Imparare a lottare con correttezza : meno violenza grazie agli sport di combattimento

Autor(en): **Sigg, Bettina / Teuber-Gioiella, Zaïra**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico**

Band (Jahr): **1 (1999)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999161

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.

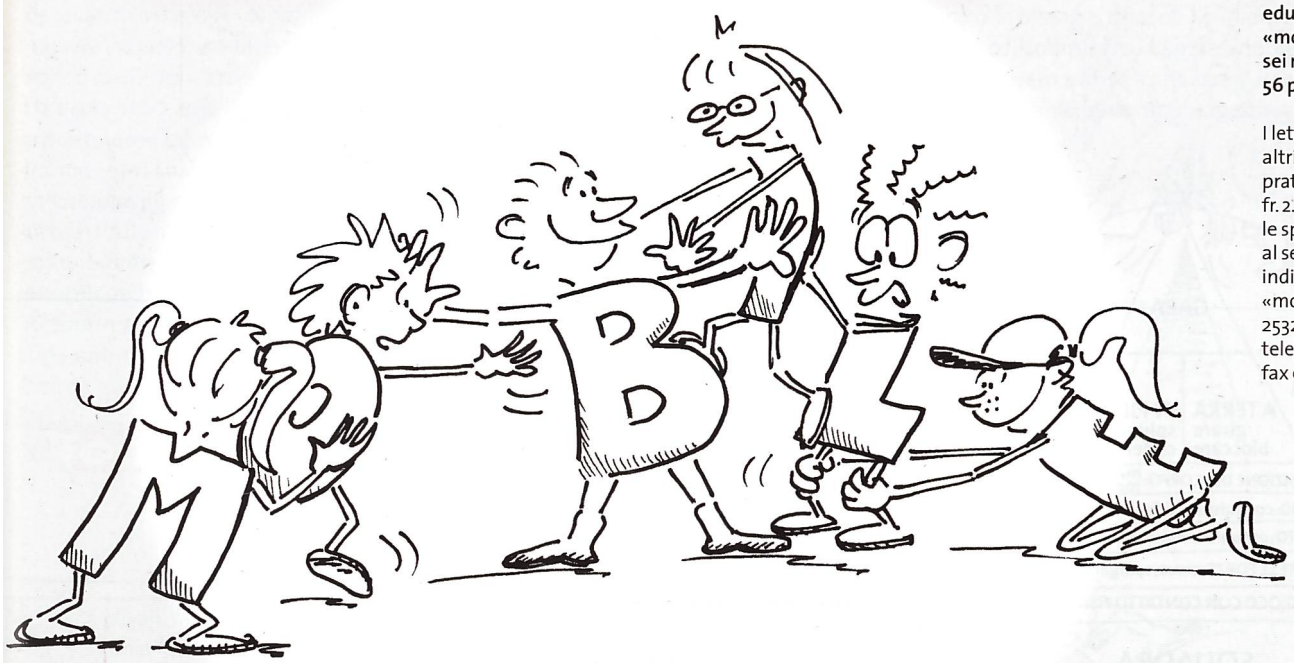
Haftungsausschluss

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

mobile Inserto pratico
La rivista di educazione fisica e sport
2|99



L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport. «mobile» propone sei numeri all'anno di 56 pagine ciascuno.

I lettori possono richiedere altri esemplari dell'inserto pratico al prezzo di fr. 2.50 cadauno (escluse le spese di spedizione), al seguente indirizzo: Redazione «mobile», SFSM, 2532 Macolin, telefono 032/327 62 82, fax 032/327 64 78.

Imparare a lottare con correttezza

Meno violenza grazie agli sport di combattimento

In pedagogia il concetto di «lotta», da un lato viene collegato con aggressione e predisposizione alla violenza, dall'altro in esso si riconosce la possibilità di ridurre tali aspetti proprio tramite il confronto diretto con l'avversario secondo determinate regole. La scuola e le società sportive sono chiamate a confrontarsi con questo tema; i profani spesso non sono in grado di agire come si deve, in quanto senza esperienze personali e senza una preparazione metodologica non si può avere una corretta applicazione nella pratica.

Bettina Sigg è docente di educazione fisica ed insegna presso il Freies Gymnasium di Zurigo. È coautrice del libro «Faires Kämpfen – eine Herausforderung». Svolge un'attività di allenatrice e funzionaria a livello di club e di federazione nella disciplina Judo. Indirizzo: Bergstrasse 42, 8032 Zurigo.

