

**Corso Monitori G+S**  
**2-7 novembre 2009**  
**Esame orale**  
**Patrizia Mattei Güney**

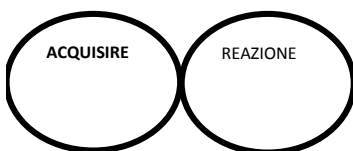
Ufficio federale dello sport Macolin / EFSM  
 Gioventù e sport

**Quaderno di allenamento G+S Karate**

**Struttura della lezione pratica presentata**

Club: **G + S**

Data: **06.11.2009**



**Tema - OBIETTIVO**

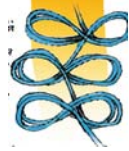
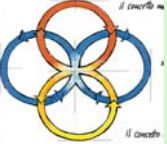
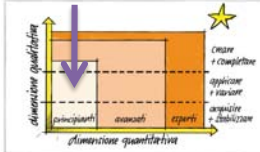
Applicazione KIHON IPPON KUMITE  
 (applicaz.delle tecniche fondamentali)

**Livello di apprendimento**

6 KYU (arancione)

ETA': 10-12 ANNI

Monitore: **PATRIZIA**

SHIN GI TAI		Contenuto	Obiettivo	 Concetto METODOLOGICO	Valutazione
Messa in moto	METODOLOGIA	ESERCIZI DI MESSA IN MOTO CORRENDO IN CERCHIO CON VARI MOVIMENTI BRACCIA E GAMBE, FINIRE CON ESERCIZIO-GIOCO A COPPIA SPINGENDOSI ENTRAMBI CON MANI SULLE SPALLE IN POSIZ FUDODACHI (TATTO)	RISCALDAMENTO MUSCOLARE E ES. STABILITA'		insufficiente <input type="checkbox"/> sufficiente <input type="checkbox"/> bene <input type="checkbox"/> molto bene <input checked="" type="checkbox"/> ottimo <input type="checkbox"/>
Istruzione al mantenimento del movimento	ACQUISIRE	PASSI AV E INDIETRO IN ZENKUZU DACHI (mani sui fianchi immaginando di tenere dei secchielli pieni di acqua)	STABILITA' ZUKI - UKE - GERI RITMO - RESISTENZA	docente: SVILUPPA LE BASI allievo: ACQUISISCE E STABILIZZA sviluppo del senso del corpo e del movimento	insufficiente <input type="checkbox"/> sufficiente <input type="checkbox"/> bene <input checked="" type="checkbox"/> molto bene <input type="checkbox"/> ottimo <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	TECNICHE DI PARATA E ATTACCO SUL POSTO (IN HACHIJI DACHI)			
	<input type="checkbox"/>	TECNICHE DI PARATA E ATTACCO CON PASSI AVANZANDO E INDIETREGGIANDO			
Performance e abilità	APPLICARE	TECNICHE DI ATTACCO E PARATA con GYAKU Zuki (partenza YAME e ZENKUZUDACHI GEDANBARAI INDIETRO tornando al Yame ad ogni tecnica / dichiarare / con comando)	TECNICHE VISTE PRIMA REAZIONE COORDINAZIONE SGUARDO E TECNICA VELOCITA' FORZA RITMO	docente: PROMUOVE LA DIVERSIFICAZIONE allievo: APPLICA E VARIA affinare la rappresentanza mentale del movimento > equilibrio tra percezione interna ed esterna	insufficiente <input type="checkbox"/> sufficiente <input type="checkbox"/> bene <input type="checkbox"/> molto bene <input checked="" type="checkbox"/> ottimo <input type="checkbox"/>
	<input type="triangle-up"/>	A COPPIA: APPLICAZIONE A SPECCHIO (IN HACHIJI DACHI) VARIANDO SEQUENZA			
Commettere e trasferire MOTRICITA' SPORTIVA	COMPLETARE	APPLICAZIONE FINALE IN COPPIA	PADRONEGGIARE IL TUTTO	docente: FAVORISCE LA CREATIVITA' allievo: CREA E COMPLETA favorire: acquisire un'intuizione motrice > reazione e ritmica ottimale	insufficiente <input type="checkbox"/> sufficiente <input type="checkbox"/> bene <input type="checkbox"/> molto bene <input checked="" type="checkbox"/> ottimo <input type="checkbox"/>
	<input type="circle"/>	con CAMBIO AVVERSARIO a ROTAZIONE			
Ritorno alla calma		ESERCIZI DI STRETCHING	RILASSAMENTO MUSCOLARE		

