Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 5 (2003)
Heft: 5

Artikel: Lottare per gioco
Autor: Sutter, Muriel / Käser, Stefan
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999145

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

mobile Inserto pratico
La rivista di educazione fisica e sport
5|03

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, tel. 032 327 63 77, Fax 032 327 64 78, mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Lottare per gioco

Sfidare gli altri, misurare le proprie forze in una lotta leale, il piacere dello sforzo, sono tutti elementi che dovrebbero trovare spazio nell'ora di educazione fisica ed anche nelle sedute di allenamento. Ecco alcune proposte per integrare in questi ambiti forme di lotta ludiche e con accompagnamento musicale.

Muriel Sutter, Stefan Käser
Disegni: Leo Kühne, Foto: Daniel Käsermann

Quando si parla di lotta o di combattimento, le reazioni sono contrastanti: se alcuni vi vedono una tacita accettazione di aggressione e violenza, altri ritengono offrano la possibilità di vivere sentimenti di segno negativo ma con civiltà e correttezza. Giochi di lotta e sport di combattimento hanno regole chiare e consentono al giovane di dare libero sfogo alla sua esuberante energia senza arrecare danno agli altri o alle installazioni.

Anche la boxe può essere educativa

I diversi sport di combattimento hanno tradizioni spesso molto antiche ed esigono molto da parte del praticante, sia dal punto di vista mentale che fisico. Si tratta quindi di attività che presuppongono un duro allenamento ed un interesse per la filosofia alla base dei vari indirizzi. Nell'inserto ci limitiamo pertanto a semplici forme ludiche introduttive alla materia, che possono essere integrate nella lezione anche senza disporre di conoscenze specialistiche. I docenti che preferiscono lavorare con la musica e vogliono inserire gli elementi di lotta in una coreografia trovano materiale adatto nella seconda parte dell'inserto, con vari esempi di combinazioni, consigli sulla musica da adottare ed interessanti link, che esaudiscono (praticamente) ogni desiderio in merito.

La terza parte dell'inserto è dedicata infine alla cosiddetta «boxe educativa», un progetto che avvicina gradualmente i giovani all'arte del pugilato perseguendo obiettivi di carattere eminentemente pedagogico.

Sommario

I giochi di lotta – un'opportunità per la scuola 2
Chi ben organizza è a metà dell'opera 3
Colpo su colpo – capacità di reazione 4
L'agilità è l'arma dei migliori 6
In lotta per l'equilibrio 8
A tu per tu con l'avversario 10
Colpi a ritmo di musica 12
Educare sul ring? 14

Un'opportunità per la scuola

Anche a scuola, ad esempio durante la ricreazione, accade che gli allievi litighino, si minaccino a vicenda e non di rado passino alle vie di fatto. D'altra parte, si deve anche accettare che lo scontro fisico e la voglia di misurare le proprie forze siano uno degli istinti basilari dell'essere umano.

Gli sport di combattimento, che abbiano in gran parte attinto dalla cultura asiatica, hanno lunga tradizione e anche nel mondo occidentale si diffondono sempre più fra bambini e giovani. Nella lezione gli allievi imparano non soltanto prese e colpi, ma vengono introdotti nella filosofia di vita alla base della disciplina; scoprono regole e rituali, maturano ed acquisiscono rispetto per avversari a compagni. L'istruzione comprende molto di più del semplice aspetto fisico e mette al centro valori umani e obiettivi educativi di stampo umanistico come ad esempio lo sviluppo della coscienza del proprio corpo, saper vivere le emozioni in modo adeguato, resistere alle frustrazioni ed essere capaci di controllarsi. Tutti valori che possono migliorare la vita di relazione sotto vari punti di vista.

Sfatare un tabù

Se si considera quanto esposto in precedenza, sorprende poi vedere quanto poco spazio tali attività abbiano nei programmi scolastici. D'altra parte, dato che nei vari cicli di formazione mancano corsi in questo ambito, anche il docente più innovativo spesso non ha un approccio a questo interessante settore ed al potenziale che esso rappresenta in termini pedagogici.

In questa sede, proponiamo spunti che consentono ad ogni docente, anche se privo di conoscenze preliminari in materia, di inserire nella lezione forme ludiche di lotta e movimenti con accompagnamento musicale. Per chi vuole andare ancora oltre, sulla base dell'esempio della boxe educativa, le forme di gioco presentate possono essere perfezionante per arrivare alle forme di base dello sport di combattimento.

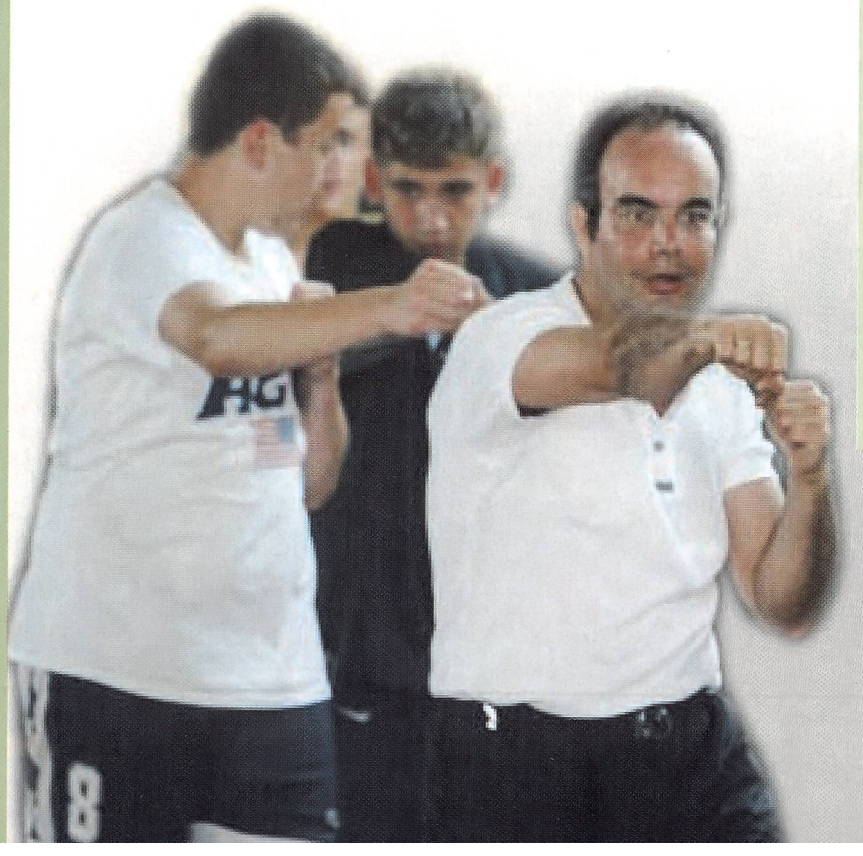
Occhio a...