Zaïra Teuber-Gioiella è docente di educazione fisica e insegna presso una scuola media di Gommiswald. È coautrice del libro «Faires Kämpfen – eine Herausforderung». Indirizzo: Obermatten 6, 8735 Rüeterswil.

Testo: Bettina Sigg e Zaïra Teuber-Gioiella
Disegni: Leo Kühne

Come si può portare il bambino a lottare con gli altri, senza però degenerare? In primo luogo va detto che in queste pagine si tratta non tanto di tecniche specifiche degli sport di combattimento, quanto piuttosto di un approccio ludico alla lotta. Regole chiare anche per i giochi più semplici e il coinvolgimento degli allievi nel loro rispetto sono di importanza decisiva per la riuscita dell'attività. Lotta e correttezza possono essere collegate fra loro, arricchiscono la nostra cultura ed educano ad una reciproca accettazione.

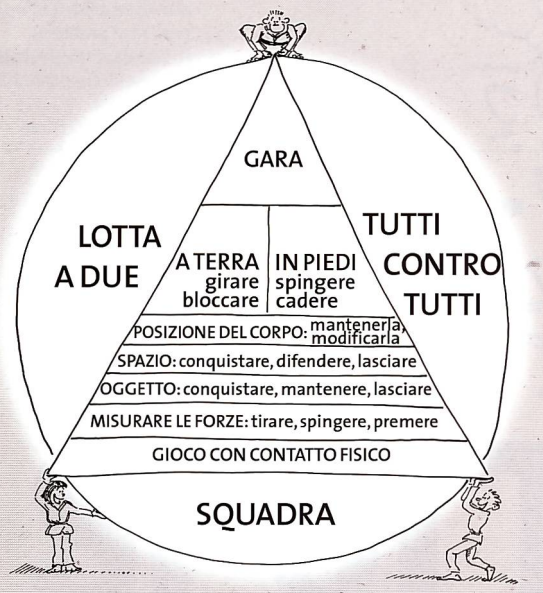
Dalla lotta per gioco al combattimento vero e proprio

Nel capitolo seguente illustriamo uno schema pratico concreto, sintetizzato in un grafico. In esso vediamo un cerchio ed una piramide; le tre sezioni di cerchio rappresentano una accanto all'altra e una contro l'altra le forme sociali della lotta. A seconda di quale forma si sceglie aumenta l'intensità e cambia il comportamento dell'allievo.

La piramide a tre livelli rappresenta il passaggio graduale e progressivo dal gioco alla gara, attraverso la tecnica. Il livello più basso riporta giochi di lotta, che ogni docente può inserire nell'attività, anche senza disporre di conoscenze specifiche. I giochi sono suddi-

HELVETIA PATRIA

visi in cinque temi. Il livello intermedio della piramide comprende gesti tecnici a terra e alla stazione. I bambini e i docenti – grazie al confronto con le tecniche del combattimento – comprendono meglio i movimenti. Lo scopo della lotta a terra è quello di mettere l'avversario con la schiena a terra e magari di bloccarcelo per qualche tempo. Le regole vengono inserite gradualmente. Prima di arrivare a combattere stando in piedi, i bambini devono imparare a cadere senza farsi male. Lo scopo della lotta in piedi è quello di gettare a terra l'avversario usando le gambe, le anche o le spalle, sfruttando una delle moltissime possibilità a disposizione. Al livello più alto della piramide troviamo la gara; i tornei fatti a scuola o nell'ambito delle società a seconda dei presupposti e delle regole utilizzate possono essere organizzati in modo molto diverso.



Lotta corretta, grazie a regole chiare e semplici

La filosofia delle arti marziali orientali mostra in modo impressionante che la lotta e la correttezza sono strettamente collegate fra loro. Nell'ambito di un combattimento regolato e ritualizzato si può addirittura stimolare la correttezza, vivendo appieno il fascino della lotta senza mettere in pericolo la propria e l'incolumità degli altri. Oltre che a stimolare una valida coscienza di se e del proprio corpo, nel combattimento si attua una importante comunicazione non verbale grazie alla quale gli adolescenti possono confrontarsi con se stessi e con gli altri. Le arti marziali di origine orientale rappresentano un arricchimento per la concezione dello sport quale lo vediamo noi occidentali e gli attribuiscono nuove dimensioni. Una lotta corretta rappresenta una sfida per monitori e docenti nella scuola e nelle società sportive. m

Bibliografia

Sigg, B.; Teuber-Gioiella, Z.: Faires Kämpfen – eine Herausforderung. Bern, SVSS, 1998.

