

Obiettivi della programmazione riservata ai bambini della SCUOLA ELEMENTARE

Schemi motori di base per il 1° e 2° ciclo

Capacità senso-percettive per i Bambini delle classi 1^a, 2^a e 3^a

Capacità coordinative per il 2° ciclo

Tali obiettivi vanno costruiti secondo quest'ordine, impostando al meglio gli schemi motori di base.

- **Capacità senso-percettive:**

Le capacità senso-percettive, permettono di selezionare le informazioni provenienti dal mondo esterno mediante l'apparato sensoriale e vengono definite estero-cettive. Propio-cettive sono quelle capacità che permettono le percezioni interne del proprio corpo. L'Istruttore di Karatè dovrà riferirsi a tutta una serie di giochi specifici, in cui la proposta sarà quella di somministrare varie sensazioni: scoperta, forma e colore, grande e piccolo, liscio e ruvido. Un metodo efficace sarà quello di costruire insieme ai bambini percorsi semplici.

- **Capacità coordinative:**

Le capacità coordinative trovano nel Karatè una delle specialità più ricche di informazioni motorie, in cui schemi sempre più vari permettono un controllo completo del movimento.

- **Capacità condizionali:**

Le capacità condizionali quali forza, resistenza, velocità vengono incrementate attraverso un corretto uso dell'energia messa a disposizione dal corpo umano. Particolare cura da parte dell'Istruttore, verrà posta nella ricerca di strutture statico-dinamiche fisiologicamente e bio-meccanicamente corrette. Scopo principale di tale necessità non sarà tanto ristretto alla sapiente esecuzione tecnica di uno o di più gesti, ma avrà la valenza preventiva dei paramorfismi del rachide, che ancora troppo spesso colpiscono gran parte dei giovanissimi.

Sono le strutture che il Sistema Nervoso Centrale fornisce all'individuo per costruire le abilità motorie in costante evoluzione.

Come principio generale, ogni sport racchiude in se tutte le forme necessarie per l'acquisizione di tutte le abilità motorie: la pratica del Karatè non fa eccezione, in quanto è accompagnata da attività generali finalizzate allo sviluppo di abilità psico-motorie di base, donando all'allenamento una valenza poliedrica e non vincolante.

Nel progetto che desideriamo proporre al mondo della Scuola, abbiamo inteso porci una serie di problemi, tra cui la massima sintonia di intenti, cercando di uniformare le metodologie agli obiettivi richiesti dalla Scuola stessa.

Abbiamo senz'altro "sottratto" ad altre discipline parti di tali metodologie, e dopo molti anni abbiamo avuto il grande onore di annoverare il Karatè tra le tre discipline più complete: la Ginnastica Artistica; Danza e Karatè si collocano sul podio delle discipline più praticate.

Vennero testate in una moltitudine di praticanti di varia età e condizione tecnico-atletica, le seguenti capacità:

- Forma cardio-respiratoria;
- Velocità muscolare;
- Forza;
- Resistenza muscolare locale;
- Flessibilità;
- Percentuale di grasso corporeo:

Gran parte dei comuni sui coefficienti di completezza dei vari sport venne sgretolata, e permise agli Insegnanti tecnici di Karatè un approccio più felice con il pubblico.

Gruppo A: Prima, seconda e terza (6-8 anni)

Caratteristiche del bambino:

Verrà dedicata a questa fascia di età una trattazione particolareggiata, in virtù delle caratteristiche possedute dai bambini in età pre-scolare; il loro mondo, infatti, è molto diverso da quanto appare agli occhi dell'adulto e si può facilmente incorrere in errori tanto grossolani quanto pericolosi, quali forzare il bambino ad accettare ragionamenti o direttive che non si adattano alle loro capacità di comprensione.

- La maggior parte dei bambini sono caratterizzati da una visione del mondo circostante di tipo egocentrico (egocentrismo intellettuale) e che si manifesta nell'incapacità del bambino di concepire un punto di vista diverso dal proprio, tanto in termini spaziali quanto mentali. In altre parole non è in grado di immaginare che possa esistere una realtà diversa da come si presenta ai suoi occhi, e non considera la possibilità che altre persone possano possedere conoscenze, ricordi o emozioni diverse dalle sue. Tali capacità vengono acquisite verso i 6-7 anni di età, ma la mente del bambino non è solitamente in grado di concepire contemporaneamente i propri pensieri o emozioni e quelle degli altri.
- Verso i 6-7 anni il bambino comincia inoltre ad elaborare delle spiegazioni relativamente al mondo che lo circonda, che risentono dalla confusione (o mancata distinzione) fra mondo interiore soggettivo e realtà fisica, leggi naturali e leggi morali: Manca in questa età una capacità di giudizio propria e per tale motivo accetta di buon grado tutto ciò che gli viene insegnato dagli adulti che ritiene importanti (genitori, maestri, istruttori, ecc....).