Sicurezza
Si devono togliere monili e scarpe. A seconda dell'attività sono necessari tappetini.

Interruzione
Il gioco deve essere controllato dal docente, che in caso di necessità deve poterlo fermare immediatamente gridando un comando. La parola, concordata con gli allievi, blocca immediatamente la lotta. Anche la fine dell'attività viene sottolineata con un segnale chiaro e deciso.

Regole
In nessun caso si tollerano violazioni delle regole; l'arbitro o il docente devono intervenire immediatamente per bloccare la lotta.

Pari opportunità
Il successo motiva e dovrebbe essere accessibile a tutti gli allievi. Soprattutto nelle forme di lotta a coppie, nella scelta degli avversari si devono considerare statura, peso e forza degli allievi.



Chi ben organizza è a metà dell'opera

Per evitare che l'intera lezione si trasformi in una lotta sono necessari segnali, strutture e regole propri degli sport di combattimento.

Per far scoprire e mantenere intatti motivazione e piacere per i giochi di lotta, tutti gli allievi dovrebbero poter ottenere dei successi. Vanno assolutamente evitati paura e dolore, per cui è molto importante esigere il rispetto delle misure di sicurezza e delle regole. Quasi ogni gioco si può svolgere con forme sociali diverse; cambiando la formula un'attività può essere «ammorbidita» o resa più intensa. Le forme di gioco richiedono molta concentrazione ed in alcuni casi anche molta forza, per cui soprattutto all'inizio non è consigliabile basare su di essi un'intera lezione. Si è rivelato utile inserire in un primo momento forme ludiche nella lezione per approfondire man mano il tema nelle ore successive.

Organizzazione degli incontri

Nei giochi di lotta a decidere se l'attività risulta interessante e variata è soprattutto una valida organizzazione. Di seguito riportiamo alcuni esempi in merito.

Vittoria al primo colpo

Si lotta fino al primo colpo a segno; chi lo ha portato vince l'incontro e riceve un punto, poi entrambi gli allievi devono fare un giro di percorso o eseguire un compito supplementare prima di disputare il turno successivo.

Sistema a piramide

Sul tabellone i nomi dei ragazzi sono riportati con dei bigliettini adesivi, seguendo gli accoppiamenti stabiliti dal docente. Al termine degli incontri del primo turno, i vincitori ottengono un punto, che viene annotato sul bigliettino. Per il secondo turno, i sorteggi vengono suddivisi in due gruppi, quello dei vincitori (1 punto) e quello dei perdenti (o punti). Anche questo incontro dà diritto ad un punto per il vincitore. Al terzo turno ci saranno quindi diverse categorie (con due, uno e zero punti), all'interno delle quali si sorteggeranno gli accoppiamenti. Man mano che il torneo procede si incontrano fra loro i più forti.

Campionato

Le diverse postazioni vengono predisposte seguendo un determinato criterio. Dopo ogni turno chi vince passa nella lega superiore, chi perde in quella inferiore. Il vincitore della massima categoria ed il perdente di quella più bassa riposano per un turno. Questo tipo di organizzazione può essere utilizzata anche con una sola forma di gioco.

La sfida

I posti sono disposti in forma di circuito con gli allievi posizionati al centro della palestra. Entro un periodo di tempo determinato, ciascuno può sfidare un compagno a piacere; si decide quindi in quale disciplina e si inizia la lotta. Al termine dell'incontro si torna al centro della palestra per cercare un altro avversario.
Variante: i vincitori possono sfidare solo i vincitori, lo stesso per i perdenti.

Osservazione: si tratta di una forma che presuppone una certa responsabilità da parte degli allievi ed è indicata pertanto solo per le classi più mature.

Chi va con chi?

Tutti contro tutti

I ragazzi si cercano i potenziali avversari ed evitano quelli che fanno loro paura; sono loro a scegliere la misura del proprio impegno nella lotta.

A squadre

Si formano due squadre per una lotta fra di loro. Lo spirito di competizione nell'ambito di un gruppo favorisce la coesione e consente anche ai più deboli di festeggiare dei successi con i propri compagni.

Scontro diretto

In questa forma si ha una contrapposizione diretta, che decide in ultima analisi su vittoria e sconfitta.

Colpo su colpo

La capacità di reazione, fattore importante per il successo in qualsiasi disciplina, può essere appresa e perfezionata anche svolgendo forme di combattimento particolarmente indicate allo scopo.

Toccata e fuga

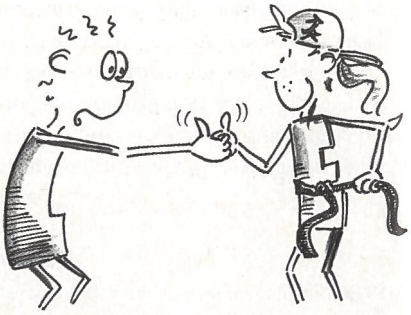
Due allieve si fronteggiano cercando di toccarsi a vicenda con il palmo della mano (vale tutto il corpo ad eccezione di testa e mani). L'incontro cessa al primo tocco (vittoria al primo tocco), poi ambedue si recano in una zona di riposo ed affrontano in seguito l'incontro successivo. Il colpo a segno deve essere segnalato da chi viene colpito.