Ufficio svizzero per la prenzione degli infortuni: «Introdozione alla tecnica di caduta». Fogli d'insegnamento per la promozione della sicurezza nelle scuole, 1998 – UB 9808.

Lista di controllo:

prima di iniziare a combattere passarla in rassegna con gli allievi

Pericolo di farsi male: Gli allievi devono sapere che non si ammette alcuna violazione delle regole. Il docente svolge un ruolo centrale. Regole di facile applicazione ed una atmosfera distesa durante l'insegnamento contribuiscono allo scopo. È indispensabile l'intervento immediato del docente o dell'arbitro in caso di violazioni.

Rituali: Le azioni ripetute continuamente, come le cerimonie di saluto prima del combattimento, i cenni per l'inizio della lotta, l'aiutare lo sconfitto al termine dello scontro, con il passare del tempo formano una serie di rituali che contribuiscono al positivo andamento dell'attività svolta durante la lezione e ad un migliore rapporto con la classe.

Stop: È necessario un segnale chiaro, quando ci si fa male. In tal caso la lotta deve essere immediatamente sospesa.

Pari opportunità: Tutti devono avere la possibilità di fare esperienze positive, cosa particolarmente importante nella lotta a due intesa come forma sociale. Pertanto nella suddivisione degli allievi si dovrebbero considerare aspetti come forza, statura e peso.

Nelle pagine seguenti presentiamo alcuni contenuti concreti: una raccolta di giochi di combattimento (livello inferiore), ed una forma di gara (livello superiore). L'importante è la lista di controllo, che dovrebbe essere ripassata con gli allievi prima di ogni lezione.

Per facilità, negli esempi riportati abbiamo utilizzato la forma maschile. Naturalmente essi possono essere utilizzati con ragazze, ragazzi o con gruppi misti.

Provare delle varianti

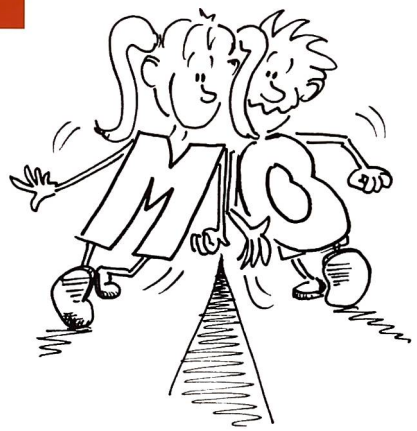
Tutti gli esercizi pratici presentati nelle pagine seguenti sono molto divertenti per gli allievi. Molte sequenze però risultano abbastanza brevi. In questi casi si dovrebbe ricorrere a diverse forme. Ad esempio, chi arriva per primo ad avere cinque punti? Non sempre è possibile dedicare una lezione intera al combattimento (dolori alle ginocchia, i tappetini scivolano). All'inizio soprattutto le ragazze combatteranno solo con le loro amiche preferite, di cui si fidano. Con l'andar del tempo tale abitudine dovrebbe scomparire. L'introduzione alla lotta (2-4 lezioni) dovrebbe essere vissuta soprattutto come attività divertente.

HELVETIA PATRIA

Giochi con contatto fisico

Corsa con spinta laterale

I ragazzi sono suddivisi a coppie, disposti fianco a fianco sui due lati di una linea della palestra, con lo sguardo rivolto nella stessa direzione. I due allievi esercitano una certa pressione spalla contro spalla. Ad un segnale del docente iniziano a correre lungo la linea, sempre premendo l'altro, senza fermarsi e senza cambiare posizione. Vince chi all'arrivo è riuscito a far spostare di più l'avversario dalla linea che serve da «traccia».

