

RICCARDO PARTINICO

Progetto Leonardo

KARATE A SCUOLA



**Manuale tecnico-pratico per Insegnanti
ed Alunni della Scuola dell'Obbligo**

Edizioni A.C.I.S.O.S.

Ideazione del progetto
Riccardo Partinico
Via Villini Svizzeri, 13/E
89126 Reggio Calabria
Tel. 339.6668800

Finito di stampare
Nel mese di ottobre 2004
presso la Tipolitografia Iriti
Via Palamolla, 18 b/c
89126 Reggio Calabria

Progetto grafico e realizzazione
Lillo Pellicano - 347.9459250

© 2004 - Copyright by Riccardo Partinico

Tutti i diritti riservati per tutti i Paesi

Ai sensi di legge (art. 171 legge 22 aprile 1941, n. 633) è vietata la riproduzione del Tappeto a scacchi, del personaggio "Godan", dell'attrezzo Godan nonché di questo volume anche parzialmente e con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopia, anche per uso interno o didattico senza il consenso regolare dell'Autore.

INDICE

- 7 Introduzione (Prof. Dott. Giuseppe Pellicone).
- 9 Progetto Leonardo... evoluzione di un'idea.
- 11 Il Progetto Leonardo e gli aspetti educativi (Prof. Bruno De Masi).
- 13 GODAN... Il Grillo dell'Ultimo Samurai. "La scacchiera magica".
- 17 Progetto Leonardo.
- 19 Il Tappeto a Scacchi.
- 21 La struttura del Tappeto a Scacchi.
- 22 Disposizioni generali sull'uso del Tappeto a Scacchi.
- 23 Finalità educative del Progetto Leonardo.
- 24 Obiettivi specifici 5-6-7-8 anni.
- 25 Obiettivi specifici 9-10-11-12 anni.
- 26 Io sarò un Samurai.
- 28 Giochi del Drago.
- 41 Scacco al Grillo.
- 49 Top Ten.
- 56 Al Centro del Quadrato.
- 58 Godan. Attrezzo per eseguire i colpi di Karate.
- 62 Torneo giovanile "Al Centro del Quadrato".
- 65 Terzo Tempo.
- 66 Percorso con capovolta.
- 68 Bandierina del Samurai.
- 70 Gioco Tecnico Godan.
- 79 Le Scuole e le Società Sportive della sperimentazione del Progetto Leonardo.
- 80 Le tappe del Progetto Leonardo.
- 85 Godan.... il Grillo dell'Ultimo Samurai. Missione a Taiwan.

Introduzione del Prof. Giuseppe Pellicone



Presentare l'opera del prof. Riccardo Partinico è per me un momento molto particolare perché mi spinge indietro nel tempo, facendomi rivivere il periodo in cui l'allora quindicenne Autore era un Atleta della S.G.S. "Fortitudo 1903" di Reggio Calabria, Stella d'Oro al Merito Sportivo, da me allenata e presieduta.

A distanza di trentadue anni l'Allievo è diventato Maestro di Karate e segue con competenza, passione e professionalità non pochi Atleti di buon livello, ottenendo risultati agonistici e didattici di assoluto rilievo.

Il "Progetto Leonardo" è il frutto dell'intuito, della creatività e dell'impegno di un Docente che, con la sua ricerca scientifica e la conseguente sperimentazione tecnico-didattica, ha tracciato le "linee guida" per sviluppare, attraverso un "percorso formativo", le potenzialità fisiche e mentali di ciascun individuo.

Riccardo Partinico ha ideato il "Tappeto a Scacchi", l'attrezzo "Godan", i Moduli, i Percorsi, i Giochi, i Regolamenti ed i due "Programmi Didattici di Formazione", strutturando un "metodo" di incontestata validità, attraverso il quale ha coinvolto molti ragazzi, soprattutto studenti, invogliandoli gioiosamente alla pratica di questo meraviglioso sport di combattimento.

Il "Progetto Leonardo" è, dunque, l'ABC dell'attività motoria e sportiva e rappresenta un modo nuovo per l'avvio alla pratica del Karate, anche perché si collega ai Programmi della Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali, diventando un valido supporto didattico, metodologico e tecnico per quanti si occupano - e si "preoccupano" - dell'attività giovanile.

Prof. Giuseppe Pellicone

Presidente Unione Federazioni Mediterranee Karate



I pionieri della FIJLKAM
Il Prof. Giuseppe Pellicone e il Dr. Matteo Pellicone

Progetto Leonardo... evoluzione di un'idea



Nell'anno 1997 il Ministero della Pubblica Istruzione ed il Comitato Olimpico Nazionale Italiano hanno siglato Il Protocollo d'intesa "Sport a Scuola" e con la Circolare Ministeriale" N° 466 è iniziata la collaborazione tra le Scuole di ogni ordine e grado e le Federazioni Sportive. La FIJLKAM-Calabria, nell'anno 1998, mi ha nominato Responsabile Regionale dell'Attività Giovanile e del Progetto "Sport a Scuola". Dopo aver esaminato i Programmi dell'Attività Giovanile, le esperienze ed i risultati ottenuti dalla Federazione fino a quel momento, pur riscontrando enormi successi sul piano metodologico, didattico e tecnico, ho voluto, comunque, percorrere una strada autonoma di ricerca ed elaborazione di idee e di progetti indirizzati alla formazione psico-fisica dei ragazzi e delle ragazze dai 5 ai 12 anni.

Ho iniziato lo studio del "Progetto" con la ricerca dei motivi che rendono interessanti e coinvolgenti alcune discipline sportive, con l'individuazione dei requisiti necessari per poter essere accolti nel "mondo della Scuola" e con la elaborazione di programmi didattici determinanti per il completo sviluppo psico-fisico dei ragazzi e delle ragazze. Dalle prime analisi effettuate su un campione di circa trecento allievi iscritti nelle Scuole dell'Obbligo della provincia di Reggio Calabria ho rilevato che alcune discipline sportive, in particolare il calcio, la pallavolo e la pallacanestro, trovano consensi nella popolazione scolastica perché risultano di facile comprensione, possono coinvolgere contemporaneamente molti alunni, hanno regole semplici ed il risultato agonistico è determinato da un evento oggettivo immediatamente visibile.

Le stesse discipline utilizzano un attrezzo (un pallone), si svolgono su di un campo di gara, non sono pericolose per se stessi o per gli altri, non richiedono lo sviluppo esasperato delle capacità motorie, non necessitano di specializzazione tecnica e con il semplice svolgimento di una partita determinano un alto grado di aggregazione sociale e benessere psico-fisico. Da questa approfondita analisi ho intuito che per inserire il Karate nella Scuola dell'Obbligo era necessario proporre soluzioni gradite a tutti gli alunni e che potessero anche risultare interessanti dal punto di vista educativo e didat-

tico così da poter essere facilmente accettate dai Dirigenti Scolastici e dai Genitori.

Per questi motivi ho deciso di mettere da parte il tecnicismo, di indirizzare l'attenzione su alcuni attrezzi e non direttamente sull'avversario e di ideare un campo di gioco con alcune peculiarità di seguito riportate. Il tecnicismo ha dato spazio alla spontaneità dei movimenti, alla simmetria ed alla sinergia dei sensi. Palloncini gonfiabili, palline, bandierine, attrezzi in gommapiuma sono diventati gli strumenti con i quali è possibile esercitarsi in attacchi, parate e schivate, fornire stimoli visivi ed altro. Per quanto riguarda il campo di gioco, ho pensato ad un attrezzo che avesse almeno tre caratteristiche.

La prima, che potesse indurre i ragazzi ad assumere spontaneamente la posizione di guardia del karate; la seconda, che consentisse la possibilità di proporre con difficoltà crescente, in maniera diversa ed in misura illimitata esercizi ginnici, percorsi di destrezza, giochi e gare sportive riconducibili agli sport di combattimento; la terza, che avesse dimensioni tali da poter essere collocato all'interno di un'aula scolastica e nello stesso tempo potesse consentire agli allievi di esprimere elevata dinamicità con la massima sicurezza. Ho iniziato la progettazione del "Campo" disegnando il primo quadrato raffigurante una scacchiera composta di quattro quadrati, due rossi e due verdi (Quadrato di Gara A). Questa particolare disposizione dei quadrati permette a chiunque, in maniera naturale, di assumere la posizione di guardia del Karate. Successivamente, in linea con il principio fondamentale degli Sport di Combattimento - *Uno di fronte all'altro, lì in quel momento, per dimostrare, rispettando le stesse regole, chi possiede le migliori abilità psico-fisiche* - ho contrapposto in maniera speculare un secondo quadrato identico al primo (Quadrato di Gara B).

Infine, per ottenere una distanza di sicurezza tra i due avversari ed evitare qualsiasi contatto fisico, per fornire un punto di arrivo ai giochi di destrezza e per avere uno spazio sufficiente su cui correre, saltare e giocare, ho concluso la progettazione collocando al centro dell'attrezzo la terza porzione rappresentata da un rettangolo composto di due quadrati, uno rosso ed uno verde (Quadrati di Congiunzione)così, è stato ideato "Il Tappeto a Scacchi" e si è pianificato il "Progetto Leonardo".

Ringrazio il Prof. Giuseppe Pellicone, Presidente Nazionale Settore Karate della FIJLKAM e Vice Presidente Mondiale del Karate, per aver creduto nel mio "Progetto".

Ringrazio i Dirigenti Scolastici e gli alunni delle Scuole Medie Statali di Oppido Mamertina, Messignadi, Santa Cristina, Montebello, Fossato, Saline Joniche, Bova Marina e Catona, tutte in provincia di Reggio Calabria, per aver partecipato alla sperimentazione scolastica. Ringrazio, infine, gli Atleti preagonisti ed agonisti delle Società Sportive "Mediterraneo" e "Fortitudo 1903" della FIJLKAM per aver contribuito alla composizione delle esercitazioni ed all'ideazione dei giochi sportivi.

Riccardo Partinico

Il Progetto Leonardo e gli aspetti educativi

Come si vedrà dai grafici e dalle esplicazioni che seguono o, meglio, assistendo direttamente ad un gioco del PROGETTO LEONARDO, non ci si trova dinanzi né ad un match fine a se stesso né ad una simulazione finalizzata esclusivamente all'avviamento in senso stretto al Karate.

Pur non negando all'attività una funzione propedeutica verso quest'ultima disciplina sportiva, il PROGETTO LEONARDO tende ad identificarsi di per sé come vera e propria attività sportiva specifica, con le sue regole, i suoi canoni, le autonome finalità, la sicura portata educativa e formativa.

È anzitutto esercizio di destrezza e di abilità, che mette in movimento spontaneamente tutte le facoltà motorie del soggetto, lo induce a potenziare senza alcuno sforzo la lateralità e ne stimola fortemente le funzioni visive e la motricità grossa e fine. È, sotto tale aspetto, molto coinvolgente e produttivo anche per l'accoglienza e l'integrazione del soggetto portatore di problemi psicomotori.

Rilevante appare la sua funzione per quanto concerne l'affinamento delle abilità e degli schemi motori di base, ma soprattutto per l'offerta intelligente di regole preci-



Progetto Sport a Scuola - Scuola Media Statale "Dante Alighieri" Oppido Mamertina (RC)

se e coinvolgenti: i contendenti sono indotti ad assimilarle e rispettarle in modo non artefatto, bensì spontaneo.

L'azione offensiva, sapientemente virtualizzata, non produce forme di aggressività, anzi stimola la creatività del movimento e un costante bisogno di automisurarsi in funzione dell'altro. Una valenza, questa, fortemente significativa anche per le notevoli e positive ricadute sul piano dello sviluppo relazionale e dell'autostima. Sembra peraltro importante rilevare quale funzione educativa rivesta la tipologia dei materiali e del corredo usato: si tratta di materiali poveri e semplici, alla portata di tutti, tali quasi da riportare ai giochi poveri e intelligenti del tempo andato. Il contendente, anche sotto questo aspetto, è naturalmente indotto a comparare l'alto livello di divertimento e di soddisfazione ottenibile con questo sport in riferimento ad analoghi risultati che possono ottenersi con l'uso delle costosissime e ingombranti strumentazioni tecniche di altri sports o giochi.