**Proposta programma - pianificazione di un periodo di 4 mesi**

**Pianificazione del periodo** da COMMISSARIO TECNICO (C.T.) a Monitori

Forma, processo, accenni metodologici

Periodo: GEN-APR 2010 /4mesi

Club: BUSHI NO TE

Monitore: AB - CD -EF

Livello: 7 KYU (GIA) - ETA' 9-13 Gruppo

LU - GIO orario 17.00-18.30 (ore 1,5)

**Obiettivo: PREPARAZIONE PER CONSEGUIMENTO GRADO 6 KYU (DA GIALLA 7 KYU AD ARANCIONE 6/5)**

**PROGRAMMA TECNICO**

**1: KIHON**

- 1) OIZUKI (avanzando ed indietreggiando)
- 2) GEDANBARAI GYAKUZUKI (avanzando ed indietreggiando)
- 3) AGEUKE GYAKUZUKI (avanzando ed indietreggiando)
- 4) SOTOUKE GYAKUZUKI (avanzando ed indietreggiando)
- 5) SHUTOUKE (In Kokutsudachi) (avanzando ed indietreggiando)
- 6) MAEGERI (Andata e ritorno)
- 7) YOKOGERI KEAGE (con spostamenti laterali in Kibadachi)
- 8) YOKOGERI KEKOMI (con spostamenti laterali in Kibadachi)
- 9) MAWASHIGERI (Andata e ritorno)

**2: KATA HEIAN SHODAN**

**3: KUMITE KIHON IPPON KUMITE ( 2 JODAN - 2 CHUDAN )**



**ELEMENTI CHIAVE DA SVILUPPARE E COMPLETARE ENTRO APRILE**

- KIHON
- CREARE BASI PORTANTI DELLA STRUTTURA DEL MOVIMENTO E CORPO:
- STABILITA'
- STRUTTURA
- RITMO
- COORDINAMENTO SGUARDO E TECNICA
- KIAI
- FORZA DI MANTENIMENTO
- KIME
- RESPIRAZIONE
- FORZA ESPLOSIVA

Pianificazione del periodo	Concetto chiave		Variante della forma		Concetto creativo		
Accenni d'apprendimento	Acquisire	+	Consolidare	Applicare	+	Variare	
	GENNAIO - FEBBRAIO - MARZO					APRILE	
	alternando i 22 allenamenti					allenamenti 10	
Forme, programma d'esame:	VEDI SOPRA PROGRAMMA TECNICO ED ELEMENTI CHIAVE						
Processi	allenamento tecnico > acquisire elementi chiave > SVILUPPARE SENSO DEL CORPO E DEL MOVIMENTO		sviluppare le basi acquisite con applicazioni e diversificazione allenamento > AFFINARE LA RAPPRESENTAZIONE MENTALE DEI MOVIMENTI		completamento - ottimizzazione di quanto acquisito > EQUILIBRIO CORPO-MENTE		
Kihon/Kata/Kumite	KIHON			KIHON - KUMITE > eseguz e applicaz diversificate		PREPARAZIONE FINALE PER ESAME	
	attenzione tecniche nuove:			- applicaz a 2 a 2 sul posto		- ripetere quanto già visto con applicazioni	
	SHUTOUKE in Kokutsudachi			- applicaz a 2 a 2 avanti e indietro		- esecuzione prova esame con arbitraggio	
	MAWASHIGERI			- eseguz con avvers immaginario sul posto		- "sfide" all'interno del gruppo	
				- in gruppo cambio avvers			
	KATA			- ordine diverso			
	attenzione a						
	YOKOGERI e URAKEN			... e altri ancora a vs scelta			
	UCHI UKE in hammi						
	RITMO					... e altri ancora a vs scelta	
SENSO DEL CORPO E MOVIMENTO							
			KATA				
			-esecuzione con ritmi diversi (comando/udito)				
			- applicaz a 2 a 2 > velocità > azione reazione				
			- esecuzione a occhi chiusi > equilibrio e stabilità				
			- esecuzione ura > orientamento, coordinamento				

Raccomandazioni: Riempire, con il coach G+S, il foglio della pianificazione del periodo con l'aiuto del programma di formazione d' esame dell' associazione corrispondente.