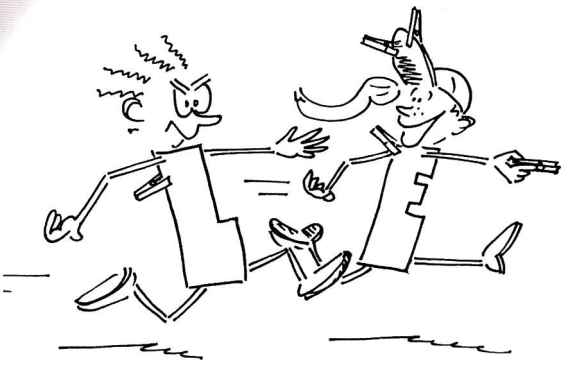


Toccata e fuga

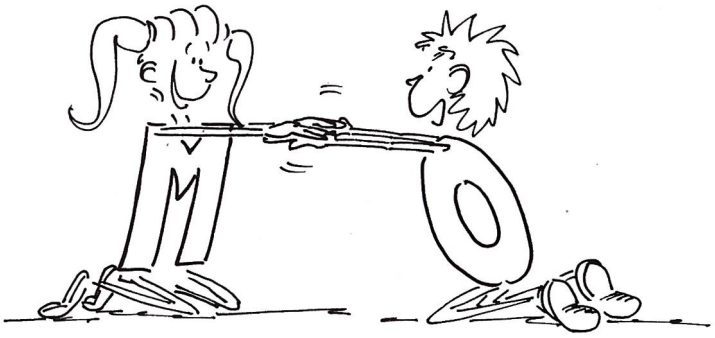
I due allievi cercano ora di toccare l'avversario il maggior numero di volte in un punto preciso, ad es. spalle, schiena, cosce, senza farsi a loro volta toccare. Si gioca per un minuto. Dopo ogni colpo messo a segno gli allievi tornano nella posizione di partenza.
Variante: gli allievi si tengono per le mani, le spalle o alla nuca e cercano di toccarsi con i piedi sui piedi. La lotta può iniziare in ginocchio, con gli allievi che cercano di afferrare le caviglie dell'altro con una o ambedue le mani.

Il borsaiolo

Gli allievi si fissano agli abiti (ma non sulle scarpe) un certo numero di mollette per il bucato. Al via, ognuno cerca di «rubare» quante più mollette possibili agli altri. Chi non ha più mollette deve svolgere un compito accessorio, o le riceve indietro dagli altri. Si possono usare anche mollette di vari colori attribuendo loro un punteggio diverso. Si può anche invertire la consegna, in quanto ognuno deve attaccare agli altri le proprie mollette. Si può giocare in modo analogo anche usando nastri.



«Colpo di mano»



Gli allievi A e B si trovano uno di fronte all'altro, con le braccia distese e le palme delle mani che si toccano. A, che ha le mani sotto quelle di B, ora cerca di colpire con le palme il dorso delle mani di B; se ci riesce, ottiene un punto, se B riesce a spostare le proprie mani senza farsi colpire, riceve lui un punto e può provare a colpire a sua volta. Se B sposta le mani prima che A abbia mosso le sue, il punto va ad A. Una variante può essere seduti a gambe incrociate. A mette le proprie mani sulle ginocchia di B, che tiene le sue dietro la schiena appoggiate a terra e cerca poi di colpire quelle di A.

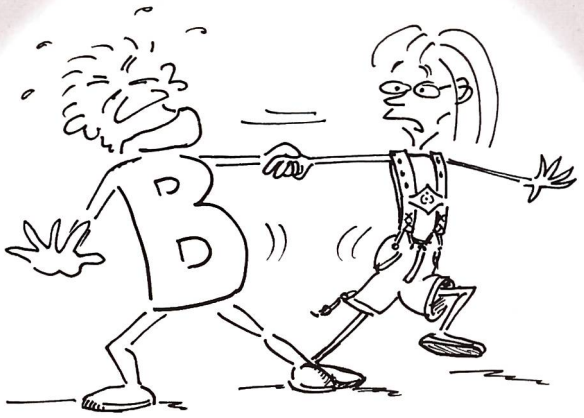
Misurare la propria forza: tirare, spingere, premere

La lotta dei tori

Due allievi sono disposti di fronte, con l'esterno del piede che si tocca, tenendosi per mano dal lato rivolto verso l'avversario. Tirando, spingendo o esercitando una pressione, cercano di far spostare l'avversario in avanti o di costringerlo a sollevare un piede.

Varianti:

- Due allievi uno di fronte all'altro a gambe divaricate, tenendosi per le braccia.
- Due allievi uno di fianco all'altro, si tengono a braccetto e prendono la propria mano con l'altra.