- Poiché il bambino presenta una vivace fantasia ed una spiccata tendenza all'imitazione, l'istruttore esegue le tecniche assieme agli allievi, utilizzando durante la spiegazione similitudini con oggetti o animali familiari al bambino. Inoltre non è ancora stata raggiunta una maturazione sufficiente da permettergli una esatta percezione spazio-temporale ed una valutazione cinetica precisa del movimento. Tecniche e posizioni vanno quindi spiegate con esempi che possano catturare la fantasia del bambino portando, tramite il divertimento, al mantenimento di uno stato di costante attenzione.
- Va considerato infine come le capacità di conservare una soddisfacente dose di attenzione siano piuttosto scarse: l'attenzione si sposta di continuo. Sotto il profilo psicomotorio, coordinazione, orientamento e senso dell'equilibrio sono parimenti abilità piuttosto imprecise; il bisogno di giocare e di muoversi rimane sempre prioritario.

LEZIONE TIPO

Prima fase: avviamento e preparazione fisiologica

- La prima fase è dedicata all'esecuzione di esercizi di riscaldamento generale e specifico uniti ad altri che hanno per obiettivo lo sviluppo degli schemi motori di base: corsa con tutte le varianti, salti, balzi, circuiti, aumentando gradualmente il livello di difficoltà man mano che le abilità migliorano.
- I bambini appartenenti a questa fascia di età sono caratterizzati da magrezza e muscolatura leggera a causa dello stato di ossificazione non ancora completa: particolare cura dovrà essere prestata alla prevenzione dei vizi di portamento, peraltro non infrequenti.
- I circuiti, distinti invece in base all'età dei bambini cui vengono sottoposti, all'inizio saranno solo a carattere generale, poi a carattere misto con un grado di difficoltà medio e devono essere completati possibilmente in modo individuale: è importante non utilizzare circuiti solo a carattere specifico, e variare di tanto in tanto gli elementi che li compongono e la sequenza delle tappe onde evitare che diventino monotoni e demotivanti.
- Nel metodo ludico, utilizzare tutti quei giochi tendenti a migliorare la coordinazione motoria generale, la velocità e in parte la destrezza fine. La durata è di circa 15-20 minuti.

Vengono di seguito presentati alcuni giochi proponibili in alternativa alla corsa.

“Il mago”

Viene designato un “mago” ogni 5 giocatori. In un periodo di tempo prestabilito i “maghi” dovranno toccare il maggior numero di giocatori, che una volta toccati, dovranno immobilizzarsi in una posizione precisa (ad es. zenkutz-dachi, shiko-dachi, kiba-dachi, ecc...). Una variante del gioco consiste nel raccomandare ai bambini di assumere una posizione diversa da quella dei

compagni precedentemente toccati, così che comincino a fare attenzione alle differenze esistenti fra le diverse posizioni.

“La corsa degli animali”

Disporre tutti gli allievi su una linea di base, al via tutti dovranno raggiungere il traguardo procedendo con un'andatura che imita quella di un determinato animale (tutti lo stesso).

“Caccia all'uomo”

Un bambino impersona il cacciatore e deve toccare i compagni per prenderli: chi viene preso deve rimanere fermo in kiba-dachi (o shiko-dachi) finché un altro compagno non lo libera passando sotto alle sue gambe.

Esempi di esercizi per gli arti superiori:

- Slanci delle braccia pari e/o alternate indietro, in alto ed in basso;
- Slanci delle braccia pari indietro, in coordinazione con slanci delle gambe indietro;
- Circonduzione delle braccia;
- Quadrupedia in appoggio sulle ginocchia (o sui piedi) e sulle mani, schiena parallela al pavimento, invertendo il senso di marcia;
- Salto in alto partendo da posizione mezza accosciata in coordinazione con le braccia

Esempi di esercizi per tronco e mobilità articolare (arti inferiori):