Pochi minuti di attività producono effetti rilevanti sul piano fisico, poiché il tasso di fatica è opportunamente dosato, ma soprattutto sul piano psicologico ed emotivo in senso più lato, quanto è fuori di dubbio che al termine di ogni match i contendenti si ritrovano fortemente rilassati, con un tasso di aggressività sicuramente inferiore a quello evidenziato prima dell'inizio del gioco.

Decisamente le valenze formative depongono tutte verso l'opportunità di istituzionalizzare su larga scala questo nuovo, vero e proprio Sport.

Prof. Bruno De Masi

Dirigente Scolastico dell'Istituto Comprensivo di Oppido Mamertina (RC)

GODAN... Il Grillo dell'Ultimo Samurai ***"La scacchiera magica"***



C'era una volta sull'Isola di Okino Daito, a Sud del Giappone, nell'Oceano Pacifico, un grillo di nome "Godan" che comprendeva il linguaggio degli uomini e conosceva i segreti della invincibile dinastia dei Samurai Shitoryu.

"GODAN" viveva da oltre mille anni al fianco dei Samurai in un luogo segreto ed impenetrabile dove "I Prescelti", per poter essere accolti, dovevano dimostrare di possedere almeno tre doti: onore, coraggio e lealtà.

Il Tempio era stato costruito, pietra su pietra, dagli antichi Samurai Shitoryu e si trovava in cima alla montagna più alta dell'Isola dove nessun altro uomo, oltre a questi Guerrieri molto abili nell'Arte del Karate, era mai arrivato.

Wakajama, l'Ultimo Samurai, era il Caposcuola di un metodo di combattimento a "mano vuota" che imitava i comportamenti ed i movimenti del Leopardo durante la caccia. Strategico, silenzioso ed agilissimo negli spostamenti, determinato, imprevedibile



Pentidattilo in provincia di Reggio Calabria

e potente nelle azioni di attacco, Wakajama si esercitava, ogni giorno, nell'Arte del Karate alla ricerca dell'invincibilità. Godan, "il Grillo, era diventato il suo fedele compagno.

Il percorso per raggiungere il Tempio era segreto e veniva tramandato solo di Samurai in Samurai. Dalla riva a Sud dell'Isola di Okino Daito, con il Tropic del Cancro alle spalle, si partiva verso Nord. Dopo aver attraversato un'impervia foresta, superato a nuoto un grande lago e scalato una parete rocciosa altissima, ci si avventurava in una caverna molto lunga e buia dove dormivano appesi alle

pareti migliaia di pipistrelli. All'uscita della caverna, in un giardino di infinita bellezza, il Tempio, di forma esagonale, appariva imponente in un'atmosfera magica.

Su ognuna delle sei pareti esterne, Wakajama aveva scolpito le figure degli animali più agili della foresta, che rappresentavano le prime azioni che un allievo deve conoscere per intraprendere il cammino del combattimento a "mano vuota", detto anche Karate.

All'interno del Tempio, al centro, sul pavimento del grande salone principale, Wakajama aveva disegnato una particolare scacchiera colorata a forma di otto rovesciato, composta di cinque quadrati rossi e cinque verdi. Era il Campo di allenamento utilizzato da tutti i Samurai per apprendere, ripetere e specializzare i colpi di Karate.

I Samurai svolgevano sulla scacchiera a quadrati rossi e verdi alcuni esercizi individuali, altri esercizi l'uno contro l'altro ed eseguivano anche alcune esercitazioni acrobatiche di incredibile difficoltà. Lo scopo di Wakayama era di far diventare ambidestri i Samurai e sviluppare la sinergia dei sensi, perché erano queste due capacità i segreti che li rendevano invincibili.



6 giugno 2004. Lungomare di Reggio Calabria. Giornata Nazionale dello Sport. *Esercizio di preatletismo: balzi a piedi pari.* Allievo: Guido Cardone

1° CONCORSO PER INVENTORI “CITTÀ DI REGGIO CALABRIA”



Al Concorso per Inventori “Città di Reggio Calabria”, patrocinato dal Comune di Reggio Calabria, dall’Università Mediterranea della Calabria e dalle Federazione delle Associazioni Scientifiche e Tecniche, il 31 maggio 2004, la Commissione, costituita da ingegneri, architetti e docenti universitari, ha premiato il Prof. Riccardo Partinico (a sinistra) per aver ideato l’attrezzo ginnico “Il Tappeto a Scacchi per giochi sportivi”.

Il Progetto è stato premiato con la seguente motivazione: ***“per la modularità della soluzione che ottimizza gli sforzi operativi fornendo uno strumento utile, al tempo stesso standardizzato e originale, in grado di consentire applicazioni e risultati illimitati, sempre nuovi e diversi.”***



Progetto Leonardo

Il "Progetto Leonardo" è rivolto a tutti gli Insegnanti delle Scuole Elementari e Medie ed ai Tecnici delle discipline sportive riconosciute dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano che si occupano della formazione psico-fisica dei ragazzi e delle ragazze di età compresa tra i cinque ed i dodici anni.

Il "Progetto Leonardo" è un programma educativo pluriennale pianificato attraverso l'analisi, la conoscenza e la previsione dei fenomeni evolutivi dei ragazzi e delle ragazze che frequentano le Scuole Elementari e le Scuole Medie. Il "Progetto Leonardo" si compone di due programmi didattici rappresentati da un insieme di esercitazioni motorie e di giochi sportivi:

1) Programma Didattico di Formazione psico-fisica

Io sarò un Samurai;

2) Programma Didattico Ludico-Competitivo

Al Centro del Quadrato.



Posizione di guardia

Le finalità dei due Programmi convergono in un'unica linea guida che conduce al raggiungimento dei seguenti obiettivi generali:

- a) sviluppo degli schemi posturali;**
- b) sviluppo, consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base;**
- c) sviluppo delle capacità motorie;**
- d) sviluppo delle capacità cognitive;**
- e) orientamento delle relazioni di gruppo nell'età scolare;**
- f) avviamento al karate ed alle attività sportive polivalenti.**

Le attività preatletiche e sportive contenute nel "Progetto Leonardo" sono a carattere ludico, polivalente e partecipativo, possono coinvolgere anche i ragazzi diversamente abili, utilizzano il gioco come strumento di apprendimento e si svolgono su di un particolare campo sportivo: il "Tappeto a Scacchi".



Il tappeto a scacchi

Si tratta di un tappeto in gomma che rappresenta una scacchiera a forma di otto rovesciato delle dimensioni totali di sei metri per due. L'attrezzo è composto di dieci quadrati, cinque rossi e cinque verdi, della misura di un metro di lato per ognuno, che, disposti in modo particolare, consentono di svolgere un gran numero di esercizi, azioni motorie e giochi sportivi. In alternativa al Tappeto a Scacchi in gomma è possibile riprodurre la forma, le dimensioni ed i colori su qualsiasi pavimento.



L'uso del "Tappeto a Scacchi" e lo svolgimento dei due Programmi Didattici permettono di raggiungere gli obiettivi generali del "Progetto Leonardo", consentono anche di far acquisire ai ragazzi la "Posi-

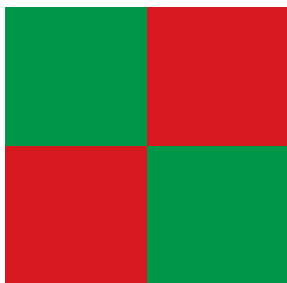


Pugno rovescio al capo con arto superiore omolaterale

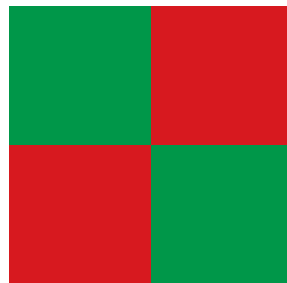
zione di Guardia" del Karate nella sua forma dinamica ed in un contesto di stimoli esteroceettivi e propriocettivi. La disposizione degli Atleti sui due Campi di Gara (l'uno di fronte all'altro, lì in quel momento) ed il sistema delle regole e delle gare (confronto ad eliminazione diretta) riproducono esattamente, in forma gioiosa e serena, il clima delle competizioni di Karate e di altre discipline sportive. Tale condizione sollecita gli Atleti dal punto di vista emotivo e relazionale ed aiuta a sviluppare il "pensiero tattico" e la capacità critica e di autovalutazione.

Il "Tappeto a Scacchi" è costituito da tre aree: due di forma quadrata e una di forma rettangolare. Le prime due aree (**quadrati di gara**) raffigurano rispettivamente quattro quadrati, due rossi e due verdi, disposti trasversalmente. Le due aree sono collocate l'una di fronte all'altra in modo speculare ed unite al centro dalla terza area. Quest'ultima, costituita da un quadrato rosso ed uno verde (**quadrati di congiunzione**) disposti in senso longitudinale, integra e completa l'area di esercitazione.

Quadrato di Gara B



Quadrato di Gara A



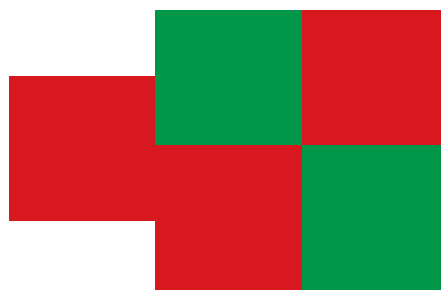
Quadrati di congiunzione



Il Tappeto a Scacchi rappresenta due Campi di Gara, **Campo di Gara A** (a destra del Presidente di Giuria) e **Campo di Gara B** (a sinistra del Presidente di Giuria).



Campo di gara B



Campo di gara A

La struttura del Tappeto a Scacchi

I quadrati rossi e verdi che costituiscono i due "Quadrati di Gara" A e B, sono disposti nel seguente modo: Il primo quadrato rosso è collocato a destra rispetto agli Atleti in posizione di partenza, il secondo quadrato rosso in diagonale sulla sinistra; il primo quadrato verde è collocato a sinistra degli Atleti in posizione di partenza, il secondo quadrato verde in diagonale sulla destra.

I due Quadrati di Congiunzione sono disposti nel seguente ordine: il quadrato rosso è collocato a destra rispetto alla postazione del Presidente di Giuria, il quadrato verde a sinistra.



Pugno diretto al viso con arto superiore controlaterale

Disposizioni generali sull'uso del Tappeto a Scacchi

Le esercitazioni del Programma Didattico di Formazione psico-fisica ("Io sarò un Samurai") "Giochi del Drago", i percorsi di "Top Ten" ed i giochi individuali a tempo o di qualità di "Scacco al Grillo" si svolgono sul Tappeto a Scacchi da sinistra verso destra rispetto alla postazione del Presidente di Giuria. Per gli altri giochi di "Scacco al Grillo" e del Programma Ludico-Competitivo ("Al Centro del Quadrato") gli Atleti o le Squadre primi chiamati per disputare la gara si dispongono a destra del Presidente di Giuria ai margini del Campo di Gara A, i secondi chiamati a sinistra ai margini del Campo di Gara B. Nella spiegazione dei percorsi o dei giochi riportata nel presente "Progetto" la posizione del piede destro è indicata prima della posizione del piede sinistro.



Corrado ed Alberto Arciello con l'attrezzo "Godan"



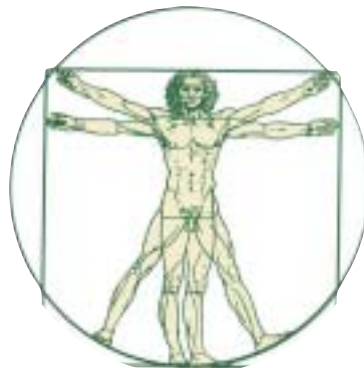
Finalità educative del Progetto Leonardo

I due Programmi Didattici, **Io sarò un Samurai** (Formazione psico-fisica) e **Al Centro del Quadrato** (Ludico-Competitivo), hanno lo scopo di sviluppare adeguatamente i pre-requisiti strutturali e funzionali ed i presupposti condizionali e coordinativi degli Allievi.

Il raggiungimento degli obiettivi generali favorisce notevolmente lo sviluppo psico-fisico, previene l'insorgere di paramorfismi caratteristici dell'età evolutiva e risolve anche le piccole problematiche cardiache.

Lo sviluppo della motricità è orientato ad azioni spontanee, creative e polivalenti.