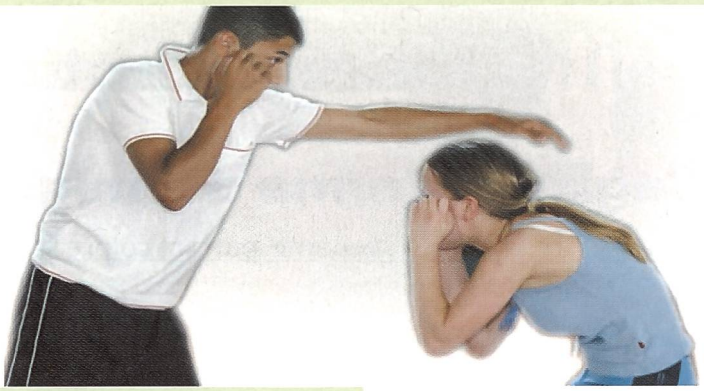
Ruotare

Un allievo dà uno schiaffo al compagno all'altezza della fronte, l'altro schiva il colpo con una rotazione del busto.

Il judo dei pollici

Due allieve si tengono per mano incrociando le braccia, con i pollici rivolti verso l'alto. Al segnale cercano di prendere il pollice dell'avversario e di spingerlo in basso; vince chi riesce a trattenerlo per due secondi verso il basso.



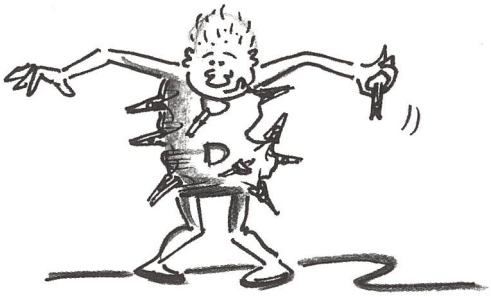


Come le lucertole

Due allievi si dispongono testa contro testa in posizione distesa (ad una certa distanza) e cercano di toccare le mani dell'avversario più volte possibile evitando di farsi toccare le proprie.

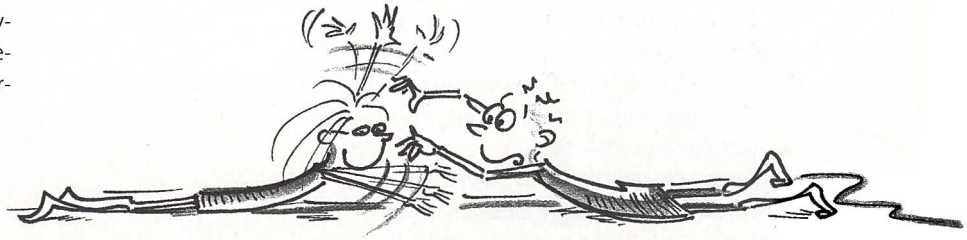
«Rubamollette»

Gli allievi fissano sugli abiti un certo numero di comuni mollette da bucato; al segnale cercano di rubarsi a vicenda le mollette senza abbandonare il terreno di gioco. Chi non ha più mollette deve eseguire un compito supplementare per riceverne altre dal docente.
Variante: mollette di diverso colore possono attribuire punteggi diversi.



I granchi

Due allievi sono distesi sul ventre in appoggio sulle braccia tese ed il tronco sollevato da terra, e cercano di afferrare la mano dell'avversario e di trattenerla a terra. Vince chi riesce a mantenere a terra la mano dell'avversario per due secondi.



La lotta nei nuovi manuali di educazione fisica

Nel manuale di base si parla di una forma accettabile di lotta; riuscire ad imporsi, prendere posizione e doversi sottomettere all'avversario sono tutte esperienze che in un ambito protetto quale l'ora di educazione fisica possono essere fatte senza paura di farsi male. Disponibilità a rischiare e coraggio da un lato, rispetto del prossimo e padronanza di sé dall'altro sono gli obiettivi pedagogici che possono sortire effetti positivi sia in qualsiasi disciplina che in altri ambiti della vita. Per saperne di più si può consultare il Volume 1, Fascicolo 3, p. 7.

Nei diversi volumi dedicati ai vari livelli scolastici si trovano alcuni esempi applicabili facilmente nella pratica, che offrono delle valide varianti a quanto proposto in questo inserto pratico:
Volume 2 (scuola dell'infanzia), fascicolo 3, pagg. 22/23
Volume 3 (1.–4. anno scolastico), fascicolo 3, pagg. 27/28
Volume 4 (4.–6. anno scolastico), fascicolo 3, pag. 22
Volume 5 (6.–9. anno scolastico), fascicolo 3, pag. 23
Volume 6 (10.–13. anno scolastico), fascicolo 3, pag. 14

L'agilità è l'arma dei migliori

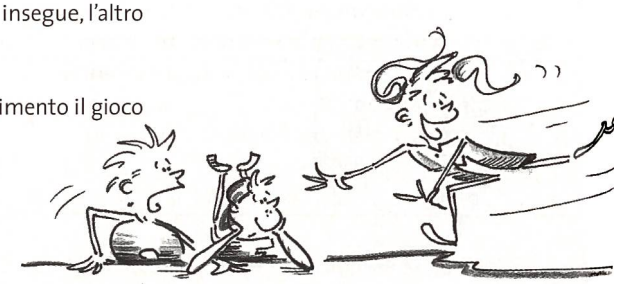
Chi riesce a correre velocemente, portare colpi e schivare in tutte le direzioni ha buone possibilità in ogni forma di lotta.

Inseguimento

Gli allievi, suddivisi in coppie, sono distesi a terra sparsi in tutta la palestra. Al segnale, una coppia inizia un gioco di inseguimento; la preda può salvarsi andando a distendersi a fianco di una coppia a terra; chi si trova dal lato opposto si alza e diventa a sua volta preda. Se l'inseguitore riesce a prendere il compagno, si invertono i ruoli.

Variante: quando la preda si distende a terra si cambiano i ruoli; chi si alza insegue, l'altro diventa preda.

Nota: con due coppie in movimento il gioco diventa più animato.