- A coppie, schiena contro schiena, passaggi della palla con torsione del busto lateralmente e/o sopra la testa;
- Andatura su avampiedi, talloni, parte interna ed esterna del piede;
- Flessioni del tronco;
- Da posizione dell'ostacolista flettere il tronco sulla coscia (alternare le gambe);

Obiettivi a carattere generale:

Migliorare le capacità motorie, la coordinazione generale, la mobilità articolare, il senso del ritmo, l'affinamento delle percezioni spazio-temporali e in ultimo, lo sviluppo della memoria e del livello di attenzione. In questa fascia di età, va ricordato che il riordino strutturale delle sensazioni propriocettive, avviene in modo indiretto, perché il bambino riesce solo in parte, ad elaborare i diversi segnali che provengono dal proprio corpo e quindi ad affinare il gesto specifico. Egli infatti utilizza maggiormente le sensazioni esteroceettive. Pertanto, è molto importante da parte dell'insegnante, usare una certa attenzione quando dimostra gli esercizi da svolgere, perché per la maggior parte, è proprio sulla visione che il bambino si basa per eseguire il movimento.

Esempio di circuito a carattere generale:

Non più di cinque stazioni.

- Prima stazione: Capovolta in avanti con l'aiuto dell'insegnante;
- Seconda stazione: Slalom tra i birilli (almeno otto);
- Terza stazione: Passare strisciando sotto due bastoni posti a circa 50 cm. di altezza alla distanza di un metro l'uno dall'altro;
- Quarta stazione: Saltare a piedi pari cinque ostacoli posti a 20 cm. di altezza;
- Quinta stazione: Prendere la palla e correre velocemente in fondo alla palestra.

Esempio di circuito a carattere Misto:

Con cinque stazioni.

- Prima stazione: Capovolta in avanti con l'aiuto dell'insegnante;
- Seconda stazione: Posizionare i birilli alla distanza di un metro l'uno dall'altro, al primo, esecuzione di cinque tecniche di pugno medio in posizione a piedi paralleli (heiko-dachi), al secondo, cinque tecniche di parata alta, al terzo cinque tecniche di pugno alto.
- Terza stazione: Slalom tra i birilli (almeno otto);
- Quarta stazione: Eseguire cinque tecniche di calcio diretto a destra e a sinistra partendo dalla posizione di guardia;
- Quinta stazione: Prendere la palla e correre velocemente in fondo alla palestra e rientrare sul punto di partenza.

Ovviamente questo è solo un esempio. L'insegnante deve avere cura di variare il tipo di circuito prima che diventi scarsamente impegnativo e demotivante.

Seconda fase: periodo di lavoro essenziale

Nella fase principale, utilizzando uno spazio di tempo di circa 30 min., si deve mirare allo sviluppo delle capacità coordinative generali e specifiche lavorando soprattutto sull'equilibrio. Pertanto, i primi 15 minuti saranno dedicati allo svolgimento di esercizi che utilizzano solo in parte le tecniche specifiche, alle quali verrà invece dedicato, in modo esclusivo, il lavoro dei successivi 15 minuti. Si presti particolare attenzione alla correttezza delle posizioni, le quali devono rispondere a criteri di fisiologicità onde evitare l'insorgere di problemi sia a breve che a lungo termine. Gli ultimi 10 minuti sono dedicati ad un defaticamento, che in questa fascia d'età diventa solo verbale, e ad un eventuale commento tra insegnante e allievi sul lavoro svolto.

Obiettivi a carattere specifico:

Esempi di esercizi per l'equilibrio

Esercizio 1: Camminare sull'asse di equilibrio prima normale, poi provando a rimanere fermi su di un solo piede con l'altro in caricamento;

Esercizio 2: Dalla posizione di guardia, cinque caricamenti della gamba dx e sx come per eseguire la tecnica di calcio diretto. Alla prima esecuzione, caricamento e ritorno in posizione di guardia. Alla seconda esecuzione, i bambini devono rimanere fermi due secondi con la gamba in caricamento prima di rientrare in posizione di guardia;

Esercizio 3: Dalla posizione di caricamento, con un piccolo saltello sul posto, il bambino deve cambiare gamba senza sbilanciarsi. Cinque cambi a dx, cinque cambi a sx.;

Esercizio 4: Con la gamba in caricamento, rimanere in equilibrio eseguendo 8 tecniche di pugno;

Esempio di esercizio per il ritmo:

