

Riccardo Partinico

# Dal gioco allo sport



Mediterraneo 1985 Editore - Copyright 2008

Il Prof. Riccardo Partinico, Maestro di Karate, Cintura Nera 6° Dan della FIJLKAM, presenta agli Insegnanti Tecnici un nuovo metodo di allenamento per fanciulli/e di età compresa tra i 5 e gli 11 anni, denominato:

## **KARATE GAMES**

**Obiettivi sociali:** il riconoscimento da parte delle Istituzioni scolastiche, delle famiglie e degli Insegnanti Tecnici della valenza culturale e dell'utilità sociale e didattica del programma;

**Obiettivi promozionali:** aumento di visibilità del Karate, divulgazione delle regole sportive del karate e aumento di iscritti ai Corsi di Karate;

**Obiettivi educativi:** completo sviluppo della personalità dei giovani, conquista della propria identità mediante la conoscenza del Karate e avviamento allo Sport;

**Obiettivi didattici:** sviluppo degli schemi posturali; sviluppo degli schemi motori di base; sviluppo delle capacità motorie e sviluppo delle capacità cognitive e tattiche.

Il Programma “**KARATE GAMES**” è costituito da un insieme di esercitazioni e giochi che, utilizzando palloncini gonfiabili, consente agli Insegnanti Tecnici di offrire ai bambini ed alle bambine un percorso formativo, gioioso, spensierato, esente da pericoli e che conduce al raggiungimento del benessere psicofisico. Tra i tanti esercizi con i palloncini, sono compresi nel programma, anche, esercizi che consentono di esprimere il gesto tecnico. I bambini devono indirizzare i colpi di Karate sui palloncini gonfiabili, oppure, devono utilizzare i palloncini gonfiabili per indirizzare colpi, diretti e circolari, che seguono le traiettorie delle tecniche di Karate, verso il viso o il corpo del compagno di allenamento che dovrà esercitarsi a pararli o schivarli.

I palloncini gonfiabili sono un attrezzo determinante ed insostituibile per lo svolgimento del Programma “**KARATE GAMES**”, essi, possono essere considerati “piccoli attrezzi” con “grandi peculiarità”. Infatti, non possono causare traumi; si reperiscono facilmente a poco costo; attraggono molto l'interesse e la curiosità dei bambini e consentono di svolgere un'infinità di esercizi percettivi, reattivi e tecnici. Per valutare la “sicurezza” dei palloncini gonfiabili, del peso di pochi grammi, di plastica morbida e ripieni d'aria, si propone un confronto con un altro attrezzo molto usato nel mondo dello sport: il **PALLONE**. Questo attrezzo pesa minimo 200 grammi, è di cuoio o plastica dura, durante le partite o gli allenamenti di Calcio, Pallacanestro o Pallavolo, si verificano pallonate in faccia, al corpo, sgambetti e gomitate, eppure, queste discipline sono ritenute “**sicure**” e divulgate nella maggior parte delle Scuole dell'Obbligo. Per questi motivi, si può affermare che i giochi e le esercitazioni comprese nel programma “**KARATE GAMES**” sono attività motorie e sportive prive di qualsiasi pericolosità.

### **IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO STANDARD COMPRENDE:**

**MODULI PREATLETICI:** Modulo 1 - Modulo 2 - Modulo 3;

**FONDAMENTALI CON ATTREZZO:** Palleggio - Tiro - Acrobazie;

**FONDAMENTALI TECNICI:** Tecniche di braccia (uraken, kizamitzuki e gyakutzuki) e Tecniche di Gambe (mawashigeri, uramawashigeri e ushiromawashigeri);

**GIOCHI SPORTIVI:** FORMULA 3 (Terzo Tempo - Karate Game - Combat Game).

# MODULI PREATLETICI

Si tratta di esercizi basilari (camminare, correre, saltare, rotolare, ecc.) ai quali è attribuito il nome di un animale. Raggruppati in tre moduli per specificità, difficoltà crescente e scientifica sequenza esecutiva, sono idonei per sviluppare nei bambini tra i cinque e gli undici anni i prerequisiti funzionali ed i prerequisiti strutturali.