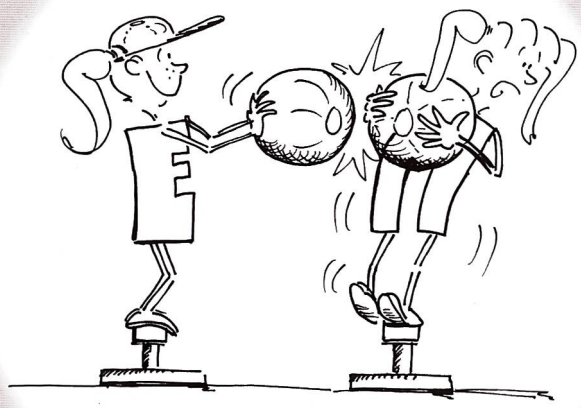


Il caprone

Due allievi sono disposti uno dietro l'altro nella stessa direzione. Quello che si trova dietro cerca di spingere l'altro oltre una linea prestabilita. Quello che oppone resistenza non può girarsi. Dopo ogni tentativo si invertono i ruoli.

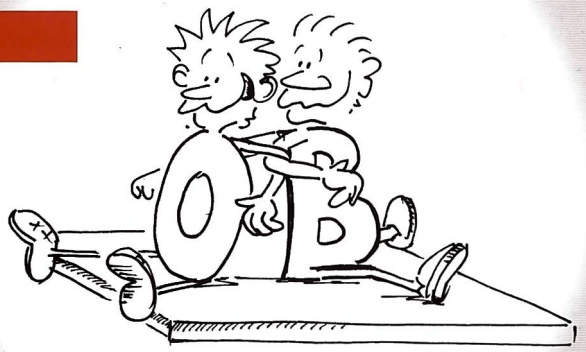
La frutta caduta

Due allievi si fronteggiano in piedi su una panca (elemento di cassone, trave di equilibrio, ecc.) tenendo in mano un pallone medicinale, con il quale cercano di spingere l'avversario a terra. Perde chi tocca terra per primo. Si può combattere anche lungo una linea sul terreno; in questo caso perde chi è costretto a mettere ambedue i piedi ai lati della linea. Si può giocare sulla linea anche senza pallone medicinale. Gli allievi si dispongono di fronte, lungo la linea, in modo che la punta del piede dietro tocchi i talloni di quello avanti. La mano sinistra viene messa dietro la schiena, mentre con la palma della mano destra si colpisce l'avversario cercando di fargli perdere l'equilibrio.



Schiena contro schiena

Due allievi siedono a terra schiena contro schiena, a gambe divaricate e con le braccia incrociate a livello dei gomiti in modo da avere il braccio destro sotto quello sinistro dell'avversario. Ad un segnale, ognuno cerca di spingere l'avversario a destra fino a quando la sua spalla sinistra (o il gomito) tocchi terra. Il gioco va fatto su tappetini.

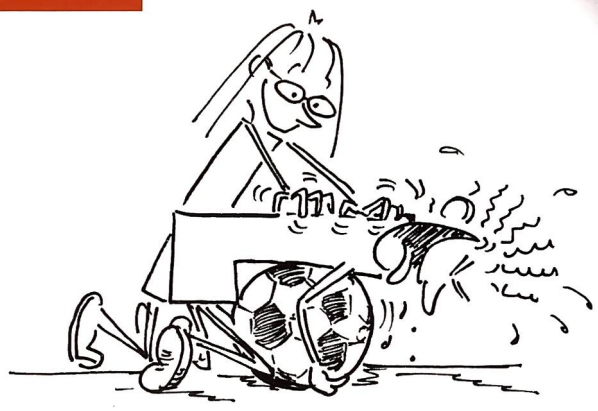


HELVETIA PATRIA

Conquistare, mantenere, lasciare degli oggetti

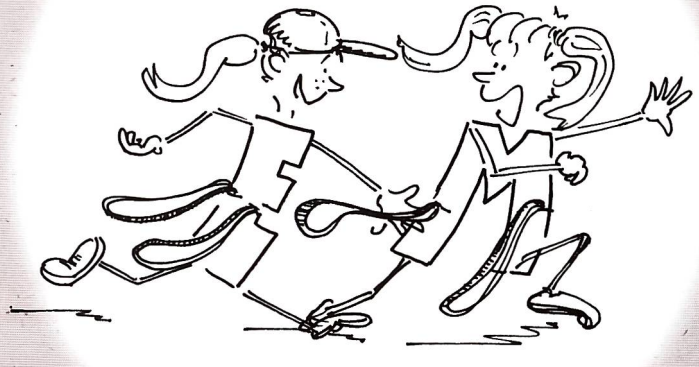
Conquistare la palla

L'allievo A si abbarbica mani e piedi ad una palla (da pallacanestro o da pallavolo). L'allievo B cerca di strappargliela. Il campo di gioco può anche essere delimitato; si deve decidere in precedenza se è possibile fare il solletico. Non ci si può alzare. Il gioco può essere complicato con diverse consegne. Vince chi riesce a conquistare la palla o a girare sulla schiena l'avversario, con o senza palla. Quando ci sono diversi giocatori si dispongono a terra la metà dei palloni. Dopo 30 secondi chi è riuscito a conquistarne uno?