In questa fascia d'età è opportuno introdurre il concetto di ritmo sotto forma di piccolo gioco. Far acquisire al bambino il concetto di ritmo, è molto importante perché aiuta sensibilmente ad entrare nella parte specifica che riguarda il katà. L'insegnante utilizza dei normali basoni di un metro circa, che si trovano a disposizione nella palestra della scuola che tiene uno nella mano dx e uno nella mano sx. Si inizia con un solo bastone. Si fanno disporre i bambini di fronte in modo ordinato, in posizione a piedi paralleli con il pugno sinistro all'altezza media. A questo punto l'insegnante dopo aver spiegato bene ciò che si deve fare, e dopo essersi assicurato che tutti abbiano capito, inizia a dare dei colpetti sul pavimento con il suo bastone. I bambini, a seconda del ritmo creato dall'insegnante, devono rispondere alternando i pugni in modo corretto rispettando i tempi e le giuste pause. Soprattutto all'inizio, non superare mai le sei esecuzioni, altrimenti si rischia una mescolanza di pugni senza senso. Quando i bambini, andando avanti con le lezioni riescono ad evidenziare il ritmo e l'alternanza corretta dei pugni, si passa a lavorare con due bastoni creando uno schema più impegnativo. Un modo è quello di far eseguire i pugni medi quando l'insegnante batte col bastone che ha nella mano dx, e i pugni alti quando batte con quello che ha nella mano sx. Poi, si possono far eseguire le tecniche di pugno medio o alto con il bastone a dx, e le tecniche di calcio con il bastone a sx. Con questo sistema, oltre ad allenare e creare un modello di allenamento per il ritmo, i bambini riescono a legare in modo ottimale le tecniche di calcio a quelle di pugno, divertendosi. In questa fascia d'età, iniziare a lavorare solo con tecniche di pugno e solo con il calcio diretto. Passare a lavorare con le tecniche di parata e le altre tecniche di calcio solo quando si riscontra una certa sicurezza e una standardizzazione ottimale del lavoro svolto. Con questo tipo di allenamento-gioco, oltre a migliorare l'apprendimento del katà, si può iniziare anche con dei semplici schemi per il kumitè.

Gruppo B: Quarta, quinta (9-10 anni)

Caratteristiche del bambino:

In questa fase il bambino matura, grazie allo sviluppo, capacità varie e sempre maggiori, che gli conferiscono, sotto l'aspetto psicologico, una blanda sindrome di "onnipotenza": riesce ad eseguire facilmente esercizi complessi che fino a poco tempo prima risultavano ostici, la coordinazione e l'equilibrio sono migliorati, e consentono quindi di essere ulteriormente coltivati mediante la pratica dei kata; e tutto ciò produce nel bambino una continua ricerca dei propri limiti ed una continua corsa al loro superamento; aumenta il bisogno di movimento e il desiderio di misurarsi con gli altri per valutare le proprie capacità (a tale scopo i circuiti presentati di seguito nell'apposita sezione possono essere proposti dividendo i bambini in squadre). Risulta in questa fase possibile inserire le prime nozioni di combattimento con un compagno, in forma codificata, ludica o comunque controllata. La programmazione del lavoro consiste quindi nell'inserire tecniche più complesse, evitando però di cadere nell'esasperazione, sfruttando al meglio le nuove capacità di assimilazione. Particolare rilevanza in questa fase assume anche la capacità di definire obiettivi chiari e raggiungibili, anche a lungo termine.

LEZIONE TIPO

Prima fase: avviamento e preparazione fisiologica

I bambini appartenenti a tale fascia di età sono caratterizzati da un risveglio della crescita prevalentemente nel senso della larghezza e l'irrobustimento degli arti inferiori non trova riscontro nell'ipertrofia degli arti superiori. Possibili anomalie vengono riscontrate a carico di colonna vertebrale e cingolo scapolo-omerale. La già notevole capacità articolare potrà essere ulteriormente migliorata con specifici esercizi, prestando attenzione a prevenire lesioni alle articolazioni dell'anca (coxo-femorale), del ginocchio e della caviglia.

Giochi proponibili in alternativa alla corsa:

“La volpe”

Il giocatore “volpe” è nel suo rifugio. Al via, in un periodo di tempo prestabilito e saltellando a piedi uniti dovrà prendere il maggior numero di compagni, che possono spostarsi saltando su un solo piede.