Ogni esercizio ha durata variabile tra gli 8 ed i 10 secondi con recupero di 10 secondi tra un esercizio ed un altro e di 90 secondi di recupero tra un modulo ed un altro.

## Modulo 1 Modulo 2 Modulo 3

### 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) STAMBECCO:

balzi a zig zag con gambe semipiegate

### 9) CICOGNA:

calcio frontale in avanti con arto arretrato;

### 10) AIRONE:

calcio circolare in avanti con arto arretrato.

### 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) TARTARUGA:

andatura quadrupedica: quattro passi con le mani ed un balzo in avanti degli arti inferiori per ricomporre la posizione di partenza;

### 7) LEPRE:

andatura quadrupedica a balzi in avanti degli arti superiori e balzi laterali degli arti inferiori;

### 8) PANDA:

capovolta in avanti;

### 9) SCARABEO:

capovolta indietro;

### 10) RAGANELLA:

ruota.

### 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 bassoalto degli arti superiori;

### 10) CANGURO

affondi con sforbiciate degli arti inferiori in avanti e pugni con gli arti controlaterali.

I Moduli Preatletici, i Fondamentali con Attrezzo, i Fondamentali Tecnici ed i Giochi Sportivi devono essere proposti ai bambini in relazione all'età ed al grado di preparazione raggiunta. Inoltre, gli esercizi possono essere variati, adattati o integrati a seconda delle necessità tecniche, didattiche e metodologiche.  
L'Autore

# FONDAMENTALI CON ATTREZZO



Salvatore Pani, Antonio Rinaldo, Bruno Minniti, Francesco Giannicola, Alessandro Scibilia, Domenico Romeo, Francesco Martuscelli, Alessandra Rinaldo

I **FONDAMENTALI CON ATTREZZO** si eseguono utilizzando i palloncini gonfiabili in uno spazio al chiuso, su di un tappeto di gomma delle dimensioni minime 6 metri x 6 metri e dove è possibile svolgere attività motoria con la massima sicurezza. I bambini devono assumere una corretta posizione di guardia di Karate e devono svolgere tre gruppi di esercizi. Palleggio, Tiro e Acrobazie.

**TIRO**

I bambini assumono la posizione di guardia di Karate (arto inferiore avanzato) ed eseguono palleggi con: testa, braccio, avambraccio, coscia, gamba e piede

**PALLEGGIO**

I bambini assumono la posizione di guardia di Karate (arto inferiore avanzato) e indirizzano sul palloncino: Uraken (pugno rovescio con arto omolaterale); Kizamitzuki (pugno diretto con arto omolaterale); Gyakutzuki (pugno diretto con arto controlaterale); Mawashigeri (calcio circolare con arto arretrato); Uramawashigeri (calcio circolare rovescio con arto arretrato); Ushiro-Uramawashi con arto arretrato).

**Acrobazie**

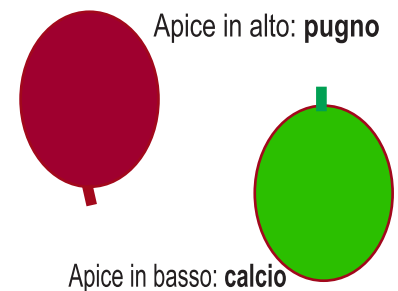
Le acrobazie con il palloncino sono: balzo con avvistamento di 360° e tiro sul palloncino; capovolta in avanti, contatto con i piedi sul palloncino e presa del palloncino a due mani; capovolta indietro, sforbiciata sul palloncino con i piedi e presa del palloncino a due mani; ruota e contatto con i piedi sul palloncino nella fase di traslocazione; Kipp e spinta del palloncino a piedi pari; composizione di esercizi acrobatici mantenendo il palloncino tra le tibie: capovolta avanti, capovolta indietro, ponte e kipp.