L'educazione alla salute, alla socializzazione ed all'essere civili è inclusa nel "Progetto" degli interventi educativi per contribuire con la famiglia e con le Istituzioni Scolastiche alla completa formazione dei ragazzi.





Parata alta

Obiettivi specifici 5-6-7-8 anni

SVILUPPO SCHEMI POSTURALI

Strutturazione dello schema corporeo;
miglioramento della funzione cardio-respiratoria;
controllo posturale (generale e segmentario).

SVILUPPO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Camminare, correre, saltare, calciare,
lanciare, tirare, spingere, arrampicarsi.

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COGNITIVE

Concezione dello spazio e del tempo;
concezione delle traiettorie;
concezione delle direzioni.

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE

Sviluppo delle capacità coordinative generali;
sviluppo delle capacità condizionali (rapidità - forza rapida);
miglioramento della mobilità articolare.

ORIENTAMENTO DELLE RELAZIONI DI GRUPPO NELL'ETÀ SCOLARE

Organizzazione dell'io con la realtà circostante;
socializzazione e cooperazione;
comunicazione.

AVVIAMENTO ALLE ATTIVITÀ SPORTIVE

Io sarò un Samurai:

Giochi del Drago; Scacco al Grillo; Top Ten.

Al Centro del Quadrato:

Terzo Tempo; Percorso con capovolta; Bandierina del Samurai, Godan.



Obiettivi specifici 9-10-11-12 anni

SVILUPPO SCHEMI POSTURALI

Miglioramento dei prerequisiti strutturali;
miglioramento dei prerequisiti funzionali;
acquisizione della corretta postura per la prevenzione dei paramorfismi dell'età evolutiva.

SVILUPPO, CONSOLIDAMENTO E COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Camminare, correre, saltare, tirare, spingere, arrampicarsi, afferrare, lanciare, calciare.

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COGNITIVE

Mappe di apprendimento elastiche;
progettazione dell'organizzazione della memoria;
integrazione delle funzioni senso-percettive, cognitive e coordinativo-motorie.

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE

Sviluppo delle capacità coordinative;
sviluppo delle capacità condizionali (forza veloce, velocità di azione e reazione, resistenza di breve durata);
miglioramento della mobilità articolare.

ORIENTAMENTO DELLE RELAZIONI DI GRUPPO NELL'ETÀ SCOLARE

Organizzazione, cooperazione, comunicazione;
socializzazione, solidarietà;
consapevolezza del fenomeno sportivo.

AVVIAMENTO ALLE ATTIVITÀ SPORTIVE

Io sarò un Samurai:
Giochi del Drago; Scacco al Grillo; Top Ten.
Al Centro del Quadrato:
Terzo Tempo; Percorso con capovolta; Bandierina del Samurai; Godan.



Parata laterale verso l'interno

Io sarò un Samurai

Programma Didattico di Formazione psico-fisica

Il Programma Didattico "**Io sarò un Samurai**" (Formazione psico-fisica) si svolge sul "Tappeto a Scacchi" e comprende tre gruppi di esercizi progettati e programmati secondo le metodologie più moderne, proposti con graduale difficoltà e conformi alle linee guida tracciate dal Ministero della Pubblica Istruzione, dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano e dalla FIJLKAM con:

- 1) GIOCHI DEL DRAGO;
- 2) TOP TEN;
- 3) SCACCO AL GRILLO.

GIOCHI DEL DRAGO

È un insieme di esercizi preatletici, preacrobatici, percettivi, reattivi e tecnici raggruppati in sei moduli diversi secondo i principi scientifici della didattica e della metodologia dell'insegnamento.

Gli esercizi dei moduli si svolgono sul "Tappeto a Scacchi" da sinistra a destra rispetto alla postazione del Presidente di Giuria.



Karate in Classe. Istituto comprensivo di Bova M. (RC). Classe 1C. A.S. 2003-2004. Giulia Tuscano in Uramawashigeri (calcio circolare in avanti rovescio)



TOP TEN

È un insieme di dieci percorsi differenti. Ogni percorso è costituito da un'azione motoria rappresentata da tre fasi svolte ininterrottamente: una coordinativa eseguita sul "Quadrato di Gara B", una acrobatica eseguita sui "Quadrati di Congiunzione" ed una tecnica eseguita sul "Quadrato di Gara A".



Istituto Comprensivo di Saline Ioniche (RC).
Gloria Foti, esercizio di preacrobatica: ruota.

SCACCO AL GRILLO

È un insieme di dieci giochi sportivi polivalenti che si svolgono sul Tappeto a Scacchi, uno contro l'altro o a Squadre di due. Sono giochi di coordinazione, a tempo, di abilità e di precisione. Nei giochi a tempo ed in quelli a confronto indiretto gli Atleti utilizzano tutto il Tappeto a Scacchi; nei giochi di abilità o destrezza a confronto diretto ogni Atleta utilizza il proprio "Campo di Gara".



Istituto Comprensivo di Saline Joniche (RC).
Classe 2ª B. Gioco "Bandierina del Samurai".



Calcio circolare in avanti al capo

Giochi del Drago

Si tratta di esercizi basilari raggruppati per specificità in sei moduli. Con difficoltà crescente ed una scientifica sequenza esecutiva, sono idonei per sviluppare nei ragazzini tra i cinque ed i dodici anni gli schemi posturali, gli schemi motori di base, le capacità cognitive, le capacità coordinative, le capacità motorie e per acquisire i gesti tecnici basilari del karate. I sei moduli sono strutturati con dodici esercizi ciascuno e comprendono esercizi preatletici generali, esercizi preacrobatici, esercizi percettivi, esercizi reattivi, esercizi tecnici basilari.

Primo modulo

- 1) ANTILOPE: corsa calciata dietro a ginocchia basse;
- 2) ZEBRA: corsa a ginocchia alte avanti;
- 3) GIRAFFA: corsa calciata avanti a gambe tese;
- 4) PASSEROTTO: saltelli a piedi pari uniti;
- 5) FRINGUELLO: saltelli ad un piede, alternare tre dx e tre sx;
- 6) PULCE: saltelli con divaricate frontali;
- 7) GAZZELLA: saltelli ad un piede zig zag;
- 8) CANGURO: balzi a gambe semipiegate zig zag;
- 9) RANA: balzi con piegamento completo delle gambe;
- 10) CICOGNA: calcio diretto frontale in avanti con arto inferiore arretrato;
- 11) AIRONE: calcio circolare frontale in avanti con arto inferiore arretrato;
- 12) GRU: calcio circolare frontale rovescio in avanti con arto inferiore arretrato.



Secondo modulo

- 1) **CAVALLINO:**
corsa calciata dietro e spinta in avanti degli arti superiori;
- 2) **CERBIATTO:**
corsa a ginocchia alte in avanti e spinta in alto degli arti superiori;
- 3) **LIBELLULA:**
corsa calciata avanti a gambe tese e slanci degli arti superiori;
- 4) **CICALA:**
corsa calciata dietro e slanci degli arti superiori avanti alternati;
- 5) **FARFALLA:**
corsa a ginocchia alte in avanti e da braccia in fuori... slanci indietro;
- 6) **MOSCERINO:**
corsa calciata in avanti e circonduzione degli arti superiori;
- 7) **GRILLO:**
affondi con sforbiciate degli arti inferiori in avanti e slanci degli arti superiori controlaterale av.- alto - alternati;
- 8) **PELLICANO:**
divaricate degli arti inferiori e slanci laterali basso-alto arti sup.;
- 9) **CAVALLETTA:**
affondi con sforbiciate degli arti inferiori e slanci laterali basso-alto degli arti superiori;
- 10) **DELFINO:**
divaricate degli arti inferiori e circonduzione degli arti superiori;
- 11) **CANGURO AUSTRALIANO:**
affondi con sforbiciate degli arti inferiori in avanti e pugni con gli arti controlaterali;
- 12) **PIPISTRELLO:**
affondi con sforbiciate in avanti degli arti inferiori e oscillazioni delle braccia sul piano frontale.



Terzo modulo

- 1) **ORSO**: andatura quadrupedica in avanzamento;
- 2) **GRANCHIO**: andatura in decubito supino sulle braccia e con arti inferiori piegati;
- 3) **GAMBERO**: andatura quadrupedica in arretramento;
- 4) **RAGNO**: dalla posizione quadrupedica, effettuare traslazioni del corpo;
- 5) **RICCIO**: da posizione quadrupedica, piegamento sulle braccia, rotolamento ed estensione delle braccia;
- 6) **LOMBRICO**: andatura quadrupedica: quattro passi con le mani in avanzamento mentre i piedi rimangono fermi. Quattro passi con i piedi in avanzamento mentre le mani rimangono ferme;
- 7) **TARTARUGA**: andatura quadrupedica: quattro passi con le mani ed un balzo in avanti degli arti inferiori per ricomporre la posizione di partenza;
- 8) **CONIGLIETTO**: andatura quadrupedica a balzi in avanti degli arti superiori ed inferiori.
- 9) **LEPRE**: andatura quadrupedica a balzi in avanti degli arti superiori e balzi laterali degli arti inferiori;
- 10) **SCORPIONE**: tentativo di verticale sulle braccia;
- 11) **MANTIDE**: verticale;
- 12) **COLOMBINA**: verticale e ponte.



Quarto modulo

- 1) FORMICA: capovolta in avanti;
- 2) SCARABEO: capovolta indietro;
- 3) RAGANELLA: capovolta saltata in avanti;
- 4) GIRINO: Ruota;
- 5) SCOIATTOLO: Rondata;
- 6) GECO: ponte;
- 7) COCCODRILLO: divaricata frontale;
- 8) MANTIDE: verticale;
- 9) LUCCIO: kipp;
- 10) DRAGO IN ATTACCO: ribaltata avanti;
- 11) DRAGO IN DIFESA: ribaltata indietro;
- 12) DRAGONE: salto mortale



Silvia Colomba, esercizio di preacrobatica: drago in attacco (ribaltata avanti)



Yoe

Quinto modulo

- 1) CIP & CIOP: l'esercizio si svolge a Coppia sul "Campo di Gara" A o B. Uno dei due Atleti si distende in posizione supina ai margini del Tappeto a Scacchi precisamente sull'area di partenza; l'altro Atleta si posiziona nella stazione eretta al centro del "Quadrato di Congiunzione" rivolto verso il compagno. L'Atleta in posizione supina rotola sul "Quadrato di Gara" verso l'Atleta con la stazione eretta, il quale, al momento opportuno, con un balzo a piedi pari, lo deve saltare e deve ricadere sui quadrati esterni verde e rosso. L'esercizio continua con lo scambio alternato dei compiti (una volta ciascuno). Possono essere impegnate contemporaneamente due coppie sul Tappeto a Scacchi.
- 2) TOMMY & JERRY: l'esercizio si svolge a Coppia sul "Campo di Gara" A o B. Uno dei due Atleti si distende in posizione supina ai margini del "quadrato di congiunzione"; l'altro Atleta si posiziona al centro dello stesso quadrato nella stazione eretta rivolto verso il compagno. L'Atleta in posizione supina rotola sul "Quadrato di Gara" verso l'estremità del Tappeto a Scacchi; l'Atleta nella stazione eretta, prima che il compagno raggiunga l'estremità del Tappeto a Scacchi, deve saltarlo con un affondo ad un piede seguito da un balzo monopodalico con il piede opposto. L'esercizio continua con lo scambio alternato dei compiti (una volta ciascuno). Possono essere impegnate contemporaneamente due coppie sul Tappeto a Scacchi.