“Raccogliere i palloni”

Dividere i bambini in quattro squadre e disporre al centro della stanza 10/20 palle (in caso in palle mediche, di peso non superiore ad 1 kg.); disporre un materassino che servirà da base ad ogni squadra, per ogni angolo della stanza. Al “via” i bambini dovranno raccogliere il maggior numero di palle e riportarle alla loro base. Si possono introdurre delle varianti relativamente all’andatura da tenere durante il recupero, ad esempio:

- Quadrimania all’andata, corsa al ritorno;
- Saltellare all’andata, correre al ritorno.

Esempi di esercizi per gli arti superiori:

- Circonduzioni delle braccia su piano frontale e laterale;
- Combinazione di circonduzioni e abduzioni;
- Slanci delle braccia in avanti;
- In appoggio sulle mani, andatura avanti e indietro mentre un compagno sorregge gli arti inferiori (esercizio chiamato anche “cariola”).

Esempi di esercizi per tronco e mobilità articolare (arti inferiori):

- Saltelli a piedi uniti verso l’alto;
- Piegamenti sulle gambe e balzi verso l’alto;
- Affondi con slancio delle braccia in alto;
- In appoggio sulle mani, braccia tese, richiamare le gambe portando le ginocchia al petto;
- Da stazione eretta, gambe leggermente divaricate, flessioni del busto con torsione;
- Seduti a terra, gambe divaricate, flessioni del tronco sulle cosce,
- Stesi a terra in posizione supina, raccogliere le ginocchia al petto e ritorno.

Obiettivi a carattere generale:

Gli obiettivi sono gli stessi della fascia precedente, che devono però essere realizzati con esercizi contenenti un livello di difficoltà maggiore. Si può iniziare con piccoli schemi di allenamento sulla resistenza aerobica, dove i tempi sono più lunghi della fascia precedente. Inoltre si può lavorare anche su esercizi di forza, senza sovraccarichi che possono essere eventualmente inseriti all’interno dei circuiti sia a carattere generale che misto. Per quanto riguarda i circuiti, con i bambini di 9, 10 anni, si può lavorare anche solo in modo specifico. Un altro elemento che si deve iniziare ad introdurre in questa fascia d’età, è il lavoro sulla forza esplosiva, che può essere trattata insieme agli esercizi per migliorare la velocità. Peraltro, si può iniziare con un lavoro molto semplice tendente ad introdurre il concetto di respirazione, la quale in seguito sarà unita al gesto specifico.

Esempio di circuito a carattere generale:

Con sei stazioni.

- Prima stazione: Capovolta all'indietro con l'aiuto dell'insegnante seguita da 10 addominali a gambe raccolte;
- Seconda stazione: Slalom tra i birilli correndo all'indietro(schiena in direzione della partenza);
- Terza stazione: Passare strisciando sotto l'ostacolo e salto su quello successivo di altezza superiore (sei ostacoli);
- Quarta stazione: Passaggio in appoggio plantare su 6 ceppi di legno;
- Quinta stazione: Balzi laterali con mani in appoggio sull'asse di equilibrio;
- Sesta stazione: Termine del percorso con sprint finale e ritorno al via con fermo a metà e di nuovo sprint veloce.

Esempio di circuito a carattere Misto:

Con sei stazioni.

- Prima stazione: Capovolta all'indietro con l'aiuto dell'insegnante seguita da 10 addominali a gambe raccolte, alzarsi ed eseguire in kiba-dachi 10 tecniche di pugno medio;
- Seconda stazione: Slalom tra i birilli correndo all'indietro
- Terza stazione: Posizionare tre birilli o tre ceppi alla distanza di un metro l'uno dall'altro. Al primo ceppo esecuzione di cinque calci mae geri dx e cinque sx. Al secondo ceppo stessa cosa utilizzando il calcio mawashi geri, al terzo ceppo, stessa cosa con calcio yoko geri;
- Quarta stazione: Camminare all'indietro sui ceppi in appoggio plantare;
- Quinta stazione: Camminare all'indietro sull'asse di equilibrio;
- Sesta stazione: Rientro al via correndo all'indietro. All'arrivo, eseguire il pugno opposto destro o sinistro.

Seconda fase: periodo di lavoro essenziale

Obiettivi a carattere specifico:

Le tecniche di base sono le stesse della fascia precedente. I tempi della fase introduttiva e di quella principale sono gli stessi della fascia d'età precedente. L'accortezza dell'insegnante, è quella di aumentare il livello difficoltà, e di utilizzare gli ultimi 10 minuti per il recupero non solo verbale, ma tendente a curare con attenzione la respirazione, utilizzando esercizi che portano ad un corretto defaticamento e un recupero ottimale. Anche in questa fascia d'età è utile, mentre vengono svolti gli esercizi di recupero, fare un piccolo commento sul lavoro svolto.