# FONDAMENTALI TECNICI

I **FONDAMENTALI TECNICI** con i palloncini gonfiabili si svolgono a Coppia. I due bambini, alternatamente, forniscono stimoli visivi al compagno di allenamento determinando reazioni e controreazioni che riguardano le tecniche di Karate: **Kizamitzuki** (pugno diretto omolaterale); **Gyakutzuki** (pugno diretto controlaterale); **Mawashigeri** (calcio circolare con arto arretrato), **Uramawashigeri** (calcio circolare rovescio con arto arretrato). **AZIONE MOTORIA.** Un bambino assume la posizione di guardia di Karate e tiene dalla base, con impugnatura pennare (unendo pollice e indice dell'arto superiore omolaterale), dietro la schiena, un palloncino gonfiabile, nascosto alla vista dell'altro bambino posizionato di fronte e, anch'egli, in posizione di guardia di Karate. Il bambino che tiene il palloncino gonfiabile dietro la schiena, deve rapidamente fornire lo stimolo visivo all'altro bambino esponendo il palloncino in avanti, questi, nel minor tempo possibile, deve reagire indirizzando sul palloncino, con precisione e velocità, la tecnica di Karate, indicata dallo stimolo visivo. Il bambino che mantiene il palloncino gonfiabile, nel momento in cui il palloncino viene colpito dalla tecnica eseguita dall'altro bambino deve immediatamente controreagire con la **seguinte azione**: riportare il palloncino dietro la schiena, cambiare di mano il palloncino, cambiare guardia e riproporre lo stimolo visivo. **STIMOLI VISIVI:**

**Kizamitzuki** (palloncino mantenuto in avanti con arto omolaterale all'altezza del proprio viso con l'apice in alto);  
**Gyakutzuki** (palloncino mantenuto con arto controlaterale all'altezza del proprio addome con l'apice in alto);  
**Mawashigeri** (palloncino mantenuto con arto omolaterale all'altezza del proprio viso con apice in basso);  
**Uramawashigeri** (palloncino mantenuto con arto controlaterale all'altezza del proprio viso con apice in basso).

Il bambino che tiene il palloncino, dopo l'effettuazione delle 8 ripetizioni, deve indirizzare il palloncino, mantenendolo con l'impugnatura pennare, contro il viso o contro il tronco del compagno seguendo la traiettoria della tecnica esercitata (diretta o circolare) ed il compagno deve parare opportunamente.



Francesco Pitale, Daniele Pitale, Luigi Lepore, Roberto Macrì, Federico Barilla, Riccardo Rocchi, Claudia Postorino, Riccardo Macrì, Andrea Branca

# GIOCHI SPORTIVI: FORMULA 3

Nei GIOCHI SPORTIVI: “FORMULA 3”, la regola principale è “nessuno escluso”. Si costituiscono Tabelloni di Gara con 4 Atleti o 4 Squadre partecipanti e si svolgono due semifinali ed una finale. Al termine della Gara si avranno: un primo, un secondo e due terzi classificati per ogni Tabellone di Gara. Gli Atleti o le Squadre saranno tutti premiati.



## REGOLAMENTO GENERALE

**Art. 1** - Gli Atleti, maschi e femmine, partecipano alle Gare per classi d'età: **BAMBINI (6-7-8 anni); RAGAZZI (9-10-11 anni);**

**Art. 2** - La gara si disputa in un Torneo ad eliminazione diretta, che prevede due semifinali ed una finale tra **4 Atleti o 4 Squadre** che potranno classificarsi: 1°; 2° e due 3' posti ex equo;

**Art. 3** - Vince il match l'Atleta che ottiene il maggiore punteggio sommando i risultati delle 3 Prove previste: **Terzo Tempo, Karate Game e Combat Game;**

**Art.4** - Nella prova **Terzo Tempo** si possono aggiudicare fino ad un massimo di 3 punti; nella prova **Karate Game**, fino ad un massimo di 2 punti; nella prova **Combat Game**, fino ad un massimo di 6 punti. Le infrazioni valgono 1/2 punto in negativo.

