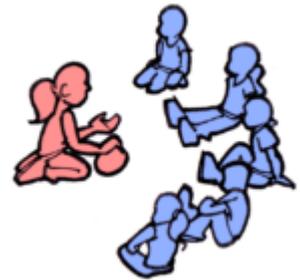


# Lista dei preferiti – Rituali – Giochi introduttivi in cerchio

## I rituali nello sport per i bambini – Giochi introduttivi in cerchio: Radunare

**Con questo gioco si ottiene l'attenzione dei bambini e viene riportata la calma nella classe.**

L'insegnante raduna i bambini in cerchio e presenta diversi piccoli compiti da svolgere. I bambini sanno che la lezione inizia quando sono riuniti in cerchio e che devono concentrare l'attenzione sull'insegnante e sulle indicazioni che impartisce.

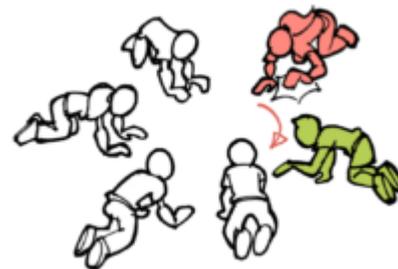


Fonte: Sport per i bambini G+S

# I rituali nello sport per i bambini – Giochi introduttivi in cerchio: Ladri e polizia sull'onda

In questo esercizio i bambini si concentrano sui segnali acustici e imparano a reagire correttamente.

I bambini si inginocchiano e formano un cerchio. L'insegnante batte a terra con una mano e, uno dopo l'altro, i bambini lo imitano battendo a terra prima una mano e poi l'altra a mo' di onda. Se l'insegnante batte a terra due volte, cambia la direzione di gioco.



## Varianti

- «Ladri e polizia» – Il monitor dà il via al ladro battendo una prima volta a terra e poi con la seconda battuta spedisce a caccia il poliziotto: il poliziotto riesce a raggiungere e catturare il ladro oppure riesce a svignarsela? Altra variante: ladro e poliziotto ricevono il via con comandi diversi (ad es. fare il pungo per il poliziotto).
- In piedi: i bambini fanno circolare due palle in cerchio oppure se le lanciano. Una palla riesce a raggiungere l'altra?

## Più difficile

- Incrociare le braccia.
- Infilare la mano destra sotto la mano sinistra del compagno di destra.

Fonte: Sport per i bambini G+S

# I rituali nello sport per i bambini – Giochi introduttivi in cerchio: In sintonia con la musica

In questo esercizio, i bambini iniziano a muoversi grazie alla musica.

Quando inizia la lezione, viene introdotta una breve sequenza in cui i bambini si muovono.



## Varianti

Il gruppo canta insieme una canzone che stimola a fare movimento (v. repertorio).

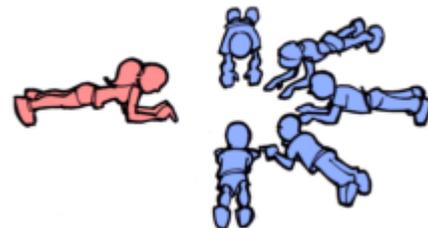
Nello spogliatoio, i bambini ascoltano un brano musicale scelto da loro per prepararsi alla gara che li attende.

Fonte: Sport per i bambini G+S

## I rituali nello sport per i bambini – Giochi introduttivi in cerchio: Rafforzamento del busto

Questo esercizio è ideale per rafforzare il busto e può essere svolto in ogni lezione come rituale ricorrente.

All'inizio di ogni lezione, il gruppo si raduna in cerchio per una breve seduta di rafforzamento. Su indicazione del monitore, tutti assumono la posizione di partenza delle flessioni (plank), dopo alcuni secondi (valore indicativo: 30 sec) ruotano di 90 gradi lungo l'asse longitudinale per ritrovarsi nella posizione di appoggio laterale, poi in appoggio dorsale, in seguito di nuovo appoggio laterale e per finire nuovamente in plank.



### Varianti

- Appoggio sulle mani o sul gomito (più difficile), ginocchio a terra (più facile).
- A scelta, aggiungere esercizi di rafforzamento.

Fonte: Sport per i bambini G+S

# I rituali nello sport per i bambini – Giochi introduttivi in cerchio: Rituale del saluto nel judo

**Questo rituale viene utilizzato nel judo per raggruppare i bambini.**

I bambini si dispongono in fila uno accanto all'altro, l'allenatore si inginocchia di fronte a loro, posando a terra dapprima la gamba sinistra e poi la destra.

Quando è in ginocchio, l'ultimo bambino della fila s'inginocchia a sua volta, seguito dal vicino e così via. In questo modo si forma una specie di «ola» finché tutti sono inginocchiati per terra con la schiena eretta e le mani posate sulle cosce. L'allenatore dice in giapponese «Mokuso» e tutti chiudono gli occhi e si concentrano.



Dopo un attimo, l'allenatore dice «Yame» e i bambini (judoka) riaprono gli occhi. L'allenatore dice «Rei» e i bambini/judoka si inchinano, formando un triangolo con le mani e le posano brevemente sul tappeto. In seguito l'allenatore si alza per primo, questa volta dapprima con la gamba destra, poi con quella sinistra. I bambini lo imitano uno dopo l'altro. L'inchino reciproco («Rei») è un segno di rispetto e cortesia che esprime la volontà di praticare il judo insieme in un contesto caratterizzato dalla correttezza. Al segnale «Mokuso» il judoka è concentrato.

Questa posizione, che dura solitamente da un paio di secondi fino a 30 secondi, simboleggia un taglio netto dalla quotidianità e la preparazione mentale all'allenamento imminente. Con classi di bambini particolarmente irrequieti questa posizione può essere mantenuta più a lungo.