | 3 quadrati di tappetini, ognuno formato da 4 tappetini;<br>1 pallone medicinale/<br>quadrato di tappetini,<br>carte da gioco/<br>fiammiferi<br>(per contare i punti) |
| Ritorno alla calma | 5' <b>Scrivere sulla schiena del compagno</b><br>I bambini sono divisi a coppie, A si sdraia bocconi e disegna o scrive con un dito un simbolo, una lettera, un numero o una parola sulla schiena del compagno. Quello dietro disegna sulla schiena del compagno un simbolo, o scrive una lettera, una parola, un numero. Quando l'altro indovina cosa ha scritto ci si scambiano le posizioni.   |                        | Tappetini in cerchio;<br>1 tappetino/coppia  |
| Ritorno alla calma | 5' <b>Rituale finale e riordinare i tappetini</b><br>I bambini si sistemano in cerchio e si inginocchiano. Ripetere il rituale svolto all'inizio della lezione e mettere in ordine il materiale.  |                        |  |

**Autore:** Tim Hartmann, responsabile esperti G+S sport per i bambini, sport da combattimento