**Art. 5 - COMMISSIONE ARBITRALE:**

La Commissione Arbitrale è composta da 4 Arbitri. Un Arbitro Cronometrista, responsabile, anche, del Tabellone di Gara; un Arbitro Centrale, che dirige l'incontro e due Arbitri Laterali, che coadiuvano l'Arbitro Centrale.

**Art. 6 - TERMINOLOGIA ARBITRALE:**

**AKA** (Rosso); **MIDORI** (Verde); **HAJIME** (Inizio Gioco); **YAME** (Stop); **IPPON** (1 Punto); **TORIMASEN** (Tecnica non valida); **JOGAI** (Uscita dall'Area di Gara); **CHUKOKU** (1° Richiamo); **KEIKOKU** (Richiamo con penalità IPPON); **NO KACHI** (vittoria); **HIKIWAKE** (Parità).

**Art. 7** - Le Squadre dovranno essere composte di 3 Atleti appartenenti alla stessa classe d'età. Gara a Squadre Bambini (6-7-8 anni) e Gara a Squadre Ragazzi (9-10-11 anni).

**Art.8** - La gara si disputa sul Tappeto a Scacchi delle dimensioni di 6 metri x 2 metri. E' possibile svolgere la Gara su di un "Tappeto a Scacchi" raffigurato sul pavimento.

# Tabellone di Gara

1

Finalista

2

Vincitore

3

Finalista

4

Cognome e Nome

Cognome e Nome

TERZO TEMPO

TERZO TEMPO

KARATE GAME

KARATE GAME

Combat Game

Combat Game

Infrazioni

Infrazioni

Punteggio Totale

Punteggio Totale



**IPPON** (1 Punto)



**JOGAI** (Uscita dall'Area di Gara);  
**CHUKOKU** (1° Richiamo);  
**KEIKOKU** (Richiamo con penalità IPPON)



**NO KACHI** (vittoria)



**HIKIWAKE** (Parità)

# TERZO TEMPO

I due Atleti antagonisti si posizionano l'uno di fronte all'altro, con i piedi paralleli, all'estremità del **Tappeto a Scacchi**, precisamente fuori ed ai margini del proprio **Campo di Gara**. 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 (destro-sinistro o viceversa) che si effettuano sul proprio **Quadrato 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 dei due **Quadrati di Congiunzione**, la **bandierina rossa** o la **bandierina verde**. Il quadrato rosso deve essere affrontato con il piede destro, il quadrato verde 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 5 prove; vince l'Atleta che se ne aggiudica 3.**

**Sono considerate infrazioni:**

- a) iniziare la prova prima del segnale 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 dal gioco;
- d) perdere l'equilibrio nella fase di arrivo.





# KARATE GAME

La prova si svolge sul “**Tappeto a Scacchi**” e consiste nell’effettuare una libera combinazione di tecniche di Karate indirizzandole contro un palloncino gonfiabile mantenuto dall’antagonista. I colpi devono toccare il palloncino con il dovuto controllo. **Posizione dei concorrenti:** un Atleta assume la posizione di guardia di Karate e, con l’arto superiore omolaterale, mantiene un palloncino gonfiabile all’altezza del viso dell’altro Atleta, in questo caso, avversario. Questi, assume la stessa posizione e, per la durata di **15 secondi**, indirizza sul palloncino alcuni colpi fondamentali del Karate: **Uraken** (pugno circolare con arto superiore omolaterale); **Kizamitzuki** (pugno diretto con arto superiore omolaterale); **Gyaku-tzuki** (pugno diretto con arto superiore controlaterale); **Mawashigeri** (calcio circolare in avanti con arto arretrato); **Uramawashigeri** (calcio circolare in avanti rovescio con arto arretrato); **Ushiro-uramawashigeri** (calcio circolare rovescio con arto arretrato). Scaduti i 15 secondi si inverte la situazione.