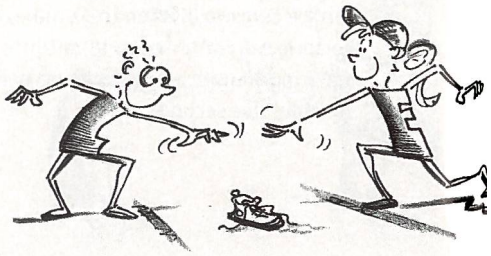


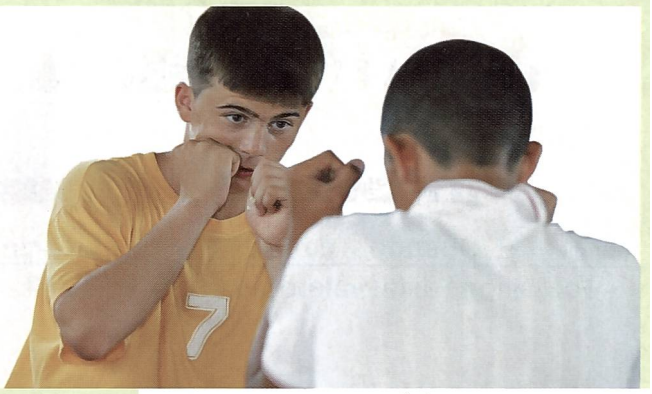
Pacca sulle spalle

Tutti contro tutti; ognuno in un periodo di tempo determinato cerca di toccare quanti più avversari possibili sulle due scapole contemporaneamente. Ognuno conta i punti segnati.

Il ratto delle scarpine

Due allievi si fronteggiano su due linee parallele, al centro fra di loro si trova un oggetto (scarpa, maglia, pallina, ecc.). Il gioco consiste nel recuperarlo e portarlo dietro la linea senza farsi toccare dall'avversario. Chi ci riesce segna un punto; se invece viene toccato il punto va all'avversario.
Nella forma più rude del gioco si deve portare dietro la linea un pallone medicinale e gli allievi possono lottare per strapparselo dalle mani. Vince chi porta la palla dietro la propria linea di fondo.





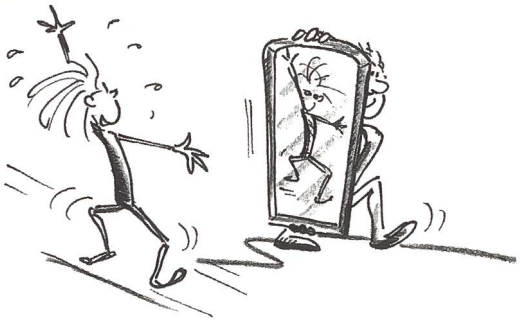
L'uomo nero

Il terreno di gioco è suddiviso in due zone di sicurezza e una zona aperta posta fra le due. I componenti di una squadra sistemano due nastri alla cintura e cercano di correre da una zona franca all'altra senza farseli rubare. Nella zona aperta si dispone una squadra di uomini neri che cercano di rubare i nastri agli avversari. Chi non ha più nastri deve fermarsi, quando la squadra ha perso tutti i nastri il gioco finisce e si invertono i ruoli. Vince la squadra che totalizza più passaggi da una zona franca all'altra.

Lo specchio

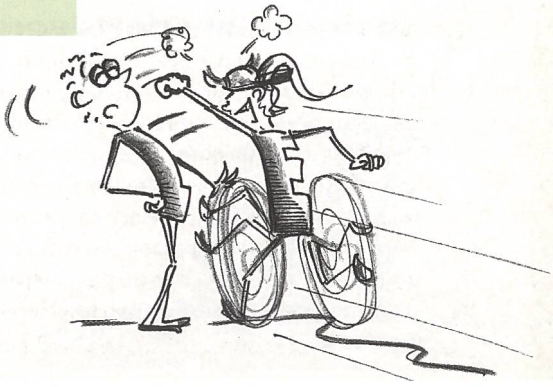
Due allievi sono disposti di fronte; A si muove sulla destra a piccoli passi, B cerca di restare sempre di fronte al compagno ed imitarne i movimenti.

Variante: A può muoversi in tutte le direzioni.



Il torero

L'allievo A si pone fuori della portata del compagno B. A (il toro) stende il braccio e corre verso B con il pugno puntato verso la fronte di B; questi (il torero) schiva a sua volta l'attacco spostandosi di lato (dal lato esterno del braccio).



La lotta «interattiva»

Chi è particolarmente interessato alla materia può accedere a interessanti pagine in rete utilizzando un qualsiasi motore di ricerca. Per gli altri proponiamo alcuni siti.

Informazioni sugli sport di combattimento
www.swissbudo.ch offre informazioni sugli sport di combattimento in generale; vi si trovano gli indirizzi di scuole e federazioni, informazioni e riferimenti bibliografici.

Contatti, perfezionamento, materiale in prestito
www.boxverband.ch per informazioni su altre forme di lotta o modelli di lezione sulla boxe educativa. Le scuole possono chiedere (in prestito) guantoni da boxe o iscrivere i propri docenti ad un corso di perfezionamento.

Musica
Presso www.safs.com, www.pierre-ammann.com e www.coco-line.ch si può ordinare la musica adatta alle coreografie di lotta descritte, o magari inventate di persona.

In lotta per l'equilibrio

Quando si parla di misurare le forze in campo, anche gli allievi più corpulenti hanno (finalmente) l'occasione di far valere la loro maggiore stazza e di festeggiare un successo.

Il tombino

A coppie, gli allievi si affrontano intorno ad un cerchio di 50 cm circa di diametro disegnato a terra (con una corda, un elastico, un gesso) tenendosi per le braccia. Vince chi riesce a costringere l'avversario a mettere un piede nel cerchio.