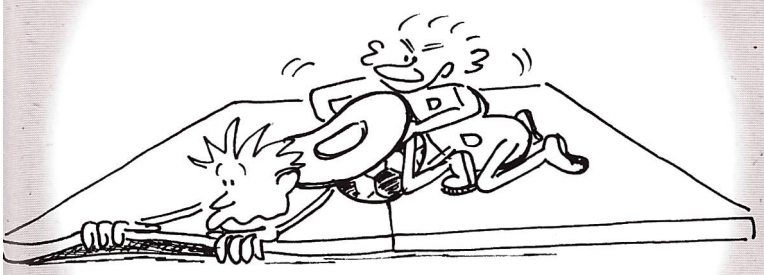


La lotta dei nastri

In un quadrato di tre metri di lato si fronteggiano due coppie. Ogni giocatore si infila due nastri nei pantaloni. Ad un segnale ogni coppia cerca di conquistare i quattro nastri degli avversari. Ogni squadra sceglie liberamente dove fissare i nastri. Si può giocare anche con squadre più numerose. Il campo di gioco è suddiviso in due zone di sicurezza e una di attacco al centro. La squadra A cerca ad un segnale di attraversare la zona pericolosa, mentre la B si dispone sulla stessa cercando di rubare i nastri agli avversari.



Rugby in ginocchio



Due squadre sono disposte ai lati opposti di un campo di gioco composto con i tappetini. Al centro del campo si trova un pallone medicinale; ad un segnale ambedue le squadre si gettano sulla palla e cercano di portarla oltre la linea opposta. Quando una squadra raggiunge l'obiettivo ottiene due punti. Se il giocatore della squadra avversaria in possesso di palla viene girato sulla schiena si ottiene un punto supplementare e si ricomincia da capo.

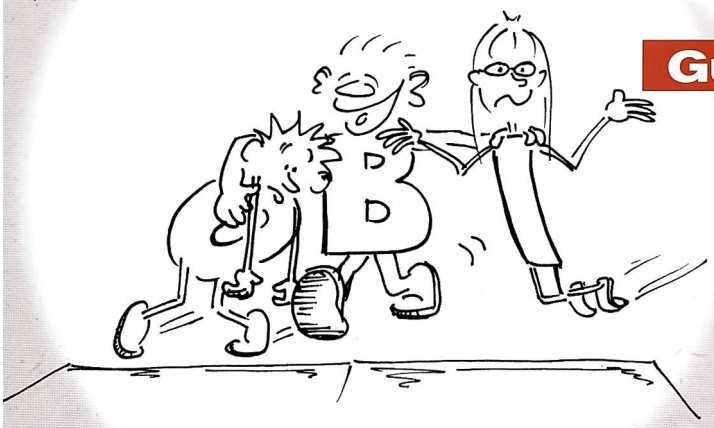
Lotta per la conquista

Due allievi tengono insieme con le palme delle mani un pallone medicinale e cercano di strapparselo a vicenda. La palla non può essere stretta con le braccia. Per questo gioco si possono scegliere palle di diverse dimensioni.

Conquistare, difendere, lasciare uno spazio

Conquista

Si costruisce una piattaforma con i tappetini. La squadra A si dispone su di essa. La squadra B cerca ad un segnale di conquistarla. Il gioco finisce quando la squadra A è stata completamente respinta dalla piattaforma. Chi viene scacciato una volta non può rientrare in gioco.



Guardiani ed evasi

Il o i guardiani devono riportare in prigione (campo fatto di tappetini) l'evaso fuggito di prigione.

Lupi e agnelli

La squadra A ad un segnale corre da un campo di tappetini ad un altro, disposto di fronte. Nella zona fra di essi, delimitata ai lati, sono disposti in ginocchio i componenti della squadra B, che cercano di far cadere gli avversari placcandoli alle gambe o alle anche. Si misura il tempo necessario ad atterrare tutti i componenti della squadra A. Cambio di ruolo, oppure chi viene catturato diventa cacciatore. Vince chi alla fine del periodo prestabilito rimane ancora in piedi.