Esempio di circuito a carattere specifico:

Con sei stazioni distinte da ceppi o birilli sistemati in modo ottimale.

Prima stazione: Sul posto, eseguire 10 tecniche di pugno opposto a dx e sx;

Seconda stazione: Sul posto, calcio circolare, 10 a dx e 10 a sx;

Terza stazione: Esecuzione della metà del primo katà;

Quarta stazione: Cinque esecuzioni di calcio circolare con rientro della gamba seguite dal pugno opposto (dx e sx);

Quinta stazione: Cinque esecuzioni a dx e sx di calcio laterale (yoko geri);

Sesta stazione: Cinque tecniche di parata a scelta a dx e sx, poi esecuzione dell'altra metà del primo katà.

Anche in questa fascia d'età, come per la precedente, l'insegnante deve aver cura di modificare i circuiti, nel momento in cui si accorge che il suo utilizzo ha perso come spinta motivazionale, che può essere dovuta ad un notevole progresso degli allievi o ad un'assuefazione all'esercizio. Durante il percorso lungo il circuito, curare con attenzione i tempi di lavoro dei ragazzi. Gli allievi devono capire, che non è una gara di velocità, altrimenti si corre il rischio di trasformare uno strumento didattico adeguato in una scombinata competizione senza senso. E' molto importante che l'insegnante svolga lui stesso il circuito, in modo da far vedere quale è il giusto tempo che deve essere impiegato. Per coinvolgere gli allievi, utilizzare sempre un cronometro, e dopo aver scelto un alunno o più alunni a caso, si fa prendere il tempo impiegato dal Maestro. In tal modo, creando un opportuno range di accettabilità, si avrà un riferimento sul quale i ragazzi dovranno basarsi.

Esempi di esercizi per l'equilibrio

Esercizio 1: Dalla posizione kiba-dachi, salire in caricamento per mae geri dx e sx e fermandosi due secondi. Rientrare quindi in kiba-dachi;

Esercizio 2: Sempre partendo dalla posizione kiba-dachi, caricamento per mae geri rimanendo sempre due secondi, poi senza appoggiare a terra la gamba passare in caricamento per mawashi geri aspettando ancora due secondi prima di rientrare in kiba-dachi;

Esercizio 3: Dalla posizione zenkutsu-dachi, eseguire due tecniche di mae geri consecutive, rimanere due secondi in caricamento dopo il richiamo della seconda tecnica, quindi rientrare nella posizione di partenza

Esercizio 4: Dalla posizione di zenkutsu-dachi sx, portare il piede dx a contatto con la zona posteriore del ginocchio sx, rimanere due secondi, eseguire mae geri e rientrare in zenkutsu-dachi. Eseguire a dx e a sx.

Esercizi per il ritmo:

Nella prima fase stagionale, con opportune varianti può essere utilizzato lo schema del gruppo A. Più avanti lo studio del ritmo può essere fatto all'interno del katà stesso, oppure nel kihon, o nel kumitè. L'insegnante deve avere cura di assemblare le varie tecniche in modo che tramite i suoi comandi gli allievi imparino a gestire il tempo corretto che separa una tecnica dall'altra.

Esempio di piccoli schemi senza tecniche:

Primo schema: Disporre i bambini uno di fronte all'altro in posizione di guardia sx o dx. Iniziare a far muovere i bambini sul posto come in un combattimento libero. Lasciare i bambini liberi di gestire le azioni: quando uno dei due cambia guardia l'altro lo deve fare nel modo più veloce possibile,

Secondo schema: Al primo cambio guardia il compagno sta fermo, al secondo cambia guardia anche lui in modo da trovarsi due volte in guardia speculare;

Terzo schema: Stessa guardia, in movimento come il combattimento libero, uno apre la mano corrispondente alla gamba avanzata, mentre l'altro, in movimento deve toccare il palmo della mano avvicinandosi, stando attento a non farsela prendere. In questo modo il bambino comincia a gestire le diverse sensazioni legate alla distanza, ai movimenti spazio-temporali, e in ultimo alla velocità di esecuzione.



Federazione Educativa Sportiva Italiana Karatè
Riconosciuta dallo Stato Italiano n. 421 del 10.07.2003