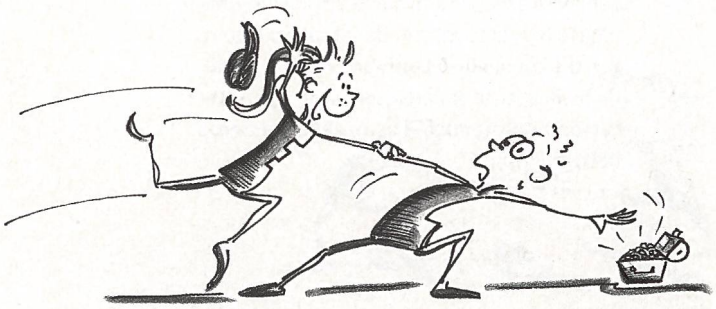
Nota: delimitare anche il terreno di gioco.

Lotta di titani

Due allievi si dispongono di fronte con l'esterno del piede a contatto tenendosi per mano; tirando, spingendo o facendo leva cercano di costringere l'avversario a cadere o a sollevare le gambe.

La conquista del tesoro

A e B si fronteggiano in posizione di affondo tenendosi per la mano destra e con le punte dei piedi destri che si toccano all'esterno. Dietro ciascuno di loro si trova un oggetto (fazzoletto, bacchetta, nastro) disposto ad una distanza prestabilita. Vince chi per primo riesce a sollevare il proprio tesoro o a costringere l'avversario a fare un passo. Il perdente può dare il segnale d'inizio per il turno successivo.



Libri sulla lotta

Per quanti volessero saperne di più proponiamo di seguito alcuni titoli per i vari argomenti trattati nell'inserto.

La lotta a scuola

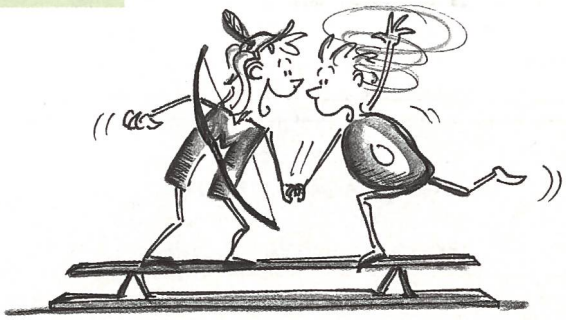
- *Sigg, B., Gioiella, Z.:* Faires Kämpfen – eine Herausforderung. ASEF, Berna 1998

Alla scoperta della boxe educativa

- *Lhote, Olivier:* La boxe éducative. Compétition, pratique, technique, règles. Editore Milan, Carnets du sport, Tolosa 2001.

Robin Hood

Due allievi si fronteggiano su un ponte (panca rovesciata) tenendosi per mano. Ad un segnale cercano di far cadere l'avversario a terra, spingendo, tirando e fintando con il corpo. Chi cade in acqua perde...



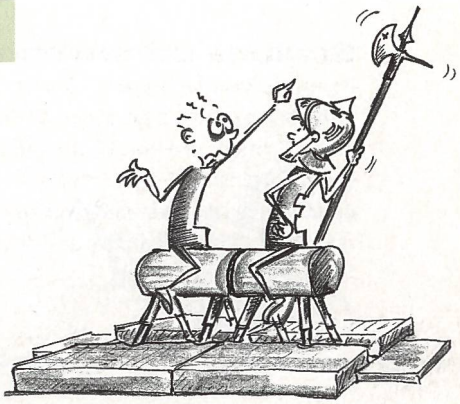
Pallamano di Neanderthal

A distanza di 3–4 metri sono disposte in parallelo due panche rovesciate su ognuna delle quali si sistema un allievo, uno dei quali (il più debole) con un pallone medicinale. I due iniziano a passarsi il pallone cercando di lanciarlo in modo da far perdere l'equilibrio all'avversario facendolo cadere dalla panca.

La cavalleria a Morgarten

Due plinti vengono disposti paralleli su dei tappetini che delimitano la zona intorno (16 o più). Due allievi salgono «a cavallo» per affrontarsi cercando di disarcionare l'avversario. Chi tocca terra con una qualsiasi parte del corpo ha perso.

Variante: si può spingere l'avversario giù da cavallo soltanto usando una palla da tenere con una sola mano.



Un piccolo manuale semplice e conciso che presenta le diverse tappe per pianificare una lezione di boxe a scuola. Il contenuto spazia da informazioni di base ad istruzioni molto più complesse per garantire un apprendimento originale e sicuro di una disciplina che a prima vista non manca certo di suscitare qualche timore. Pagina dopo pagina, attraverso disegni e fotografie, l'autore prende l'allievo per mano e lo guida alla scoperta di questo mondo: «i giochi sportivi che illustro in questo libro e che il tuo docente spiegherà in palestra ti aiuteranno a controllare le emozioni, a muoverti nel mondo in modo corretto, a sviluppare la tua abilità, ad evitare i colpi e a preparare i tuoi attacchi...» Insomma, chi era sulle tracce del segreto per riuscire l'amalgama fra apprendistato tecnico ed elementi ludici troverà un'ottima ricetta in questo volume.

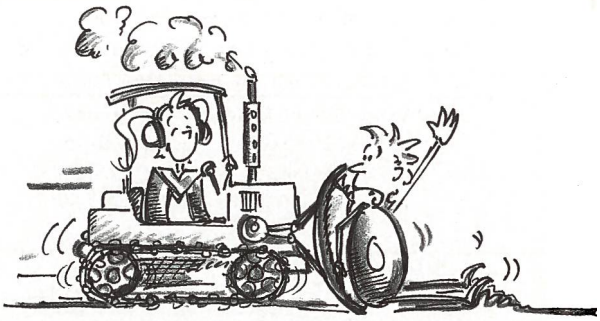
A tu per tu con l'avversario

Prendere posizione, difendere il terreno e conquistare spazi nuovi – anche quando si tratta di spingere e premere a terra è necessaria abilità tattica.