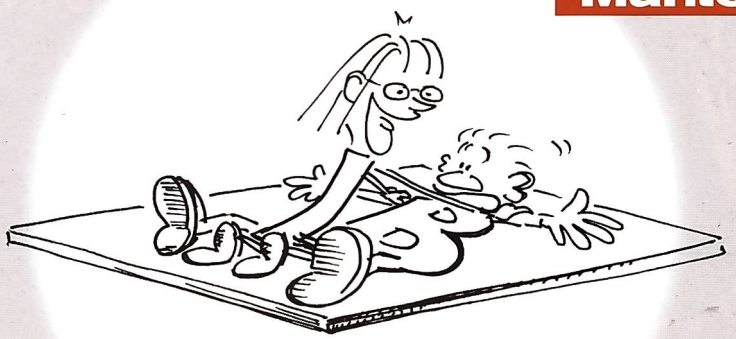
Lo sconfinamento

Le squadre A e B si fronteggiano ad una distanza di circa tre – quattro metri. Dietro alla squadra B c'è il territorio (un grande rettangolo) da difendere. La squadra A cerca di raggiungere la linea sul lato opposto del territorio difeso da B. La durata del gioco è limitata a 45 secondi, trascorsi i quali si contano i giocatori che sono riusciti a penetrare in territorio nemico.

HELVETIA PATRIA

Mantenere o modificare la posizione

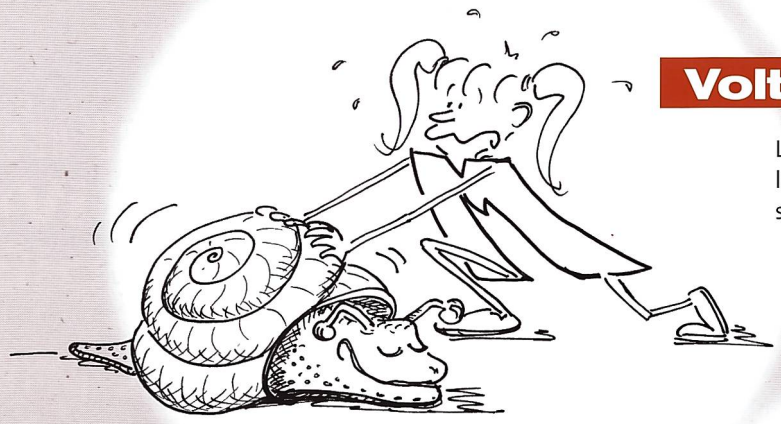
Mantenere



Due allievi sono seduti a terra schiena contro schiena. Ad un segnale cercano entrambi di voltarsi il più rapidamente possibile e di mettere sulla schiena l'avversario. Il gioco dura 60 secondi. Si possono scegliere anche altre posizioni di partenza.

Mettere a sedere

Due allievi si fronteggiano stando in ginocchio. Si conquista un punto se si riesce a far poggiare all'avversario i glutei a terra completamente.

