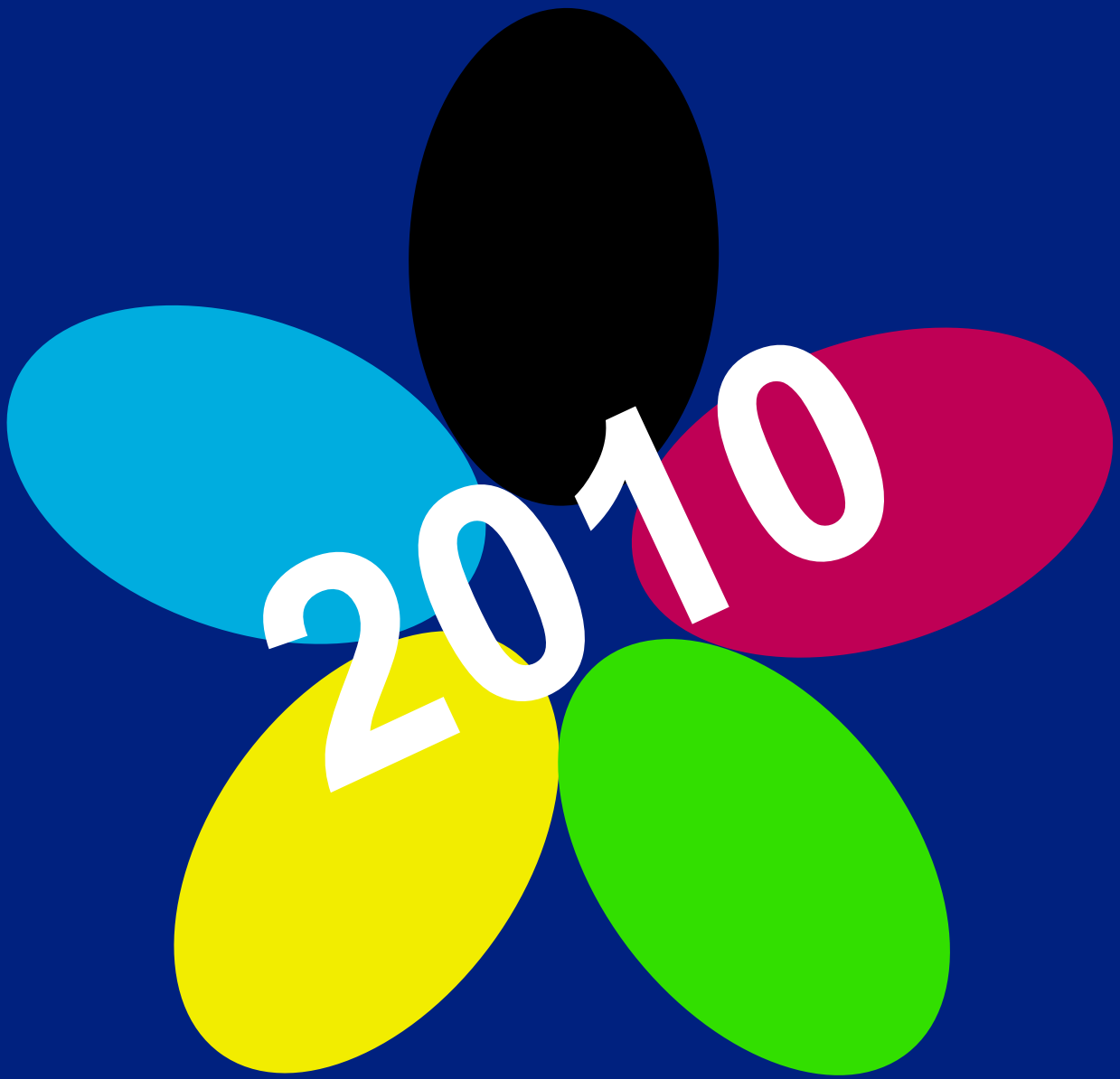
RICCARDO PARTINICO

METODO DIDATTICO KARATEGAMES

Come si può insegnare il Karate ai bambini



Editore Mediterraneo 1985

Il Metodo Didattico Karate Games utilizza i palloncini gonfiabili colorati ed alcune tecniche di Karate, con le quali è possibile comporre un'infinità di azioni motorie semplici ed interattive, per insegnare il Karate ai bambini di età compresa tra i cinque e gli undici anni. I palloncini gonfiabili colorati possono essere, anche, utilizzati per fornire stimoli visivi agli Atleti Agonisti e, quindi, esercitare le capacità di reazione e la precisione dei colpi. Anche il Commissario Tecnico della Nazionale Italiana di Karate, prof. Pierluigi Aschieri, durante il Corso Congiunto di Aggiornamento per Insegnanti Tecnici ed Ufficiali di Gara, svoltosi a Cosenza, dal 31 ottobre al 1° novembre 2009, ha presentato come ultima novità metodologica, l'allenamento con i palloncini di spugna utilizzati con gli stessi scopi. La proposta del prof. Pierluigi Aschieri mi ha gratificato professionalmente. Infatti, Lui, che è l'allenatore degli Atleti più bravi del mondo ha ripercorso, per quanto riguarda questa Metodologia, la stessa strada che io avevo intrapreso, già dal 1996, per l'insegnamento "moderno" del Karate.

Reggio Calabria, 6 Gennaio 2010
Riccardo Partinico

1996 - Mediterraneo: Domenico Tripepi e Mirko Battaglia

1996 - Mediterraneo: Antonio Mangiola e Simone Romeo

2002 - S.G.S. Fortitudo 1903: Marco Polimeni e Arianna Laganà

1-11-2009 - CUS Cosenza - Corso Aggiornamento
Il prof Aschieri presenta i palloncini

2004 - Scuola Media Statale di Bova Marina (RC)
Giulia Tuscano e Lara Callea

Metodo Didattico Karate Games

OBIETTIVI EDUCATIVI

Sviluppo delle 4 aree della personalità, 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; acquisizione della gestualità tecnica di base del Karate; sviluppo delle capacità cognitive e tattiche.