Il bulldozer

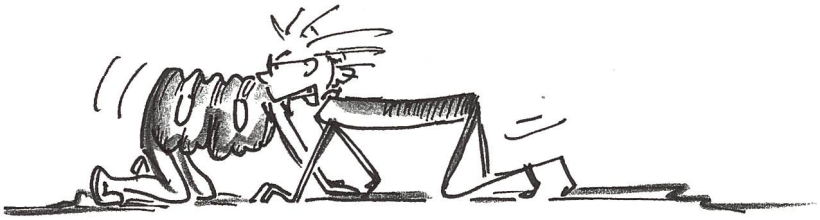
Gli allievi A e B sono disposti schiena contro schiena. Al segnale cercano di spingersi a vicenda oltre una linea posta a dieci metri circa di distanza.

Variante: anca contro anca o spalla contro spalla con spinta laterale, o schiena contro schiena da seduti.



Lotta carponi

A e B si affrontano carponi spalla contro spalla cercando di spingersi a vicenda oltre una linea determinata in precedenza. Le mani e le ginocchia non possono essere sollevate da terra.



Schiena contro schiena

Due allievi sono seduti a terra schiena contro schiena a gambe divaricate e allacciati alle braccia in modo che il destro di ciascuno passi sotto al sinistro dell'avversario. Al segnale ognuno cerca di far toccare terra all'avversario con la spalla (o il gomito) destra. Utilizzare i materassini.

Lotta sul ring

Usando quattro o sei materassini si forma a terra un quadrato su cui si affrontano due allievi, cercando ognuno di costringere l'avversario a poggiare un piede al di fuori del ring senza uscirne a sua volta. Se ciò succede senza l'intervento dell'avversario, la lotta si interrompe e viene ripresa al centro del ring

I buttafuori

Numero di partecipanti a piacere. Stando in ginocchio su un quadrato formato con tappetini, gli allievi cercano di spingere fuori gli avversari senza alzarsi in piedi. Chi ci riesce ottiene un punto per ogni compagno, mentre il perdente esegue una consegna aggiuntiva (un giro di corsa, flessioni...) per poi tornare sul terreno di gioco. Vince chi conquista più punti in un tempo determinato.

Gioco di finte

Gli allievi sono accovacciati a coppie schiena contro schiena. Spingendo e eseguendo finte con il fondoschiena cercano di costringere il compagno a toccare terra con una qualsiasi parte del corpo.

Giganti e colossi

Dato che la motivazione dipende sostanzialmente dalle reali possibilità di successo che si hanno, nelle lezioni basate sulla lotta la differenziazione è un fattore determinante per il successo. I più alti hanno spesso anche leve più lunghe ed una migliore visione d'insieme, vantaggiosa soprattutto nei giochi di reazione, mentre gli allievi più pesanti hanno vita facile contro i «pesi piuma» nei giochi con contatto fisico. Quando le differenze fisiche sono troppo accentuate non possono essere compensate da vantaggi dal punto di vista della coordinazione, per cui si rende necessario considerare peso e statura nell'organizzazione dei giochi. La mancanza di stimoli annoia gli allievi e le missioni impossibili fanno perdere la fiducia in sé stessi. Durante la pianificazione delle sequenze di gioco è pertanto meglio prevedere una serie di varianti per poter adattare le singole forme ludiche prescelte alle esigenze.

Colpi a ritmo di musica

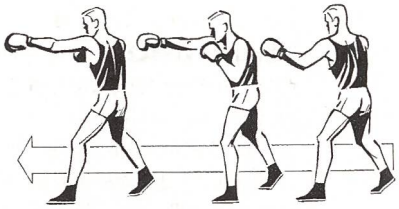
Judo, karate e altre discipline di combattimento riscuotono interesse non solo nei dojo ma anche come attività per migliorare il proprio fitness.

Elementi propri di diversi sport di combattimento, spesso mescolati fra loro e confezionati in vivaci coreografie, consentono un approccio interessante, anche grazie alla musica, alle diverse forme di colpi e di spostamenti. Sono soprattutto gli elementi di base della boxe, relativamente facili da apprendere, ad essere particolarmente indicati per una forma di «aerobica con colpi».

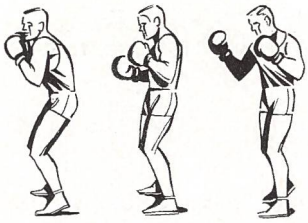
I colpi fondamentali

Durante l'esecuzione del colpo una mano resta sempre vicino alla testa (copertura). Nell'educazione fisica scolastica l'esecuzione tecnicamente corretta ha un'importanza relativa, anche se eseguendo un diritto si deve far attenzione ad evitare un'eccessiva distensione del gomito.

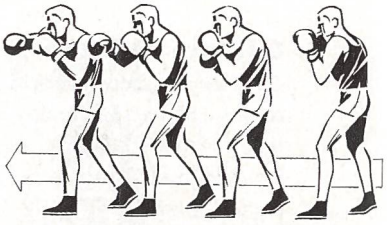
Il dritto



L'uppercut (gancio frontale)



Il gancio laterale



I diversi passi

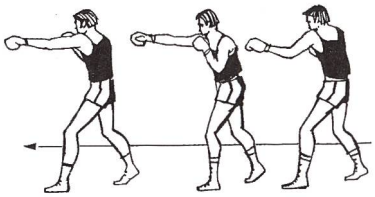
In linea di massima, si tratta di unire fra loro due tipi di movimenti di braccia e di gambe; in diagonale e in linea retta.

Diagonale: il movimento contemporaneo di braccia e gambe porta ad una rotazione delle anche (ad es. piede sinistro avanti e dritto di destro / piede destro avanti e dritto di destro / piede destro indietro e dritto di destro).

In linea: ad es. dritto di sinistro con contemporaneo passo avanti a sinistra.

Il disegno a destra indica un esempio di passo in linea basato sulla combinazione «sinistro–destro–sinistro».

Queste forme di movimento possono essere combinate con diverse coreografie.



Musica adatta!