**Vince il gioco e si aggiudica 2 punti**, l’Atleta che a giudizio dell’Arbitro ha rispettato meglio i criteri di valutazione: **postura, guardia, precisione, simmetria, dinamismo e ritmo**. L’Arbitro valuta anche la postura dell’Atleta che mantiene il palloncino gonfiabile. **Il Gioco può terminare in parità con l’attribuzione di 1 punto per ciascun Atleta.**



# COMBAT GAME

Il gioco si svolge sul “Tappeto a Scacchi” e consiste in un confronto diretto tra due Atleti che, dopo l’inizio del gioco, devono obbligatoriamente assumere e mantenere la posizione di guardia di Karate (un arto inferiore avanzato). I due Atleti devono trattenere, con l’arto superiore (**destra o sinistra**) ed impugnatura pennare, un **palloncino gonfiabile** e, per aggiudicarsi un punto, devono colpire, con il palloncino gonfiabile, il viso o il tronco dell’avversario. Gli Atleti potranno invadere il Campo di Gara dell’avversario esclusivamente con il piede avanzato e soltanto il tempo necessario per effettuare un solo colpo, con un solo appoggio.

**I colpi consentiti sono tre:**

**colpo diretto omolaterale al viso;**  
**colpo diretto controlaterale al viso;**  
**colpo diretto controlaterale al tronco.**

L’arto superiore che non è impiegato per mantenere il palloncino può essere utilizzato dagli Atleti per parare o deviare i colpi di palloncino indirizzati dall’avversario.

**L’Arbitro** utilizza due bandierine, **una rossa ed una verde**, per segnalare i punti o le infrazioni; attribuisce all’Atleta **1 punto** (Ippon) per ogni colpo portato a segno al viso o al tronco dell’Avversario; sottrae **1 punto** per ogni 2 infrazioni (Keikoku) commesse durante le fasi del gioco, **1/2 punto** (Chukoku) non è conteggiato. **L’Arbitro attribuisce il punto se il colpo effettuato contiene i requisiti minimi (forma, precisione, distanza e potenza).** **Sono infrazioni:** effettuare colpi non consentiti; invadere con i piedi il perimetro del Campo di Gara; rimanere con il piede anteriore sul Campo di Gara dell’avversario dopo aver effettuato un colpo; afferrare il palloncino dell’avversario; determinare situazioni di pericolo, assumere un atteggiamento di rinuncia all’attacco.

**Vince il gioco l’Atleta che riesce a conquistare 6 punti entro il termine massimo di 60 secondi comprese le interruzioni per l’attribuzione del punteggio.**



Ringrazio i miei Allievi: Francesco Martuscelli, Alessandra Rinaldo, Alessandro Scibilia, Domenico Romeo, Francesco Giannicola, Bruno Minniti, Antonio Rinaldo, Salvatore Pani, Daniele Pitale, Francesco Pitale, Luigi Lepore, Federico Barilla, Roberto Macrì, Riccardo Rocchi, Riccardo Macrì, Andrea Branca, Claudia Postorino per aver contribuito alla sperimentazione di KARATE GAMES. Sono sicuro che questo Metodo di allenamento li aiuterà a crescere sani e farà acquisire loro un comportamento leale, onesto e dignitoso. Li educerà a rispettare le regole, a socializzare ad essere solidali e svilupperà in loro coraggio e determinazione per superare le difficoltà che ogni giorno si presentano nell’affrontare la vita.

Reggio Calabria, 22 Dicembre 2008

Riccardo Partinico