- 3) TITTY & SILVESTRO: l'esercizio si svolge a coppia sul "Quadrato di Gara A o B. Uno dei due Atleti si distende in posizione supina ai margini del "Quadrato di congiunzione"; l'altro Atleta si posiziona al centro dello stesso quadrato nella posizione eretta rivolto verso il compagno. L'Atleta in posizione supina rotola sul "Quadrato di congiunzione" verso l'estremità del Tappeto a Scacchi; l'Atleta nella stazione eretta prima che il compagno raggiunga l'estremità del Tappeto a Scacchi, deve saltarlo con un affondo ad un piede seguito da un balzo monopodalico con il piede opposto; l'Atleta che ha eseguito il rotolamento sul "Quadrato di Gara" si pone in posizione di quadrumania e deve formare un angolo di circa 90° fra tronco ed arti inferiori, l'Atleta che ha effettuato l'affondo, gattonando, passa sotto l'Atleta in posizione di quadrumania e si posiziona sul "Quadrato di Congiunzione" rivolto verso il compagno; quest'ultimo esegue un piegamento sulle braccia e rotola verso l'Atleta sul "Quadrato di Congiunzione" che lo deve saltare con un balzo a piedi pari sui quadrati verde e rosso. L'Atleta che ha eseguito il rotolamento si pone in posizione di quadrumania, il compagno con una rincorsa lo scavalca con un balzo "libero" atterrando sul "Quadrato di congiunzione". L'esercizio continua con lo scambio alternato dei compiti (una volta ciascuno). Possono essere impegnate contemporaneamente due coppie sul Tappeto a Scacchi.
- 4) PIXIE & DIXIE: l'esercizio si svolge a Coppia sul "Quadrato di Gara". Gli Atleti si dispongono con i piedi paralleli e rivolti l'uno di fronte all'altro, rispettivamente il primo chiamato sui



Kizamitzuki

quadrati rosso e verde, il secondo chiamato sui quadrati verde e rosso. L'esercizio consiste nel riuscire a far perdere completamente il contatto da terra ad almeno un piede dell'avversario o a farlo uscire da un quadrato, spingendolo o tirandolo dalle braccia o dal tronco. Non è consentito toccare il capo o gli arti inferiori dell'avversario. Possono essere impegnate contemporaneamente due coppie di Atleti sul Tappeto a Scacchi.

- 5) LA QUINTANA: l'esercizio si svolge a Coppia sul "Campo di Gara A o B. Uno dei due Atleti si posiziona al centro del "Quadrato di Congiunzione" rivolto verso l'esterno del Tappeto a Scacchi. L'altro Atleta si posiziona al centro del "Quadrato di Gara", con le spalle rivolte all'antagonista, i piedi paralleli, le gambe leggermente piegate, le braccia in fuori all'altezza delle spalle e con le palme delle mani rivolte in avanti. L'esercizio consiste nell'effettuare la seguente azione: l'Atleta sul "Quadrato di Congiunzione" con uno scatto breve deve entrare all'interno del "Quadrato di Gara", spingere con le mani rivolte in avanti il braccio dell'Atleta posto di spalle con le braccia in fuori, oltrepassare la linea di centro del "Quadrato di Gara" ed uscire in corsa dal Tappeto a Scacchi. L'Atleta posto al centro del "Quadrato di Gara" deve, con una torsione del busto indietro, toccare con la mano dell'arto opposto a quello spinto dall'avversario, le spalle dello stesso, prima che questi esca dal Tappeto a Scacchi. Possono essere impegnate contemporaneamente due coppie sul Tappeto a Scacchi.



- 6) **KARATE:** le esercitazioni tecniche si svolgono a Coppia (Atleta rosso e Atleta blu) sul "Campo di Gara". L'Atleta rosso si posiziona sul "Quadrato di Congiunzione" e tiene dietro la schiena due palloncini colorati gonfiabili con impugnatura pennare (unendo pollice e indice) nascosti alla vista dell'Atleta blu. L'Atleta blu si posiziona all'interno dei "Quadrato di Gara" sui quadrati rosso e verde, rivolto verso l'Atleta rosso con le gambe leggermente piegate e divaricate e con i piedi paralleli. L'Atleta rosso, che tiene i palloncini colorati gonfiabili, deve rapidamente fornire uno stimolo visivo, conosciuto, con entrambi i palloncini, esponendo prima un palloncino e poi, immediatamente dopo, l'altro. L'Atleta blu, impegnato ad ese-



Karate in classe:
Uramawashigeri Jodan
Lara Callea e Giulia Tuscano
dell'Istituto Comprensivo
di Bova Marina (RC).



Gyakutzuki Chudan

quire le tecniche di karate, deve indirizzare le tecniche sul palloncino che viene esposto dall'Atleta rosso prima e successivamente sul palloncino che viene esposto dopo e deve effettuarle sia con l'arto destro che con il sinistro. L'Atleta rosso, che mantiene i palloncini gonfiabili, nel momento in cui vengono colpiti dall'Atleta blu deve immediatamente riportarli dietro la schiena.

L'Atleta rosso espone i due palloncini in fuori rivolti verso l'interno all'altezza del viso; l'Atleta blu indirizza rispettivamente sui palloncini un pugno rovescio omolaterale (Uraken);



Francesca Casili, Istituto Comprensivo Bova Marina (Reggio Calabria), *Uraken*



- 7) L'Atleta rosso espone i due palloncini in fuori, rivolti verso l'alto ed all'altezza dell'addome; l'Atleta blu indirizza rispettivamente sui palloncini un pugno diretto controlaterale (Gyakutzuki Chudan);
- 8) L'Atleta rosso espone i due palloncini in avanti, rivolti verso il basso ed all'altezza del viso; l'Atleta blu indirizza rispettivamente sui palloncini un calcio circolare frontale con l'arto arretrato (Mawashigeri Jodan);



Karate in classe. Istituto Comprensivo di Bova Marina (RC). Classe 1C. Anno scolastico 2003-2004.



- 9) L'Atleta rosso espone i due palloncini in fuori, rivolti verso il basso ed all'altezza del viso; l'Atleta blu indirizza rispettivamente sui palloncini un calcio circolare rovescio in avanti (Ura Mawashigeri Jodan);
- 10) L'Atleta rosso espone a sua discrezione un palloncino fornendo all'Atleta blu uno degli stimoli conosciuti riportati nei punti 6, 7, 8 e 9; l'Atleta blu indirizza sul palloncino la tecnica di karate corrispondente;
- 11) L'Atleta rosso espone a sua discrezione i due palloncini fornendo all'Atleta blu due diversi stimoli conosciuti riportati nei punti 6, 7, 8 e 9; l'Atleta blu indirizza sui palloncini le due tecniche di karate corrispondenti;
- 12) L'Atleta rosso deve lanciare con un pugno diretto controlaterale (Gyakutzuki) un palloncino gonfiabile all'Atleta blu; l'Atleta blu deve bloccare con gli avambracci o con i gomiti il palloncino e rilanciarlo all'Atleta rosso con la stessa azione.



Karate in Classe. Istituto comprensivo di Bova Marina (RC)



Sesto modulo



- 1) pugno diretto al viso con arto superiore omolaterale (Kizamitzuki Jodan);



- 2) pugno rovescio al capo con arto superiore omolaterale (Uraken);



- 3) pugno diretto al viso con arto superiore controlaterale (Gyakutzuki Jodan);



- 4) pugno diretto al torace con arto superiore controlaterale (Gyakutzuki Chudan);



- 5) parata alta da pugno diretto al viso (Jodan Uke);



- 6) parata bassa da calcio circolare al tronco (Gedan Barai);



Soto Uke



7) parata laterale verso l'esterno
(Soto Uke);



8) parata laterale verso l'interno
(Uchi Uke);



9) calcio frontale in avanti all'addome
(Maegeri Chudan);



10) calcio laterale in avanti all'addome
(Yokogeri Chudan);



11) calcio circolare in avanti al capo
(Mawashigeri Jodan);



12) calcio circolare rovescio in avanti al capo
(Uramawashigeri Jodan).



Scacco al Grillo

È un insieme di dieci giochi sportivi polivalenti che si svolgono sul Tappeto a Scacchi sono validi per il consolidamento ed il coordinamento degli schemi motori di base, per lo sviluppo delle capacità cognitive e delle capacità motorie e per la formazione del pensiero tattico. I giochi compresi nel programma prevedono un confronto diretto tra due Atleti, i quali, a seconda del gioco, possono svolgere le prove contemporaneamente uno di fronte all'altro, in sequenza uno dopo l'altro, oppure, con gli stessi sistemi precedenti, a Squadre di due. I giochi sportivi compresi in "Scacco al Grillo" prevedono una gara tra un Atleta ed un altro o tra una Squadra ed un'altra, senza disputare tornei.

1. PERCORSO ROSSO E VERDE

Consiste nel percorrere il Tappeto a Scacchi con una preordinata progressione di balzi, lasciando all'Atleta la possibilità di discriminare l'inizio del percorso con l'arto inferiore destro o sinistro. L'azione è composta di sette balzi; se l'Atleta sceglie il primo balzo monopodalico con il destro, deve seguire il seguente ordine: balzo monopodalico in avanti con il piede destro sul quadrato rosso, balzo monopodalico in avanti con il piede sinistro sul quadrato rosso in diagonale a sinistra, balzo a piedi pari sul quadrato di congiunzione verde, balzo a piedi pari sul quadrato di congiunzione rosso, balzo monopodalico sul quadrato verde in avanti con il piede sinistro, balzo monopodalico in avanti in diagonale a destra sul quadrato verde, balzo a piedi pari fuori dal Tappeto a Scacchi.



Maegeri Chudan

2. PERCORSO A BALZI

Consiste nel percorrere il Tappeto a Scacchi con un'azione motoria preordinata, costituita da balzi a piedi pari, sforbiciate e balzi monopodalici, impiegando il minor tempo possibile. L'azione è composta di 11 balzi e deve seguire il seguente ordine: balzo a piedi pari sui quadrati rosso e verde, sforbiciata con piede destro avanzato sui quadrati verdi, sforbiciata con il piede sinistro avanzato sui quadrati rossi, balzo a piedi pari sui quadrati verde e rosso, balzo monopodalico sul quadrato di congiunzione verde, balzo monopodalico sul quadrato di congiunzione rosso, balzo a piedi pari sui quadrati rosso e verde, sforbiciata con piede sinistro avanzato sui quadrati rossi, sforbiciata con piede destro avanzato sui quadrati verdi, balzo a piedi pari sui quadrati verde e rosso, balzo a piedi pari fuori dal Tappeto a Scacchi. Gli Atleti effettuano due prove e si tiene conto del minor tempo. Ogni infrazione (toccare con le mani o con i piedi le linee di divisione dei quadrati, non poggiare i piedi contemporaneamente durante i balzi a piedi pari e le sforbiciate, eseguire diversamente l'azione motoria preordinata), determina l'annullamento della prova.

3. PERCORSO A COPPIA

Consiste nel percorrere con una progressione preordinata di tredici balzi il Campo di Gara di competenza. L'Atleta deve seguire il seguente ordine: balzo a piedi pari sui quadrati rosso e verde, sforbiciata con piede destro avanzato sui quadrati verdi, sforbiciata con piede sinistro avanzato sui quadrati rossi, balzo a piedi pari sui quadrati verde e rosso, balzo sul posto con semiavvita-



Istituto Comprensivo di Saline Joniche (RC). Classe 1B. Anno scolastico 2003-2004. Percorso a coppia.

mento di 180° sui quadrati rosso e verde, sforbiciata con piede sinistro avanzato sui quadrati rossi, sforbiciata con piede destro avanzato sui quadrati verdi, balzo a piedi pari sui quadrati verde e rosso, balzo sul posto con semiavvitamento di 180° sui quadrati rosso e verde, sforbiciata con piede destro avanzato sui quadrati verdi, sforbiciata con piede sinistro avanzato sui quadrati rossi, balzo a piedi pari sui quadrati verde e rosso, balzo a piedi pari sul proprio quadrato di congiunzione. L'Atleta che esegue la prova deve appoggiare i piedi contemporaneamente sui quadrati e deve arri-



Uramawashigeri Jodan

vare sul proprio quadrato di congiunzione prima dell'avversario. Si effettuano tre prove; vince l'Atleta che se ne aggiudica due; ogni infrazione determina l'annullamento della prova.

4. PERCORSO ACROBATICO

Consiste nel percorrere con alcune semplici azioni acrobatiche il Tappeto a Scacchi. Si esegue una capovolta in avanti sul Quadrato di Gara B, una capovolta indietro sui Quadrati di Congiunzione, una ruota sul Quadrato di Gara A. Gli Atleti svolgono la prova uno di seguito all'altro; vince l'Atleta che, a giudizio dei tre componenti della Giuria, ha eseguito la prova con migliore abilità.