Per le coreografie si dovrebbe scegliere una musica adatta con una cadenza regolare (4 volte 8 tempi). Un tempo veloce (si consigliano fra i 145 ed i 155 battiti al minuto) dinamizza l'ambiente e coinvolge. Rispettate queste semplici condizioni, ciascuno può scegliere la musica che ritiene più adatta per l'allenamento oppure ricorrere a musiche già pronte, con un passaggio fluido fra i pezzi ed un tempo costante.
www.safs.com,
www.pierre-ammann.com
www.coco-line.ch

Scopri la boxe!

In questa sequenza si uniscono gli elementi di base ed i diversi spostamenti.
2x8 Tempi: passo diagonale in avanti/indietro
2x8 T: passo in linea in avanti/indietro
2x8 T: passo diagonale destro/sinistro
2x8 T: passo in linea destro/sinistro

La serie può essere esercitata con dritti, ganci laterali e uppercut; all'inizio sono consigliate comunque numerose ripetizioni, fino a quando si ottiene una buona combinazione di braccia e gambe.
I docenti che hanno esperienza di aerobica possono integrare questi passi in coreografie più complesse e variate. La maggior parte dei passi classici dell'aerobica (Step-touch, V-Step, Grapevine) può essere combinata senza problemi con un colpo dato con le braccia.

Boxare per il fitness

Una volta appresi gli elementi di base con poche aggiunte, si può passare a sequenze complesse, come nell'esempio riportato di seguito.
8 T: 8 dritti in passo diagonale a destra (simile a Double Step-Touch in aerobica)
4 T: rotazioni a sinistra e a destra (circonduzione del tronco, il naso disegna una sorta di ferro di cavallo in aria)
4 T: 4 ganci in avanti
8 T: 8 dritti in passo diagonale a sinistra
4 T: rotazioni a sinistra e a destra
4 T: 4 ganci laterali

8 T: 2 V-Step (3 colpi, copertura a due mani)
8 T: 4 dritti – 4 ganci laterali – 4 ganci frontali verso la testa – 4 ganci frontali verso il corpo (veloci, senza passi)
8 T: 2 V-Step (3 colpi, copertura a due mani) in direzione opposta
8 T: 4 ganci frontali – 4 ganci laterali – 4 ganci frontali verso la testa – 4 ganci frontali verso il corpo (veloci, senza passi)

Educare sul ring?

La cosiddetta «boxe éducative» riunisce obiettivi pedagogici e movimenti della boxe in un'attività ludica. Una strada non sempre facile, che in Francia viene però percorsa da alcuni pionieri ormai da diverso tempo.

Per colpire in modo controllato, senza violenza, è necessario molto esercizio. Le forme che riportiamo di seguito costituiscono un approccio ideale in quanto si concentrano su una caratteristica essenziale; colpire senza far male. I colpi violenti costano punti di penalità e l'avversario può essere toccato nella parte anteriore del corpo (dalla cintola alla fronte).

Assoluta reciprocità

Ogni allievo ha una propria sensibilità al dolore, per cui risulta importante innanzitutto stabilire con l'avversario la durezza dei colpi. La pratica di esercizi di sensibilizzazione, previsti allo scopo, consente anche di acquisire la fiducia nel compagno, che si assume l'intera responsabilità del benessere del compagno e ne realizza la portata grazie ad un semplice esercizio (colpire il compagno che tiene le mani dietro la schiena). Scambiandosi continuamente i ruoli, gli allievi sperimentano ambedue le posizioni nell'ambito di esercizi sempre più complessi dal punto di vista dello spazio, delle difficoltà e della velocità (vedi oltre). In tutto ciò, l'allievo deve imparare ad adattarsi alle capacità ed alla velocità dell'avversario e quanto meglio ci riesce, tanto più rari saranno i colpi incontrollati: si tratta di un processo di presa di coscienza cui il docente può partecipare dispensando dei consigli. È raccomandabile cambiare le coppie dopo ogni esercizio, favorendo così sia l'adattamento a partner diversi che la socializzazione in gruppi più grandi.

L'iter didattico

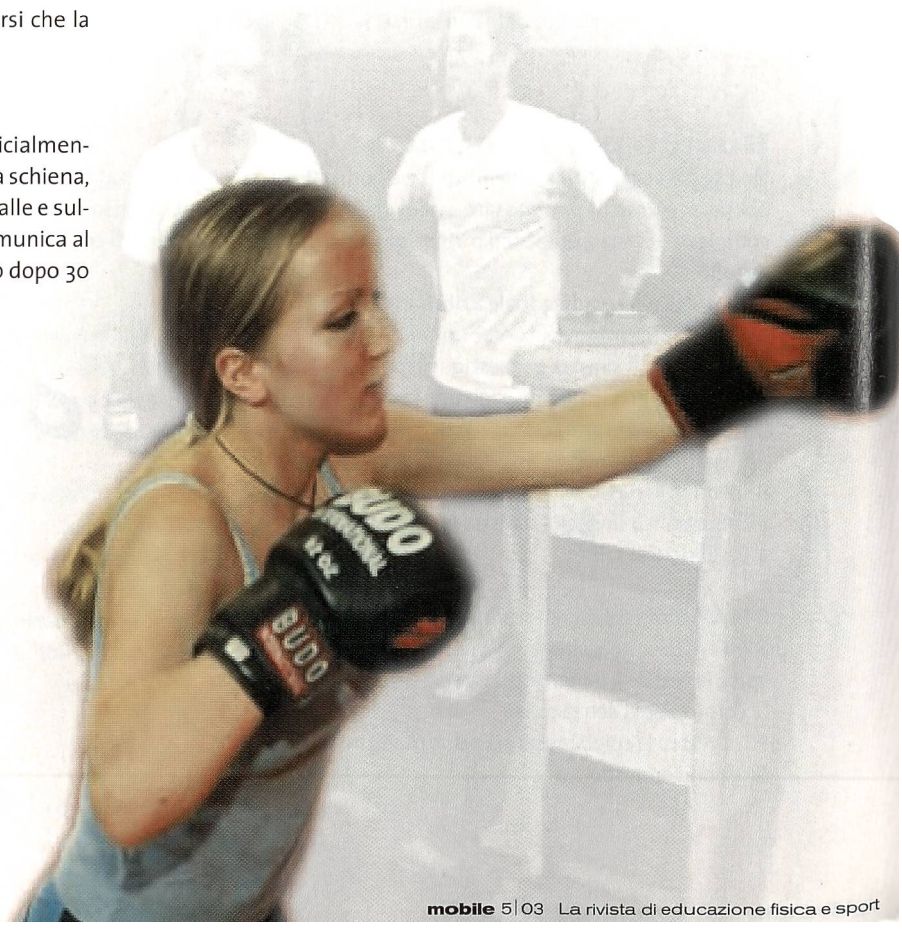
Livello 1: dalla posizione in piedi colpire superficialmente (un bersaglio fisso): A mette le mani dietro la schiena, B lo tocca con colpi leggeri all'addome, sulle spalle e sulla fronte. A cerca di tenere gli occhi aperti e comunica al compagno se il colpo era troppo forte. Cambio dopo 30 secondi.