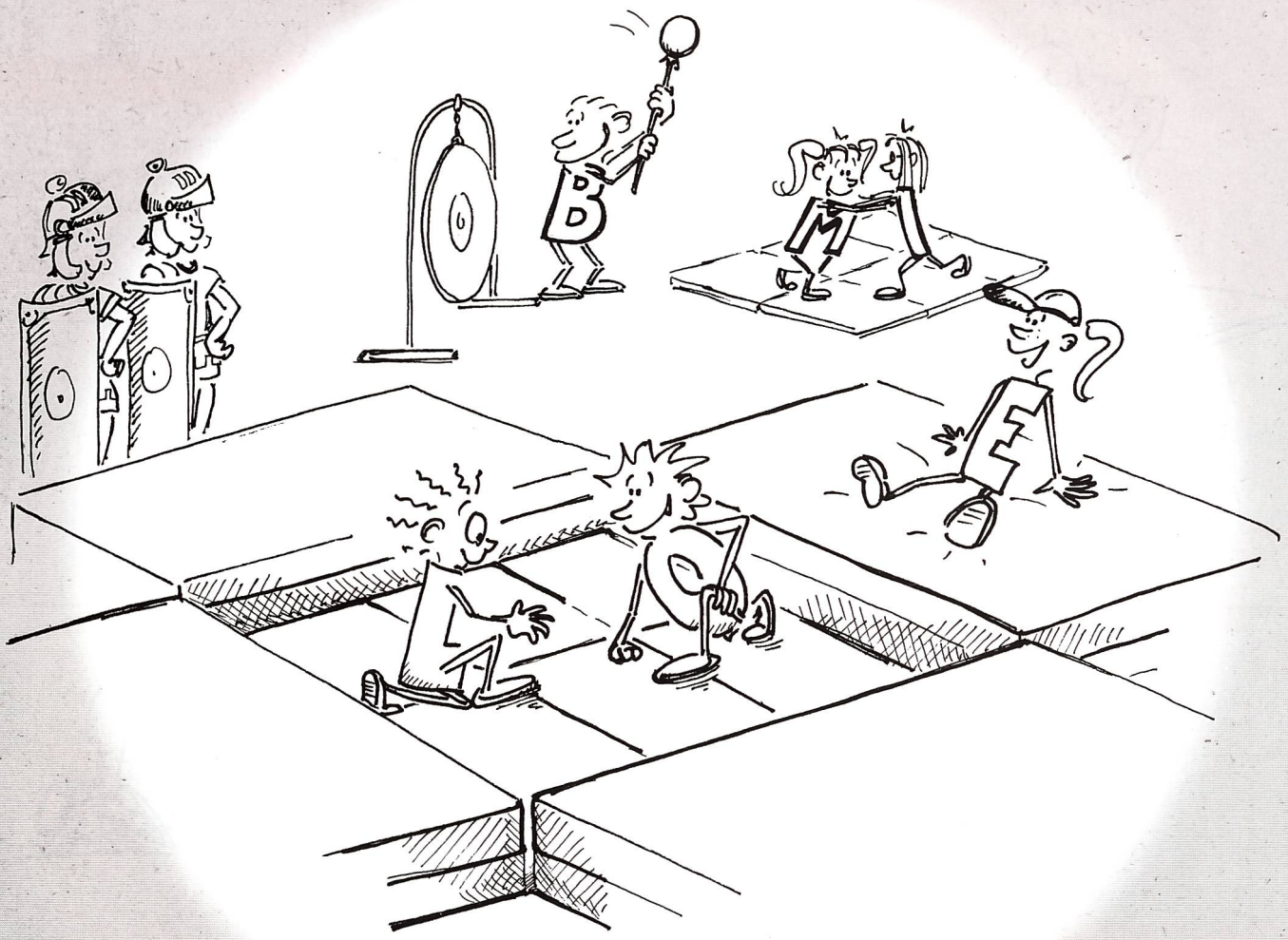


Voltare le lumache

L'allievo A è disteso sul ventre e cerca di restare incollato al terreno. L'allievo B cerca di farlo voltare sulla schiena e di tenercelo per due secondi.

Alzarsi

Un allievo è disteso sul ventre, un altro lo tiene fermo a terra. Il prigioniero cerca di mettersi carponi; se ci riesce in un tempo determinato ottiene un punto. Come continuazione dell'esercizio si potrebbe prevedere la posizione eretta.



La gara nell'arena

Al centro della palestra si predispone un ampio campo di gioco, formato con tappetini. I lati lunghi di quattro tappetoni delimitano un'arena al cui interno sono disposti i tappetini. Oltre a questo «Colosseo», in altri punti della palestra si predispongono altre arene più piccole, indicate con i nomi di quattro località romane, presso ognuna delle quali ci dovrebbero essere almeno quattro allievi. Gli allievi sono distribuiti presso le varie arene in base a statura e peso; il docente sceglie una forma di lotta che ritiene adatta, spiega le regole e ricorda i punti importanti (lista di controllo). Prima di ogni combattimento c'è una cerimonia di saluto. Il docente fa da cronometrista e con un segnale (gong) dà il via alla lotta e pone termine ad essa. In caso di vittoria si hanno tre punti, per un pareggio uno soltanto. Alla fine il più forte di ogni arena può andare a combattere al Colosseo. I due avversari si fronteggiano al centro dell'arena con le ginocchia flesse, fissandosi negli occhi. Quando l'arbitro batte le mani, possono toccare terra con ambedue le mani ed attaccare. Lo scopo della lotta è quello di far uscire l'avversario dal campo di gioco. Se uno dei due perde l'equilibrio e cade a terra o scivola, ha perso. Si può anche mettere fine alla lotta gridando «basta», e venendo dichiarato sconfitto. Non si può picchiare o tirare i vestiti dell'avversario.

Vivendo in prima persona una gara del genere i bambini realizzano che possono misurare le proprie forze e la propria abilità con gli altri senza far male o ferire l'avversario. Le ragazze hanno inoltre modo di constatare che in alcuni casi sono alla pari o anche più forti dei loro coetanei maschi.

HELVETIA PATRIA