5. BOWLING

Consiste nel lanciare due palline di gomma, una con l'arto superiore destro ed una con il sinistro, indirizzandole su sei birilli disposti come nelle piste di Bowling al limite del Tappeto a Scacchi. I lanci devono essere effettuati con l'arto superiore controlaterale; i piedi devono occupare i quadrati rossi o i verdi; per ogni birillo abbattuto viene attribuito 1 punto; se i birilli vengono abbattuti con un solo lancio, l'Atleta guadagna 10 punti. Si effettuano tre prove; vince l'Atleta che se ne aggiudica due; ogni infrazione determina l'annullamento del punteggio.

6. LANCI AL BERSAGLIO

Consiste nel lanciare le palline rosse con l'arto superiore destro e le palline blu con l'arto superiore sinistro, indirizzandole sulle aree di velcro rappresentate su un attrezzo circolare di 60 cm. di diametro (cm.30 area verde, cm.20 area blu, cm.10 area rossa).



Istituto Comprensivo di Oppido Mamertina (RC). Gioco lanci al bersaglio.

L'Atleta dispone di sei palline, tre rosse e tre blu e nel momento del lancio deve occupare con i piedi i quadrati rossi o i verdi per non più di 5 secondi. Non è consentito nella fase di lancio occupare quadrati di due colori e neanche rimanere in equilibrio su di un solo piede. La durata massima della prova è di 30 secondi. Le palline attaccate sull'area di velcro di colore verde valgono 1 punto, sull'area blu 2 punti, sull'area rossa 3 punti. Si effettuano tre prove; vince l'Atleta che se ne aggiudica due; ogni infrazione determina l'annullamento della prova e la conseguente sconfitta. Se entrambi gli Atleti commettono infrazioni, la prova è nulla e viene ripetuta.



Yokotobygeri



Anno Scolastico 1998-99. Istituto Comprensivo di Oppido Mamertina (RC). Gioco "Palline avvelenate"

7. PALLINE AVVELENATE

Il gioco si svolge tra due Atleti che indossano un corpetto in velcro e dispongono di quattro palline. Consiste nel lanciare liberamente con l'arto superiore destro o con l'arto superiore sinistro le quattro palline indirizzandole sul corpetto di velcro indossato dall'antagonista. L'Atleta a destra del Presidente di Giuria dispone di quattro palline rosse, l'Atleta a sinistra di quattro blu; le palline già lanciate e quelle lanciate dall'avversario non possono

essere utilizzate. I due Atleti per effettuare i lanci devono occupare con i piedi i due quadrati rossi o i due quadrati verdi. Non possono occupare quadrati di colore diverso e neanche rimanere su un solo piede, il cambio di quadrati può essere effettuato soltanto con un balzo sforbiciato. Ogni pallina attaccata al corpetto dell'avversario vale 1 punto. La durata massima della prova è di 30 secondi. Si effettuano tre prove; vince l'Atleta che se ne aggiudica due; ogni infrazione determina la sconfitta.



8. BASEBALL

Consiste nel lanciare con l'arto superiore controlaterale sul Quadrato di Congiunzione dell'avversario due palline (una con l'arto superiore destro ed una con il sinistro) senza che questi possa intercettarle. Se l'avversario blocca la pallina con le mani, guadagna 2 punti; se la tocca con una qualsiasi parte del corpo, guadagna 1 punto. Se il lanciatore non colpisce la zona predeterminata, vengono aggiudicati 2 punti all'avversario. Fino al momento in cui la pallina non tocca il Quadrato di Congiunzione i due contendenti devono mantenere la posizione dei piedi entro i quadrati dello stesso colore. La durata massima della prova è di 30 secondi. Si effettuano tre prove; vince l'Atleta che se ne aggiudica due; ogni infrazione determina l'annullamento della prova.

9. TIRO ALLA FUNE

La Squadra è composta di una Coppia. Un Atleta deve occupare con i piedi i quadrati rossi o quelli verdi, il compagno deve occupare il quadrato di congiunzione attiguo, ponendosi trasversalmente rispetto al Campo di Gara esattamente con la spalla sinistra rivolta verso la Coppia avversaria e con la spalla destra verso il compagno. Tutti i giocatori partecipano alla trazione della fune. Vince la Squadra che riesce a far uscire almeno un avversario dai quadrati occupati. Non è consentito mollare la presa della fune, pena il punto in palio. Si effettuano tre prove; vince la Squadra che se ne aggiudica due; ogni infrazione determina l'annullamento della prova.



Posizione di guardia

10. IL PALLONCINO

Il gioco si svolge tra due Atleti e consiste nel lanciare con un pugno rovescio eseguito con arto superiore omolaterale (Uraken) o con un pugno diretto eseguito con arto superiore controlaterale (Gyakutzuki) un palloncino gonfiabile all'avversario, il quale mantiene i piedi nella posizione di guardia (un piede avanzato) e con il gomito, il ginocchio o il piede allinea il palloncino nella direzione dell'avversario e lo rilancia con una delle tecniche di braccia consentite. Il palloncino gonfiabile non può essere toccato dall'Atleta più di tre volte.

Per ogni infrazione viene attribuito un punto all'avversario. Vince l'Atleta che al termine di 90 secondi ha acquisito più punti.

REGOLAMENTO GENERALE

Vince il gioco l'Atleta o la Squadra che, avendo svolto correttamente le prove previste, ha conseguito il migliore risultato. Nel caso in cui entrambi gli Atleti o le Squadre commettano infrazioni, la prova viene ritenuta nulla e si ripeterà.

In seguito a tre prove nulle, tutti e due gli Atleti o le Squadre vengono ritenuti sconfitti. Dopo una prova nulla o una prova pari, vince l'Atleta o la Squadra che si aggiudica la successiva o si era già aggiudicata la precedente. Nel caso di assoluta parità si procederà con un'altra prova. Sono considerati errori: toccare con i piedi le linee dei quadrati o coprirle con le proiezioni dei talloni; occupare le caselle dei quadrati diversamente da come previsto nel Regolamento del gioco; lanciare le palline diversamente da come previsto nel Regolamento del gioco.



Top Ten

È un insieme di dieci percorsi differenti. Ogni percorso è costituito da un'azione motoria costituita da tre fasi svolte ininterrottamente sul Tap-peto a Scacchi: una coordinativa, una acrobatica ed una tecnica.

Si tratta di esercitazioni con difficoltà crescente, molto indicate per lo sviluppo delle capacità coordinative generali e per l'acquisizione dei gesti tecnici basilari del karate. Durante lo svolgimento delle esercitazioni possono essere utilizzate basi musicali.



Silvia Colomba in "Ribaltata avanti"

Primo percorso

- Fase coordinativa: (4 balzi) balzo a piedi pari sui quadrati rosso e verde, sforbiciata con piede destro avanzato sui quadrati verdi, sforbiciata con piede sinistro sui quadrati rossi, balzo a piedi pari sui quadrati verde e rosso;
- fase acrobatica: (un esercizio di preacrobatica) capovolta in avanti sui quadrati di congiunzione;
- fase tecnica: (un gesto tecnico) con i piedi sui quadrati rossi, pugno diretto in avanti al viso con arto superiore omolaterale (Kizamitzuki); cambio guardia, ripetere il gesto tecnico con i piedi sui quadrati verdi.





Pugno rovescio al capo con arto superiore omolaterale

Secondo percorso

- a) Fase coordinativa: (5 balzi) balzo a piedi pari sui quadrati rosso e verde, sforbiciata con piede destro avanzato sui quadrati verdi, sforbiciata con piede sinistro avanzato sui quadrati rossi, balzo a piedi pari sui quadrati verde e rosso, balzo con giro di 180° a piedi pari sul posto sui quadrati rosso e verde;
- b) fase acrobatica: (un esercizio di preacrobatica) capovolta indietro sui quadrati di congiunzione;
- c) fase tecnica: (un gesto tecnico) con i piedi sui quadrati rossi, pugno diretto in avanti al viso con arto superiore controlaterale (*Gyakutzuki Jodan*); cambio guardia, ripetere il gesto tecnico con i piedi sui quadrati verdi.



Terzo percorso

- a) Fase coordinativa: (5 balzi) balzo a piedi pari sui quadrati rosso e verde, sforbiciata con piede destro avanzato sui quadrati verdi, sforbiciata con piede sinistro sui quadrati rossi, balzo a piedi pari sui quadrati verde e rosso, balzo a piedi pari indietro con rotazione a sinistra di 90° sui quadrati verde e rosso;
- b) fase acrobatica: (un esercizio di preacrobatica) ruota sui quadrati di congiunzione;
- c) fase tecnica: (due gesti tecnici) con i piedi sui quadrati rossi, pugno rovescio in avanti al capo con arto superiore omolaterale (*Uraken*); pugno diretto in avanti con arto superiore controlaterale al torace (*Gyakutzuki Chudan*); cambio guardia, ripetere i due gesti tecnici sui quadrati verdi.





Quarto percorso

- a) Fase coordinativa: (6 balzi) balzo a piedi pari sui quadrati rosso e verde, sforbiciata con piede destro avanzato sui quadrati verdi, sforbiciata con piede sinistro avanzato sui quadrati rossi, balzo a piedi pari sui quadrati verde e rosso, balzo a piedi pari indietro con rotazione a sinistra di 90° sui quadrati verde e rosso, balzo in avanti con semiavvitamento di 180° sui quadrati verde e rosso;
- b) fase acrobatica: (un esercizio di preacrobatica) rondata sui quadrati di congiunzione;
- c) fase tecnica: (tre gesti tecnici) con i piedi sui quadrati rossi, parata alta - intrarotazione a pugno chiuso dell'arto superiore omolaterale in direzione spalla opposta in avanti-alto a copertura del viso - (Jodan Uke); pugno diretto in avanti al tronco con arto superiore controlaterale (Gyakutzuki chudan); calcio frontale in avanti con arto inferiore arretrato all'addome (Maegeri Chudan); cambio guardia, ripetere i tre gesti tecnici sui quadrati verdi.



Quinto percorso

- a) Fase coordinativa: (5 balzi) un balzo a piedi pari sui quadrati rosso e verde, sforbiciata con piede destro avanzato sui quadrati verdi, sforbiciata con piede sinistro avanzato sui quadrati rossi, balzo a piedi pari su quadrati verde e rosso, balzo con avvitamento di 360° a piedi pari sugli stessi quadrati verde e rosso;



Pugno diretto al viso con arto superiore controlaterale

- b) fase acrobatica: (due esercizi di preacrobatica) verticale e capovolta in avanti sui quadrati di congiunzione;
- c) fase tecnica: (tre gesti tecnici) con i piedi sui quadrati rossi, parata bassa - intrarotazione a pugno chiuso dell'arto superiore omolaterale in direzione avanti / basso a copertura del lato omolaterale - (Gedan Barai); pugno diretto in avanti al viso con arto superiore controlaterale (Gyakutzuki Jodan); calcio circolare in avanti con arto inferiore arretrato al tronco (Mawashigeri Chudan); cambio guardia, ripetere i tre gesti tecnici sui quadrati verdi.



Sesto percorso

- a) Fase coordinativa: (6 balzi) balzo a piedi pari sui quadrati rosso e verde, sforbiciata con piede destro avanzato sui quadrati verdi, sforbiciata con piede sinistro avanzato sui quadrati rossi, balzo a piedi pari sui quadrati verde e rosso, balzo sul posto con avvita-mento a destra di 360° sui quadrati verde e rosso, balzo sul posto con avvita-mento a sinistra di 360° sui quadrati verde e rosso;
- b) fase acrobatica: (tre esercizi di preacrobatica) verticale, capo-volta e massima divaricata frontale sui quadrati di congiunzione;
- c) fase tecnica: (tre gesti tecnici) con i piedi sui quadrati rossi, calcio frontale in avanti con arto arretrato al tronco (maegeri chudan); cambio guardia, calcio circolare in avanti con arto arretrato al capo (Mawashigeri Jodan); cambio guardia, calcio circolare rovescio in avanti al capo (Uramawashigeri Jodan); cambio guardia, ripetere i tre gesti tecnici sui quadrati verdi.