Livello 2: dopo ogni colpo si riprende la distanza giusta: A, dopo ogni colpo, esegue un passo in una direzione a scelta e B deve seguirlo. Cambio dopo 40 secondi.

Livello 3: dopo aver toccato l'avversario, assumere rapidamente la posizione di copertura.
A tiene le mani all'altezza del capo e distende il braccio verso la fronte di B non appena sente il colpo portato dal compagno. A controlla che B vada subito in copertura. Cambio dopo 50 secondi.

Livello 4: vari colpi combinati fra loro in rapida sequenza. B cerca di colpire due o tre volte di seguito. Finita la serie, A contrattacca eseguendo uno o due passi. Cambio dopo 60 secondi.

Livello 5: la distanza deve essere adattata ad un bersaglio in rapido movimento ma la forza deve essere controllata. A è costantemente in movimento e cerca di schivare i colpi con il lavoro di gambe. Cambio dopo 60 secondi.



Primi passi nella «boxe éducative»

La lezione che presentiamo è stata concepita per 24 allievi e si articola su 90 minuti.

Materiale: dodici paia di guanti di boxe, 4–6 cerchi, tappetini, due plinti, supporto musicale.
Per ulteriori esempi si può far capo alla bibliografia pubblicata a pagina 9.

Contenuti	Forma	Durata
Introduzione	*Regole di comportamento:* inizio al comando «box», al segnale di stop mettere immediatamente, scusarsi se si danno colpi troppo forti.	10
	Riscaldamento con musica, approccio al movimento: Corsa sul posto eseguendo colpi vari senza curare troppo la tecnica. Riscaldamento in cerchio con colpi con passo diagonale o frontale o riscaldamento con l'aerobica.	10
	Allungamento	5
Giochi di preparazione		
Giochi di reazione	*Ruotare il tronco:* A dà uno schiaffo all'altezza della fronte, B schiva ruotando di lato.	3
Giochi per apprendere i passi	*Lo specchio:* spostamenti laterali con passo strisciato (p. 7).	2
	Lo specchio: tutte le direzioni. Attenzione a che ci sia spazio sufficiente per tutti.	3
	Il torero (p. 7).	2
Giochi di lotta	Come le lucertole (p. 5) o Lotta di titani (p. 8).	10
	I granchi (p. 5).	
	Lotta carponi (p. 10).	
Parte principale: Boxe éducative	Metà della classe lavora in modo autonomo, l'altra metà calza i guantoni.	5
	Esercizi di sensibilizzazione per la durezza dei colpi	8
Colpire la fronte dal cerchio	A tiene il piede davanti in un copertone, B può muoversi liberamente e cerca di colpirlo alla fronte con il guantone (solo colpi isolati, senza combinazioni) A tiene le mani dietro la schiena e cerca di schivare con il tronco. Dopo tre colpi a segno si invertono i ruoli. *Variante:* in tre. A boxa, B schiva, C fa da giudice contando i punti, ammonendo, ecc...	5
Vittoria al primo colpo con i guantoni	torneo sotto forma di leghe. Metà campo da badminton per coppia; incontri di 60 secondi (in caso di parità vince chi ha portato a segno l'ultimo colpo) Dopo ogni incontro si passa su un altro terreno di gioco. *Variante con l'arbitro:* C funge da giudice di ring e alla fine dell'incontro sfida il vincitore, mentre chi perde diventa a sua volta arbitro. Poi chi vince viene promosso alla lega superiore, chi perde, invece, retrocede.	10
Sfogarsi	Colpire un tappetino spesso (appoggiato alla parete e fissato ai lati con dei cassoni) disposto su due colonne di 10 allievi: ● due passaggi di dritto pesante (colpo singolo) ● un passaggio di gancio sinistro (paralleli al tappetino) ● un passaggio di gancio destro (idem) ● un passaggio di uno-due di dritto	7
Ritorno alla calma	(classe intera) Esercizi di defaticamento e di rilassamento; ad es. distendersi a terra, rilassarsi e concentrarsi su una respirazione profonda. Breve esame della lezione, feedback, sensibilizzazione al tema della violenza.	10

Precursore.

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione

Numeri singoli

Numero	Dossier monotematico	Inserto pratico
1/03	Equilibrio	Stare in equilibrio
2/03	Forza	Rafforzamento con la Swissball
3/03	Preparazione alla competizione	Giochi nell'acqua
4/03	Gare multidisciplinari	Staffette
5/03	Prevenzione della violenza	Giochi di lotta
6/03	Allenamento psicologico	Allenamento psicologico

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico, a Fr. 10.–/ € 7.50 (+ porto)

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Ordinazione inserto pratico a Fr. 5.–/ € 3.50 (+ porto). Quantitativo minimo: 2 inserti; i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Abbonamento

☐ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobile*club* (Svizzera: Fr. 50.- / Estero: € 41.–)

☐ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 35.– / Estero: € 31.–)

☐ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.– / € 10.–)

☐ **italiano** ☐ **francese** ☐ **tedesco**

Nome e cognome _____

Indirizzo _____

NPA/località _____

Telefono _____

E-mail _____

Data e firma _____

Inviare per posta o via fax a: Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, fax: 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch