La lotta nella scuola

Autor(en): **Gachoud, Jean-Daniel**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **41 (1984)**

Heft 1

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000105

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La lotta nella scuola

di Jean-Daniel Gachoud

Il titolo non tragga in inganno. Parliamo veramente della disciplina sportiva, così poco conosciuta dalle nostre parti. È stata questa infatti la ragione che ci ha spinti — come già fatto altre volte — a presentare uno sport poco o punto praticato da noi. Gli sport di combattimento vanno d'altronde di moda, per lo più quelli di origine asiatica. A queste discipline vengono indirizzati generalmente due categorie di ragazzi o ragazze: quelli troppo timidi e quelli troppo esuberanti. I sostenitori di queste discipline affermano che la pratica di questi sport ha effetti benefici in entrambi i casi.

La lotta nella scuola (che l'autore chiama Mini-lotta, ma ci sembra improprio, ndr) è un programma d'insegnamento della lotta destinato ai bambini. Vorremmo far conoscere a tutti gli insegnanti le possibilità di utilizzarla durante le ore di ginnastica, nello sport scolastico facoltativo, nei corsi G+S...

Il bambino ha voglia di misurarsi con un avversario, la lotta gli permette di provare le sue qualità, mostrandogli però i suoi limiti. Inoltre, parallelamente alle altre discipline sportive scolastiche, il bambino scopre altre possibilità di utilizzare il suo corpo. Insegnare la lotta ai bambini, raggiungere obiettivi precisi e controllare l'apprendimento non sono compiti facili per gli insegnanti non iniziati a questo sport. Allo scopo di aiutare l'insegnante, proponiamo una raccolta della materia per annata scolastica (9 - 16 anni).
Vorremmo che questo articolo possa fornire un campionario di possibilità d'insegnamento della lotta ai bambini.

Organizzazione di una lezione

Per organizzare una lezione, il maestro deve adattarsi alle condizioni materiali, poichè non sempre dispone delle istallazioni proprie alla pratica di uno sport di combattimento. Deve inoltre prendere tutte le precauzioni necessarie allo scopo d'evitare incidenti.

abbigliamento: tuta d'allenamento, calzoncini, scarpette

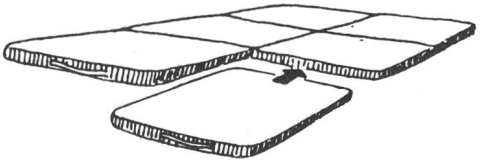
oggetti d'intralcio: occhiali, orologi ecc.

categorie di peso: ripartizione degli allievi secondo il loro peso

informazioni sul comportamento: il saluto (stretta di mano), il rispetto dell'avversario (colpi, strattoni...)

materiale necessario:

1. il tappeto di lotta o i tappeti da ginnastica



Con parecchi tappeti si può formare una grande superficie di combattimento. Gli allievi si pongono attorno allo scopo di mantenere ferma questa composizione (puzzle) di tappeti.
Altra soluzione: cornice di legno, nastro adesivo.
2. la palestra. Il pavimento di una palestra di ginnastica permette ugualmente l'esecuzione di certi esercizi d'iniziazione o giochi.
3. tappeto erboso soffice

Forme d'organizzazione

Ripartizione degli allievi in seno a una classe:

a) secondo il peso
b) secondo le loro attitudini tecniche
c) secondo le loro attitudini fisiche

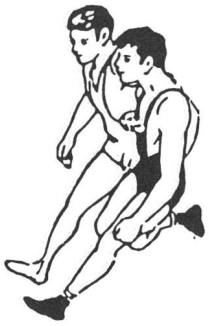
Allo scopo di controllare la progressione di un allievo si può approntare una scheda di controllo secondo il grado.

Trasmissione della materia

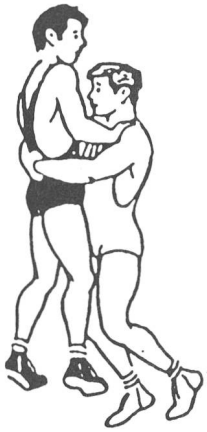
Gli esercizi introduttivi e di preparazione funzionale. Questi esercizi hanno quale scopo principale di preparare gli allievi a una futura esecuzione tecnica. Insegnati sotto forma di giochi o di esercizi ritmici, sono pure realizzabili nella fase di messa in moto di una lezione.
Da notare che un gran numero di questi esercizi possono essere insegnati anche alle ragazze!

Esempi

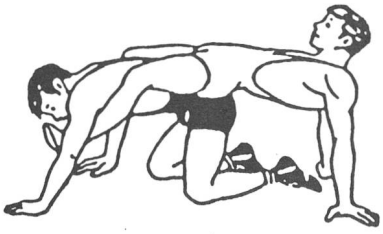
1. La locomotiva a due ruote



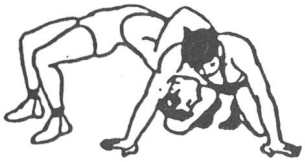
2. Sradicare il picchetto

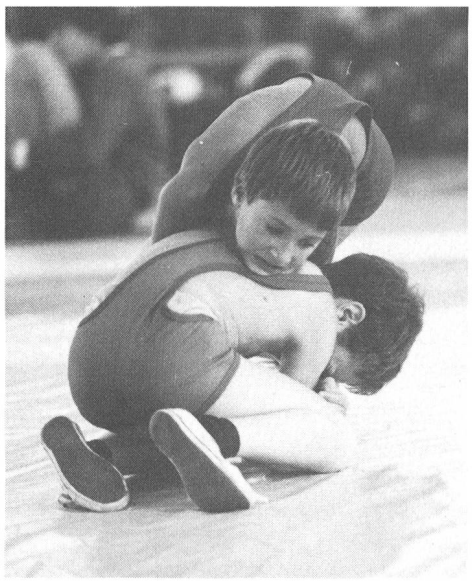


3. La marcia del gambero



4. Il ponte-capriola





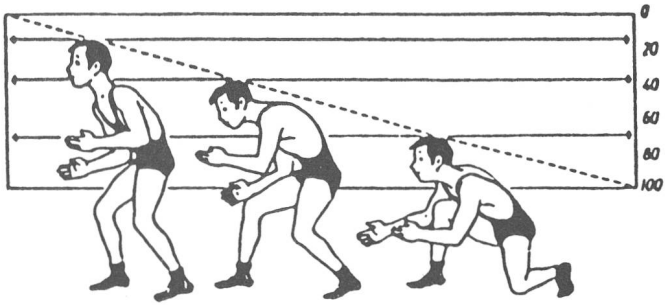
Esercizi tecnici e prese

L'insegnante può inserire nella parte principale della lezione l'apprendimento di una presa. Può ricorrere a parecchi metodi:

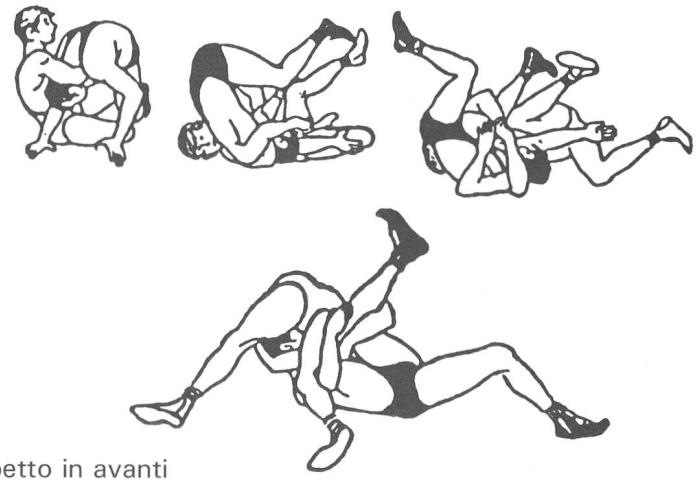
- globale: rallentato, presa semplice
- analitico: conoscenza dei punti essenziali della presa, correzioni
- ripetizione: assicurare un'acquisizione più stabile (scheda di controllo)

Esempi

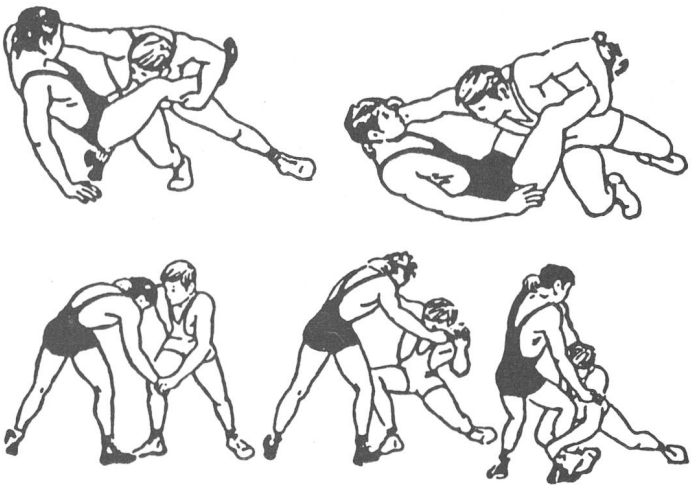
1. Guardia in piedi (sinistra/destra)



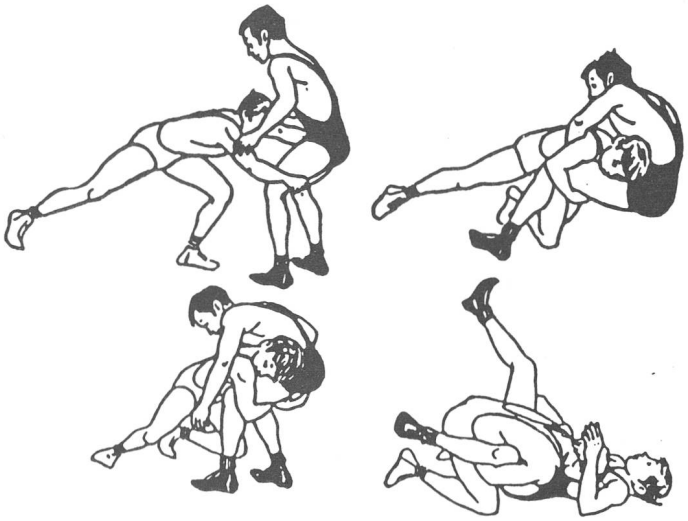
2. Rotolata



3. Sgambetto in avanti



4. Squilibrare sulle gambe



Circuito a coppie

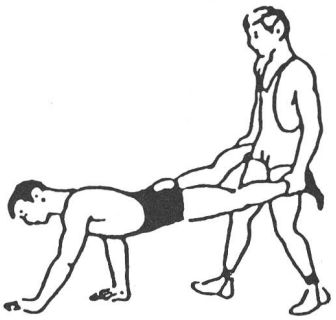
1. Partenza a locomotiva a due ruote

2. 10 capriole con ritorno

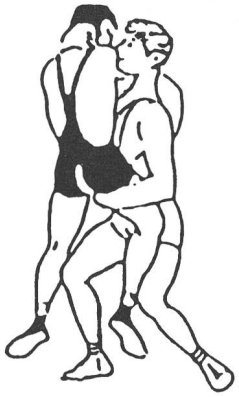
3. Spostamento a sacco di farina

4. 6 mulini

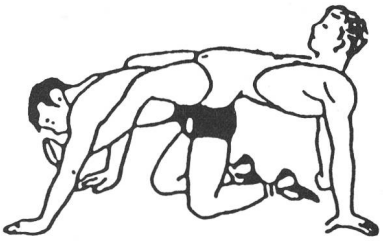
5. Spostamento a carretta



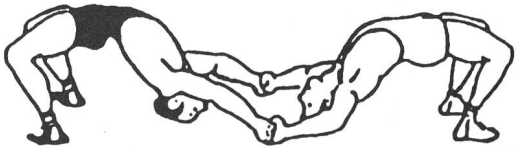
6. Entrata ed estirpare il picchetto



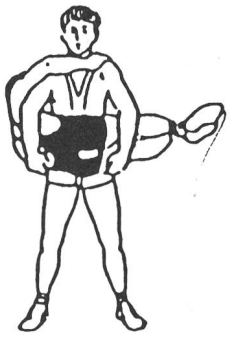
7. Spostamento a marcia del gambero



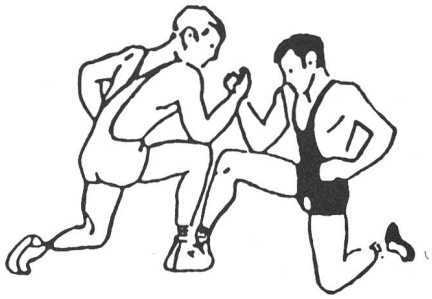
8. Ponte a due



9. Spostamento: portare in croce



10. Gioco di lotta
es.:lotta canadese



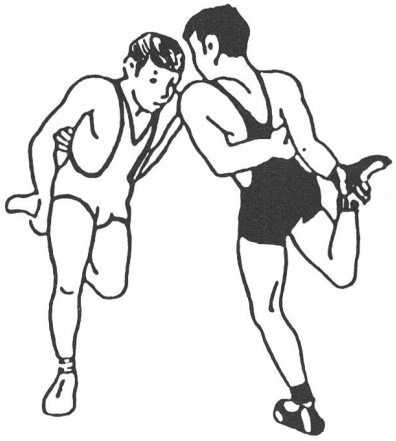
Giochi di lotta

> *«Nulla può superare la forza, salvo l'abilità di servirsene»*
> (J.P. Richter)

L'insegnante può introdurre innumerevoli varianti ai giochi proposti, da eseguire all'inizio o alla fine del corso. Grazie a questi giochi, il ragazzo può servirsi, per vincere, delle prese o esercizi che ha imparato.

Esempi

1. Lotta dei galli



2. Lotta per il pallone, bastone

L'insegnante, dopo qualche lezione d'iniziazione con i suoi allievi, può organizzare un torneo di lotta. □

Bibliografia

J.-D. Gachoud, La mini-lutte
FILA, Enfants sur le tapis