Settimo percorso

- a) Fase coordinativa: (7 balzi) balzo a piedi pari sui quadrati rosso e verde, sforbiciata con piede destro avanzato sui quadrati verdi, sforbiciata con piede sinistro avanzato sui quadrati rossi, balzo a piedi pari sui quadrati verde e rosso, balzo a piedi pari indietro con rotazione a sinistra di 90° sui quadrati verde e rosso, balzo in avanti con semiavvitamento di 180° sui quadrati verde e rosso, balzo in avanti con rotazione a sinistra di 90° sui quadrati verde e rosso);
- b) fase acrobatica: (due esercizi di preacrobatica) capovolta in avanti e ponte sui quadrati di congiunzione;
- c) fase tecnica: (due gesti tecnici) con i piedi sui quadrati rossi, calcio circolare in avanti con arto arretrato al capo (Mawashigeri Jodan); calcio circolare rovescio in avanti con arto arretrato al capo (Uramawashigeri Jodan); cambio guardia, ripetere i due gesti tecnici sui quadrati verdi.



Ottavo percorso

- a) Fase coordinativa: (8 balzi) balzo a piedi pari sui quadrati rosso e verde, sforbiciata con piede destro avanzato sui quadrati verdi, sforbiciata con piede sinistro avanzato sui quadrati rossi, balzo a piedi pari sui quadrati verde e rosso, balzo a piedi pari indietro con rotazione a sinistra di 90° sui quadrati verde e rosso, balzo in avanti con semiavvitamento di 180° sui quadrati verde e rosso, balzo in avanti con rotazione a sinistra di 90° sui quadrati verde e rosso, balzo sul posto con avvitamento di 360° sui quadrati verde e rosso;



Parata alta

- b) fase acrobatica: (due esercizi preacrobatici) capovolta saltata e Kipp sui quadrati di congiunzione;
- c) fase tecnica: (tre gesti tecnici) pugno diretto in avanti al viso con arto superiore omolaterale (kizamitzuki Jodan); pugno diretto al tronco con arto superiore controlaterale (Gyakutzuki Chudan); calcio circolare rovescio in avanti al capo (Uramawashigeri Jodan).



Nono percorso

- a) Fase coordinativa: (8 balzi) l'esercizio inizia con un balzo monopodalico con il piede destro sul primo quadrato rosso a destra, un balzo a piedi pari in avanti con semiavvitamento di 180° sui quadrati verde e rosso, un balzo monopodalico indietro con il piede sinistro sul quadrato di congiunzione, (poi si ripete l'esercizio con il piede opposto) un balzo monopodalico con il piede sinistro sul quadrato verde, un balzo a piedi pari con semiavvitamento di 180° in avanti sui quadrati rosso e verde, un balzo monopodalico indietro con il piede destro fuori dal Tappeto a Scacchi, infine due balzi monopodalici sul Quadrato di gara, segue prova preacrobatica sui Quadrati di congiunzione;
- b) fase acrobatica: (un esercizio preacrobatico) ribaltata in avanti sui quadrati di congiunzione;
- c) fase tecnica: (gesti tecnici) composizione armonica di gesti tecnici (kata).





Decimo percorso

- a) Fase coordinativa: (8 balzi) l'esercizio inizia con un balzo monopodalico con il piede destro sul primo quadrato rosso a destra, un balzo a piedi pari in avanti con semiavvitamento di 180° sui quadrati verde e rosso, un balzo monopodalico indietro con il piede sinistro sul quadrato di congiunzione, (poi si ripete l'esercizio con il piede opposto) un balzo monopodalico con il piede sinistro sul quadrato verde, un balzo a piedi pari con semiavvitamento di 180° in avanti sui quadrati rosso e verde, un balzo monopodalico indietro con il piede destro fuori dal Tappeto a Scacchi, infine due balzi monopodalici sul Quadrato di gara, segue prova preacrobatica sui Quadrati di congiunzione;
- b) fase acrobatica: (due esercizi preacrobatici) rondata e flic-flac sui quadrati di congiunzione;
- c) fase tecnica: (un gesto tecnico) calcio laterale in avanti in fase aerea (Yokotobygeri Jodan).



I gesti tecnici compresi alla lettera (c) dei 10 Percorsi "TOP TEN" possono essere variati o combinati diversamente dall'Insegnante Tecnico in relazione alle esigenze didattiche ed al grado di preparazione raggiunto dagli Atleti.



Parata laterale verso l'interno

Al Centro del Quadrato

Programma Didattico Ludico-Competitivo

Il Programma "Al Centro del Quadrato" si svolge sul Tappeto a Scacchi e comprende quattro giochi sportivi che si sviluppano attraverso lo svolgimento delle gare:

- 1) TERZO TEMPO;
- 2) PERCORSO CON CAPOVOLTA;
- 3) BANDIERINA DEL SAMURAI;
- 4) GIOCO TECNICO "GODAN".



Istituto Comprensivo di Saline Joniche (RC). Classe 1E. 2003-2004. Gioco Terzo Tempo.



Anche in questo Programma sono rigorosamente seguite le indicazioni fornite dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano in merito all'attività di formazione giovanile e dai risultati ottenuti dalla ricerca e dalla sperimentazione effettuate dall'Autore in qualità di Responsabile del "Progetto Scuola" della Fijlkam-Calabria su Atleti di età compresa tra i cinque ed i dodici anni.

Terzo Tempo. I due Atleti impegnati nella prova, ad uno stimolo visivo (bandierina rossa o verde), devono eseguire due balzi monopodalici ed un balzo a piedi pari sul proprio Campo di Gara seguendo il percorso dei quadrati rossi o verdi indicato dalla bandierina.

Percorso con Capovolta. Consiste nel percorrere il proprio Campo di Gara con una serie di balzi a piedi pari e sforbiciate intervallate da una capovolta in avanti. L'inizio della prova è dato da uno stimolo sonoro.

Bandierina del Samurai. Consiste nel percorrere il proprio Campo di Gara, afferrare una bandierina posta al centro dei Quadrati di Congiunzione e rientrare nel punto di partenza, senza commettere infrazioni e senza farsi intercettare dall'avversario.

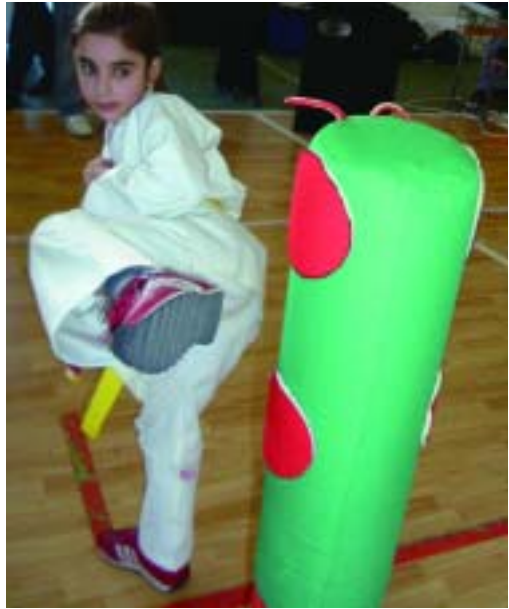
Gioco Tecnico "Godan". È una prova tecnica alla quale possono partecipare gli Atleti tesserati con la Fijlkam-Karate con il grado minimo di cintura gialla. Gli Atleti indirizzano i colpi di karate consentiti dal Regolamento previsto nel Torneo "Al Centro del Quadrato" (riportato più avanti) su alcuni bersagli colorati raffigurati su di un attrezzo di forma cilindrica in gommapiuma, simile ad un sacco.



Godan

Attrezzo per eseguire i colpi di Karate

L'attrezzo "GODAN" è uno strumento che consente agli Atleti Preagonisti (di età compresa tra i cinque ed i dodici anni) di esercitarsi nella pratica del karate. "Godan" è soprattutto un "compagno" di allenamento e di gioco, un antagonista innocuo, animato, che rappresenta un personaggio del mondo delle fiabe (un grillo). Si tratta di un bersaglio in gommapiuma, di forma cilindrica, di cm. 80 di altezza e cm. 55 di circonferenza. Sull'attrezzo sono raffigurati sei bersagli circolari colorati di cm. 12 di diametro, disposti rispettivamente: uno all'altezza del viso, due all'altezza delle tempie, uno all'altezza dell'adome e due all'altezza dei fianchi. I sei bersagli circolari colorati propongono agli Atleti le "zone valide" su cui indirizzare le tecniche di karate consentite dal presente Regolamento. La collocazione dei bersagli circolari colorati ad altezze diverse permette agli Atleti che ancora non possiedono un'ottima mobilità articolare, o che pra-



Antonella Vadalà in *Uramawashigeri*



ticano il karate da poco tempo, di indirizzare i colpi di gambe ad un'altezza adeguata alla loro preparazione fisica e tecnica e di organizzare la prova in funzione delle proprie capacità. Gli Atleti che, invece, hanno raggiunto un alto livello tecnico, o che sono molto dotati, per dimostrare la loro preparazione possono combinare le tecniche, variare i colpi, aumentare la velocità di esecuzione e la precisione.



Manifestazione sportiva "Karate Calabria nel mondo". Villa San Giovanni (RC). 1° Maggio 2004.



Le sette tecniche di Karate di seguito riportate possono essere paragonate alle sette note musicali. Un Maestro per insegnare agli Atleti il karate può comporre infinite combinazioni.

- 1) Pugno diretto al viso con arto superiore omolaterale (kizamitzuki Jodan);
- 2) pugno rovescio al capo con arto superiore omolaterale (Uraken Jodan);
- 3) pugno diretto al torace con arto superiore controlaterale (Gyakutzuki Chudan);
- 4) pugno diretto al viso con arto superiore controlaterale (Gyakutzuki Jodan);
- 5) calcio circolare in avanti al tronco con arto inferiore arretrato (Mawashigeri Chudan);
- 6) calcio circolare in avanti al capo con arto inferiore arretrato (Mawashigeri Jodan);
- 7) calcio circolare in avanti rovescio al capo con arto inferiore arretrato (Uramawashigeri Jodan).

Le tecniche di karate indirizzate sui sei bersagli circolari colorati, posizionati ad altezze diverse, determinano alcune peculiarità importanti: la possibilità di scelta della tecnica, la discriminazione della distanza, la combinazione delle tecniche di braccia e gambe e l'abbinamento tra colpi portati al viso o al capo (Jodan) con colpi portati al tronco (Chudan) e viceversa.

Il bersaglio circolare colorato "circoscritto" fornisce agli Atleti uno stimolo visivo, richiede una maggiore precisione e produce un aumento dell'attenzione. **La figura di GODAN, rappresentata da capo e tron-**



co, si materializza di fronte a loro come l'immagine speculare del proprio schema corporeo. L'attrezzo è regolabile in altezza per proporre la stessa condizione a tutti coloro che lo utilizzano. Può essere collocato su di una base oscillante, che permette all'attrezzo di tornare in posizione verticale, se, per errore, il bersaglio viene colpito durante la prova. Può essere collocato su di una base fissa o può anche essere appeso con una cordicella per essere utilizzato come previsto nel Regolamento FIJLKAM (Giochi della Gioventù: Gioco Tecnico con Palloncino). L'attrezzo è facilmente trasportabile e non presenta alcuna controindicazione dal punto di vista della sicurezza. I materiali in gommapiuma, infatti, non possono in nessun modo produrre traumi.



Giochi della Gioventù, Gran Prix. Dicembre 2003. Sonny Morabito, *Gioco Tecnico Godan*



Posizione di attenzione

Torneo giovanile “Al Centro del Quadrato”

Art. 1. Modalità d'iscrizione

Al Torneo “Al Centro del Quadrato” possono partecipare tutti gli Atleti e le Atlete dai cinque ai dodici anni che, accompagnati da un genitore o da un insegnante della propria Scuola o della propria Società Sportiva, si iscrivono alla gara. La manifestazione prevede lo svolgimento di quattro giochi sportivi distinti per fasce d'età.

Art. 2. Classi d'età

Fascia A (anni 5 e 6);
Fascia B (anni 7 e 8);
Fascia C (anni 9 e 10);
Fascia D (anni 11 e 12).

Art. 3. Specialità dei giochi

- 1) TERZO TEMPO (Possono partecipare gli Atleti e le Atlete delle fasce A, B, C e D);
- 2) PERCORSO CON CAPOVOLTA (Possono partecipare gli Atleti e le Atlete delle fasce B, C e D);
- 3) BANDIERINA DEL SAMURAI (Possono partecipare gli Atleti e le Atlete delle fasce B, C e D);
- 4) GIOCO TECNICO “GODAN” (Possono partecipare gli Atleti e le Atlete della fascia D tesserati con la Fijlkam-Karate e con il grado minimo di cintura gialla.



Art. 4. Gare uniche maschili e femminili - Classifica

Per ogni gioco è prevista un'unica gara per Atleti e Atlete. Le gare si svolgono per fasce d'età (fasce A e B "Lupetti", fasce C e D "Tigrotti"), ad eliminazione diretta senza ricuperi e prevedono un 1°, un 2° e due 3' classificati per ogni specialità.

Art. 5. Al Centro del Quadrato (Giochi sportivi)

Si tratta di quattro giochi sportivi facilmente comprensibili e prontamente eseguibili. I giochi si svolgono su di un tappeto in gomma a forma di otto rovesciato delle dimensioni di m 6 x 2. L'attrezzo, denominato "Tappeto a Scacchi", rappresenta una particolare scacchiera, composta di dieci quadrati, cinque rossi e cinque verdi (1 m. x 1 m.) disposti trasversalmente. I giochi TERZO TEMPO, PERCORSO CON CAPOVOLTA e BANDIERINA per la loro semplicità possono essere appresi dai partecipanti anche qualche minuto prima dell'inizio della competizione. Comunque, sarà cura della Società Sportiva organizzatrice dimostrarli. Il GIOCO TECNICO "GODAN" è riservato agli Atleti di 11 e 12 anni tesserati con la Fijlkam-Karate e con il grado minimo di cintura gialla.

Art. 6. Posizione di partenza dei giochi.

I due Atleti o le Squadre si dispongono l'uno di fronte all'altro, all'estremità del Tappeto a Scacchi, precisamente fuori ed ai margini del proprio Campo di Gara. Il Presidente di Giuria, posto al centro dei Quadrati di congiunzione immediatamente fuori del Tappeto a Scacchi, dà il segnale d'inizio del gioco. I due Giudici-Arbitri stazionano di fronte al Presidente di Giuria ai bordi dei quadrati di gara, rispettivamente, un Giudice-Arbitro a destra per il Campo di Gara rosso, un Giudice-Arbitro a



Pugno diretto al viso con arto superiore omolaterale

sinistra per il Campo di Gara verde. Essi osservano gli Atleti sottoposti alla loro attenzione e segnalano le eventuali infrazioni. Il Cronometrista è posizionato di fronte al Presidente di Giuria al Centro dei Quadrati di Congiunzione immediatamente fuori del Tappeto a Scacchi.



Giochi della Gioventù, Gran Prix . Dicembre 2003. Tancredi Guarna, posizione di partenza dei giochi.



Art. 7. Spiegazione dei giochi

Terzo Tempo, Percorso con Capovolta, Bandierina del Samurai, Gioco tecnico "Godan".

Terzo tempo

Il gioco consiste nell'abilità di un Atleta di riuscire a raggiungere, prima dell'avversario, il proprio quadrato di congiunzione, eseguendo un'azione motoria formata da tre balzi.

La parte iniziale dell'azione è costituita da due balzi monopodalici (destra-sinistra o viceversa) che si effettuano sul proprio quadra-



Giochi della Gioventù, Gran Prix. Dicembre 2003. Emanuele Careri, *Gioco Terzo Tempo*



to di gara, seguendo i quadrati rossi o quelli verdi. La parte finale dell'azione è rappresentata da un balzo a piedi pari sul quadrato di congiunzione.

Gli Atleti, per discriminare i quadrati rossi o quelli verdi, devono seguire l'indicazione visiva fornita dal Presidente di Giuria, il quale, al momento d'inizio del gioco, espone in avanti al centro dell'area di gara, la bandierina rossa o la bandierina verde. Il quadrato di destra deve essere affrontato con il piede destro, il quadrato di sinistra con il piede sinistro. Si aggiudica la prova l'Atleta che arriva prima sul proprio quadrato di congiunzione senza commettere infrazioni e mantenendo sull'ultimo balzo il perfetto equilibrio. Si effettuano cinque prove; vince l'Atleta che se ne aggiudica tre. Il gioco, con le stesse modalità esecutive, può essere svolto anche a Squadre di due (vince la Squadra che si aggiudica 5 punti) o a Squadre di 4 (vince la Squadra che si aggiudica 10 punti).

Percorso con capovolta

Il gioco consiste nel percorrere il Campo di Gara di competenza con una sequenza motoria preordinata costituita da undici balzi e da una capovolta in avanti. La prova è vinta dall'Atleta che, ultimata la prova, arriva prima sul proprio Quadrato di Congiunzione senza commettere infrazioni. La sequenza motoria è così predisposta:

- 1) balzo in avanti a piedi pari sui quadrati rosso e verde;
- 2) sforbiciata con piede destro avanzato sui quadrati verdi;
- 3) sforbiciata con piede sinistro avanzato sui quadrati rossi;
- 4) balzo in avanti a piedi pari sui quadrati verde e rosso;
- 5) balzo a piedi pari in avanti sul quadrato di congiunzione;



- 6) balzo a piedi pari sul posto con semiavvitamento di 180° sul quadrato di congiunzione;
- 7) capovolta in avanti, riacquistare la posizione eretta con il piede destro sul quadrato verde ed il piede sinistro sul quadrato rosso;
- 8) balzo a piedi pari sul posto con semiavvitamento di 180° sui quadrati rosso e verde;
- 9) sforbiciata con piede destro avanzato sui quadrati verdi;
- 10) sforbiciata con piede sinistro avanzato sui quadrati rossi;
- 11) balzo a piedi pari sui quadrati verde e rosso;
- 12) balzo a piedi pari sul quadrato di congiunzione.

Si effettuano tre prove; vince l'Atleta che se ne aggiudica due.



Parata bassa

Bandierina del Samurai

La Squadra è composta di una coppia di Atleti (Atleta rosso e Atleta verde) che si posiziona fuori del Tappeto di Gara, ai margini del proprio quadrato. "L'Atleta rosso" si posiziona in corrispondenza del quadrato rosso.

Il compagno, ovvero "l'Atleta verde", si deve posizionare alla sua sinistra in corrispondenza del quadrato verde attiguo.

Gli avversari assumono, in maniera speculare, la stessa posizione.

Il Presidente di Giuria, posto al centro del Campo di Gara, fuori dei Quadrati di Congiunzione, mantiene una bandierina rossa nella mano destra ed una verde nella mano sinistra.

Il gioco ha inizio quando il Presidente di Giuria espone appesa in avanti al centro del Tappeto a Scacchi, a sua discrezione, la bandierina rossa o la bandierina verde.

Gli Atleti interessati "all'azione", ovvero quelli indicati dal colore della bandierina esposta, devono seguire il percorso corrispondente con due balzi monopodalici ed un terzo balzo "libero", afferrare la bandierina, ripercorrere in senso inverso il percorso di andata e ritornare nello spazio di partenza.

Se l'Atleta entrato in gioco, durante tutta l'azione, esegue correttamente la prova, guadagna il punto. Se l'avversario riesce a toccare con la mano il giocatore che ha afferrato la bandierina e che sta rientrando, guadagna il punto.



Giochi della Gioventù, Gran Prix Giovanile 2003. Michele Barcellona e Marika Ventura.

L'Atleta deve toccare l'avversario entro i due quadrati di congiunzione. Sono infrazioni: toccare con i piedi le linee di divisione dei quadrati, superare con i piedi la linea di centrocampo, invadere con il corpo, escluse le mani, il "Campo di Gara" dell'avversario, toccare l'avversario prima che l'avversario stesso abbia afferrato la bandierina, perdere la bandierina dopo averla afferrata.

Vince il gioco la Squadra che ottiene cinque punti.



Parata laterale verso l'esterno

Gioco Tecnico Godan

La prova consiste nell'effettuare una libera combinazione di tecniche di gambe e braccia, indirizzandole verso un attrezzo denominato "GODAN".

L'attrezzo è costituito da una base emisferica in materiale compatto e da un fusto in gommapiuma di forma cilindrica (cm. 15 di diametro e altezza regolabile compresa tra cm. 100 e cm. 170) incastrata



Gioco tecnico "Godan". Valutazione della Giuria. Vince l'Atleta rosso.



sulla superficie piatta della base emisferica (cm. 40 di diametro). Il fusto raffigura sei bersagli circolari colorati di cm. 12 di diametro. Se si considera il fusto un manichino, i bersagli sono disposti rispettivamente: uno all'altezza del viso, due all'altezza delle tempie, uno all'altezza dell'addome e due all'altezza dei fianchi. L'attrezzo è regolabile in altezza per consentire la stessa condizione a tutti gli Atleti che lo utilizzano. Vince il gioco l'Atleta che a giudizio dei tre Arbitri ha rispettato meglio i criteri di valutazione.



Tancredi Guarna



Silvia Colomba



Calcio frontale in avanti all'addome

Il gioco, riservato agli Atleti e Atlete della Fascia D, ha la durata di 30 secondi.

Tecniche di gambe ammesse, esclusivamente con l'arto arretrato:

- calcio circolare frontale in avanti al tronco (Mawashigeri Chudan);
- calcio circolare frontale in avanti al capo (Mawashigeri Jodan);
- calcio circolare frontale rovescio in avanti al capo (Uramawashigeri Jodan).

Tecniche di braccia ammesse:

- pugno diretto in avanti con arto superiore omolaterale al viso (kizamitzuki Jodan);
- pugno rovescio in avanti con arto superiore omolaterale al capo (UraKen Jodan);
- pugno diretto in avanti con arto superiore controlaterale al torace (Gyakutzuki Chudan);
- pugno diretto in avanti con arto superiore controlaterale al viso (Gyakutzuki Jodan).



Art. 8. Criteri per l'attribuzione della vittoria nei giochi Terzo Tempo e Percorso con capovolta.

- a) Un punto all'Atleta che, avendo svolto correttamente la prova prevista, consegue il migliore risultato;
- b) un punto a ciascuno dei due Atleti in caso di prova pari;
- c) punteggio zero all'Atleta che commette un'infrazione, anche se consegue il migliore risultato. Il punto in palio viene assegnato all'avversario, se esegue correttamente la prova;
- d) se entrambi gli Atleti commettono infrazioni, la prova viene ritenuta nulla e si ripete;
- e) in seguito a tre prove nulle, tutti e due gli Atleti vengono ritenuti sconfitti.

Infrazioni nei giochi Terzo Tempo e Percorso con capovolta.

- a) Iniziare la prova prima del segnale di partenza del Presidente di Giuria;
- b) toccare con i piedi le linee dei quadrati o coprirle con le proiezioni dei talloni;
- c) occupare i quadrati diversamente da come previsto nel gioco;
- d) appoggiare in modo asincrono i piedi durante l'esecuzione dei balzi;
- e) perdere l'equilibrio nella fase di arrivo.



Art. 9. Criteri per l'attribuzione della vittoria nel gioco "Bandierina del Samurai"

- a) Un punto alla Squadra per ogni prova vinta;
- b) punteggio zero alle due Squadre, se entrambi gli Atleti in gioco commettono infrazioni;
- c) se l'Atleta non impegnato nella prova commette un'infrazione, viene assegnato il punto alla Squadra avversaria;
- d) se entrambe le Squadre effettuano tre prove nulle contemporaneamente, vengono eliminate dalla gara.

Infrazioni

- a) Iniziare la prova prima del segnale di partenza del Presidente di Giuria;
- b) toccare con i piedi le linee dei quadrati o coprirle con le proiezioni dei talloni;
- c) occupare i quadrati diversamente da come previsto nel gioco;
- d) toccare l'avversario prima che abbia afferrato la bandierina;
- e) invadere il campo dell'avversario prima che abbia toccato la bandierina.

Art. 10. Criteri per l'assegnazione della vittoria nel Gioco tecnico "Godan"

Il Presidente di Giuria ed i due Giudici-Arbitri osservano le prove dei due Atleti che si svolgono una di seguito all'altra. Al termine del tempo previsto per le due prove, la terna arbitrale esprime la valutazio-



ne, aggiudicando la vittoria all'uno o all'altro Atleta. Non è consentito esprimere giudizio di parità. La Giuria segue i seguenti criteri:

- 1) postura, guardia e distanza;
- 2) tecnica, varietà e combinazioni (le tecniche di gambe "Jodan" sono premiate nella valutazione globale);
- 3) precisione e controllo(i bersagli non devono essere toccati);
- 4) simmetria;
- 5) dinamismo e ritmo.

Infrazioni

- a) Colpire il bersaglio;
- b) eseguire tecniche diverse da quelle ammesse;
- c) uscire dal Campo di Gara;
- d) indirizzare tecniche ammesse sul bersaglio non consentito.

Art. 11 - Segnali convenzionali.

Il Presidente di Giuria impugna due bandierine, una rossa con la mano destra, una verde con la mano sinistra, ed è anche munito di fischietto. I due Giudici-Arbitri impugnano, rispettivamente, una bandierina rossa quello posto alla destra del Presidente di Giuria, una verde quello posto a sinistra. Nel gioco tecnico "Godan" i due Giudici-Arbitri impugnano due bandierine, una rossa nella mano sinistra, una verde nella mano destra. Quando la Giuria e gli Atleti sono nella posizione prevista nell'Art. 6 del presente Regolamento e quando uno o entrambi gli Atleti hanno commesso infrazioni, il Presidente di Giuria alza in alto le due bandierine e utilizza i seguenti segnali convenzionali:



1) INIZIO DEI GIOCHI:

- Terzo Tempo (bandierina rossa o verde protesa in avanti);
- Percorso con capovolta (un fischio breve);
- Bandierina (bandierina rossa o verde protesa in avanti);
- Gioco tecnico "Godan" (un fischio breve).

2) INFRAZIONI:

- infrazione di un concorrente (bandierine incrociate rivolte verso l'Atleta che ha commesso l'infrazione);
- infrazioni di entrambi i concorrenti e, quindi, prova nulla (bandierine incrociate rivolte prima verso l'uno, poi verso l'altro Atleta, dopo allargate in fuori verso il basso ripetendo il gesto due volte).

3) ASSEGNAZIONE DEI PUNTI E DELLA VITTORIA:

- punto attribuito all'Atleta a destra del Presidente di Giuria (bandierina rossa in fuori all'altezza delle spalle);
- punto attribuito all'Atleta a sinistra del Presidente di Giuria (bandierina verde in fuori all'altezza delle spalle);
- in caso di attribuzione di punto pari (bandierine rossa e verde allargate in fuori all'altezza delle spalle);
- vittoria dell'Atleta posto a destra del Presidente di Giuria (bandierina rossa in alto);
- vittoria dell'Atleta posto a sinistra del Presidente di Giuria (bandierina verde in alto).



Art. 12. GIURIA

La Giuria è costituita da 4 Ufficiali di Gara: un Presidente, due Giudici-Arbitri ed un Cronometrista. Essi, disposti nelle rispettive aree, osservano lo svolgimento del gioco adempiendo ognuno alle proprie funzioni.

PRESIDENTE DI GIURIA

- a) È responsabile dell'area di gara;
- b) avvia, dirige e conclude i giochi con i segnali convenzionali;
- c) valuta chi dei due Atleti è arrivato prima sul Quadrato di Congiunzione nei giochi Terzo Tempo e Percorso con Capovolta; nel gioco Bandierina assegna il punto alla Squadra; nel Gioco Tecnico "Godan" esprime la valutazione tecnica;
- d) attribuisce la vittoria all'Atleta o alla Squadra con il migliore risultato.

GIUDICE -ARBITRO

- a) È responsabile del Campo di Gara assegnatogli dal Presidente di Giuria;
- b) verifica la regolarità dell'equipaggiamento dell'Atleta posto alla sua attenzione;
- c) controlla le infrazioni dell'Atleta durante lo svolgimento del gioco;
- d) in caso d'infrazione alza lateralmente la bandierina sino alla fine del gioco, dopo di che annuncia ad alta voce l'irregolarità commessa dall'Atleta;



Idarikamae

e) nel Gioco Tecnico "Godan" osserva la gara dei due Atleti ed al termine delle due prove esprime la valutazione per l'uno o per l'altro Atleta, alzando la bandierina rossa o verde.



Ufficiali di Gara della FIJLKAM Calabria

CRONOMETRISTA

- a) Cronometra le Gare a tempo e comunica ad alta voce il risultato;
- b) Tiene la conta dei punti e aggiorna il punteggio.



Le Scuole e le Società Sportive che hanno partecipato alla sperimentazione del "Progetto Leonardo"

- Scuola Media Statale "Dante Alighieri" Catona - Reggio Calabria
- Scuola Media Statale "Padre Pio da Pietralcina" Saline Ioniche (RC)
- Scuola Media Statale - Montebello Ionico (RC)
- Scuola Media Statale - Fossato (RC)
- Scuola Media Statale - Bova Marina (RC)
- Scuola Media Statale "Dante Alighieri" Oppido Mamertina (RC)
- Società Sportiva Mediterraneo - Reggio Calabria
- Società Ginnico Sportiva "Fortitudo 1903" - Reggio Calabria



Giornata Nazionale dello Sport, Lungomare di Reggio Calabria, 6 giugno 2004. Guido Cardone e Antonella Vadalà



Uraken

Le tappe del Progetto Leonardo



15 maggio 2002. Vetrina dello Sport Lungomare di Reggio Calabria. Due allievi della "Fortitudo 1903", assieme al Presidente Regionale del C.O.N.I. dr. Mimmo Praticò.

30 aprile 2003
Centenario della "S.G.S.
Fortitudo 1903" del Prof.
Giuseppe Pellicone.
1° Trofeo Scacco al Grillo
(Impianto Sportivo Parco
Caserta Reggio Calabria)





11 ottobre 2003
Villaggio del Pino
Melia di Scilla (RC)

Corso Regionale Aggiornamento
Insegnanti Tecnici FIJKAM.

8 dicembre 2003
Giochi della Gioventù
Fijlkam
e Gran Prix Giovanile
Scuola Media "U. Boccioni"
Gallico Reggio Calabria





Gyakutzuki Jodan



1° maggio 2004
Villa San Giovanni (RC)

Manifestazione
"Karate Calabria
per il mondo"
organizzata
dal Maestro Gemelli



6 giugno 2004
Lungomare di Reggio Calabria
"Giornata Nazionale dello Sport"

La ruota sul tappeto a scacchi



6 giugno 2004

Lungomare di Reggio Calabria
Giornata Nazionale dello Sport

organizzata dal
C.O.N.I. Provinciale



8 giugno 2004

Campo Comunale
di Saline Joniche (RC)

Scuola Media Statale
di Montebello J. (RC)

Manifestazione conclusiva
del Progetto
"Non solo Scuola"



Uramawashigeri Jodan



Atleti della "Fortitudo 1903" di Reggio Calabria che si sono affermati in campo nazionale e internazionale:

Simone Romeo

Cintura nera 3° Dan, Campione d'Italia Juniores 2003 - Loano (Savona)

Giampaolo Caruso

Cintura nera 3° Dan, Medaglia di Bronzo Trofeo Internazionale "Coppa Shotokan" 2002 - Catania

Alessandra Benedetto

Cintura nera 2° Dan, Medaglia di Bronzo Campionati d'Italia Cadetti 2004 - Ostia Lido (Roma)

Angela Calarco

Cintura nera 1° Dan, Medaglia di Bronzo Campionati d'Italia per Rappresentative Regionali 2004 - Ostia Lido (Roma)

GODAN... Il Grillo dell'Ultimo Samurai ***MISSIONE A TAIWAN***

WAKAJAMA, l'Ultimo Samurai, doveva raggiungere l'Isola di TAIWAN per assistere, con gli altri "Ospiti d'Onore", al Torneo di Karate che si disputava ogni quattro anni nel giorno di Primavera e consacrava il "migliore Atleta giovane d'Oriente". Era il momento più importante per tutti gli Allievi delle Scuole di Karate ed i loro Maestri.

Wakayama e "Godan", qualche giorno prima della disputa del Torneo, partirono dal Tempio Shito Ryu e ripercorrendo, al contrario, il tragitto segreto tramandato dagli antichi Samurai, giunsero sulla riva di Okino Daito. Con una zattera di canne di bambù, approfittando del vento favorevole che soffiava verso Ovest, seguirono il Tropic del Cancro e, all'alba di due giorni dopo, arrivarono nel Villaggio di Pingtung sull'Isola di TAIWAN.

A Pingtung, una donna era disperata e piangeva perché alcuni uomini cattivi avevano preso la sua bambina ed erano fuggiti verso le montagne. Non era la prima volta che, nel villaggio, i bambini venivano rapiti, e poi, di loro, non se ne sapeva più nulla.



Wakajama e Godan, senza perdere tempo, si misero sulle tracce dei rapitori e, correndo come il vento, raggiunsero le montagne.

Cammina, cammina..., l'Ultimo Samurai ed il suo fedele compagno, arrivarono sul bordo di un profondo precipizio. Davanti a loro, dall'altra parte, su una piattaforma rocciosa, si intravedevano centinaia di bambini, legati dalle caviglie e controllati da tre uomini armati di bastone. Questi uomini cattivi, per terrorizzare i bambini,, ripetevano continuamente un macabro ritornello: "lavorate, lavorate, ...altrimenti morirete; lavorate, lavorate, ...altrimenti morirete".

Quei bambini erano stati rapiti da trafficanti senza scrupoli che li avevano ridotti in schiavitù. Per tutto il giorno, venivano utilizzati per costruire scarpe, borse, tappeti e abiti per rifornire le famosissime Industrie dell'Occidente. La merce prodotta veniva acquistata, in grande quantità, a prezzi molto bassi dalle Industrie che, dopo aver impresso sopra il proprio marchio, la rivendevano, a prezzi altissimi, ai commercianti delle Città di tutto il mondo.

Wakajama, dal bordo del burrone, si rese subito conto che l'altra sponda era troppo lontana e non poteva agire per liberare i bambini. Godan, invece, con un balzo arrivò dall'altra parte e cominciò a rosicchiare la corda che teneva alzato il ponte levatoio che consentiva il passaggio tra le due estremità rocciose.

I tre uomini, accortisi del "Grillo", si lanciarono addosso per ucciderlo, ma lui, grazie ai segreti appresi dai Samurai, con un'azione fulminea li mise fuori combattimento. Colpì con un pugno diretto controlaterale all'addome (Gyaku tzuki) il primo malfattore,





con un calcio circolare al capo (Mawashi geri), il secondo, e dopo aver parato un calcio che lo stava per schiacciare (Gedan barai), colpì il terzo sequestratore, con un calcio circolare rovescio al capo (Uramawashigeri).

I tre uomini rimasero in terra immobili, sembravano morti, ma erano soltanto svenuti. Godan velocemente rosicchiò le corde del ponte levatoio, Wakajama passò dall'altra parte, legarono i tre criminali, liberarono i bambini e tutti insieme rientrarono nel Villaggio di Pingtung, dove le famiglie, con grande emozione, riabbracciarono i propri figli.



Intanto, il Torneo di Primavera era finito da poco e i Maestri stavano commentando che per la prima volta nella storia del Kumite, le gare erano state vinte da una ragazza che aveva dimostrato di possedere tecnica, astuzia e grinta fuori dal comune e si auguravano che, la giovane, possedesse anche le tre doti necessarie per aspirare a diventare un "Samurai".



In quel momento Wakayama, arrivato in ritardo, si scusò e spiegò i motivi per non essere stato presente al Torneo. La giovane vincitrice, Masako Hito, dopo aver saputo della liberazione dei bambini, si levò la medaglia d'oro dal collo e la regalò a Godan in segno di gratitudine. Dopo, senza molte parole, tutti si salutarono con un inchino ed ognuno si incamminò per la sua strada. Wakayama e Godan verso l'Isola di Okino Daito.

Riccardo Partinico

Società Ginnico-Sportiva
" Fortitudo 1903"
fondata il 6 gennaio 1903
Stella d'Oro C.O.N.I. al Merito Sportivo
Medaglia d'Onore FIJKAM e FIPCF al Merito Sportivo

Il Presidente

Reggio Calabria 18/11/2003
Preg.mo Prof.
Riccardo Partinico
Reggio Calabria

Riccardo,

Il brillante successo di Simone Romeo ai recenti Campionati Italiani di Kumite di Loano (SV) premia giustamente il notevole lavoro tecnico da Te svolto con disinteresse nella nostra centenaria Organizzazione.

Questo Titolo Tricolore è tra le più belle realizzazioni del Karate Amaranto.

Grazie a nome di tutti.

Ti abbraccio.


Giuseppe Pellicone