Il **Metodo Didattico 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.

I palloncini gonfiabili sono un attrezzo determinante ed insostituibile per adottare il Metodo Didattico 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.

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO STANDARD

MODULI DIDATTICI PREATLETICI:
Modulo 1 - Modulo 2 - Modulo 3;
PERCORSI SUL TAPPETO A SCACCHI:
1°, 2°, 3° e 4° percorso;
FONDAMENTALI ATLETICI CON ATTREZZO:
Palleggi - Rimbalzi - Tiri - Acrobazie;
FONDAMENTALI TECNICI CON ATTREZZO:
Kizamitzuki, Gyakutzuki, Mawashigeri, Uramawashigeri;
GIOCHI SPORTIVI INDIVIDUALI:
Terzo Tempo, Karate Game, Combat Game.

MODULI DIDATTICI 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 ricupero di 10 secondi tra un esercizio ed un altro e di 90 secondi di ricupero tra un modulo ed un altro.

MODULO 1

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 con arto arretrato.

I Moduli Didattici Preatletici, i Percorsi sul Tappeto a Scacchi, i Fondamentali Atletici con Attrezzo, i Fondamentali Tecnici con Attrezzo ed i Giochi Sportivi devono essere proposti ai bambini in relazione all'età ed al grado di preparazione raggiunta. Gli esercizi possono essere variati, adattati o integrati a seconda delle necessità tecniche, didattiche e metodologiche.

L'Autore

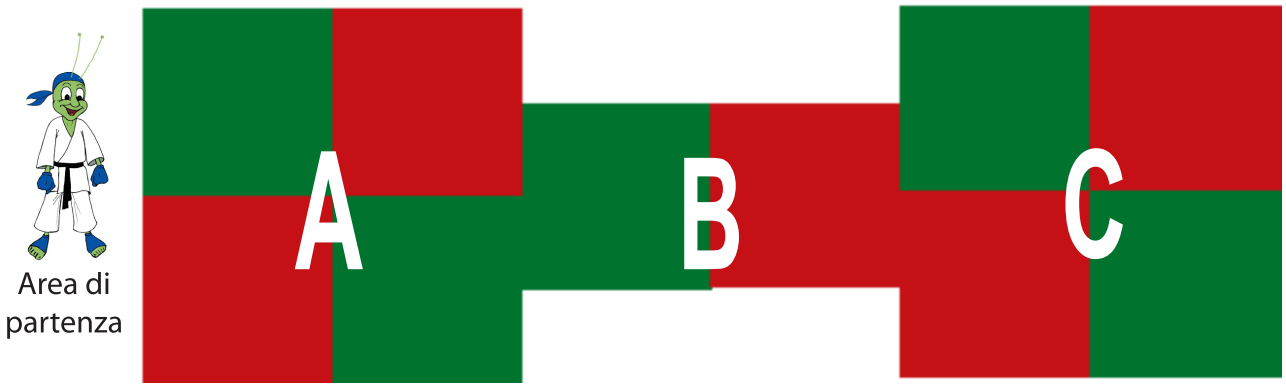
MODULO 2

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 traslocazioni 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.

MODULO 3

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.

PERCORSI SUL TAPPETO A SCACCHI



Dimensioni del tappeto: 6 metri di lunghezza x 2 metri di larghezza

L'azione motoria è costituita da tre fasi svolte ininterrottamente sul Tappeto a Scacchi: **una fase coordinativa** (nel Quadrato A), **una fase acrobatica** (nel Rettangolo B) **ed una fase tecnica** (nel Quadrato C).
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.

1° Percorso

Fase coordinativa: 4 balzi (balzo in avanti 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 in avanti a piedi pari sui quadrati verde e rosso;
fase acrobatica: Capovolta in avanti sui quadrati verde e rosso;
fase tecnica: Kizamitzuki (con i piedi sui quadrati rossi, pugno diretto in avanti con arto superiore omolaterale cambio guardia, ripetere il gesto tecnico con i piedi sui quadrati verdi.

2° Percorso

Fase coordinativa: 5 balzi (balzo in avanti 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 in avanti a piedi pari sui quadrati verde e rosso, balzo sul posto a piedi pari con avvitamento di 360° sui quadrati verde e rosso;
fase acrobatica: Ruota in avanti sui quadrati verde e rosso dal lato destro, Ruota indietro sui quadrati rosso e verde dal lato sinistro e Rondata sui quadrati verde e rosso;
fase tecnica: Kizamitzuki e Gyakutzuki (con i piedi sui quadrati rossi, pugno diretto in avanti con arto superiore omolaterale e pugno diretto in avanti con arto superiore controlaterale, cambio guardia, ripetere il gesto tecnico con i piedi sui quadrati verdi.

3° Percorso

Fase coordinativa: 6 balzi (balzo in avanti 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 in avanti a piedi pari sui quadrati verde e rosso, balzo sul posto a piedi pari con avvitamento di 360° sui quadrati verde e rosso, balzo indietro a piedi pari sui quadrati rosso e verde;
fase acrobatica: Capovolta saltata in avanti sui quadrati verde e rosso, ponte e kipp;
fase tecnica: Kizamitzuki, Gyakutzuki e Mawashigeri (con i piedi sui quadrati rossi, pugno diretto in avanti con arto superiore omolaterale, pugno diretto in avanti con arto superiore controlaterale e calcio circolare in avanti/alto con arto arretrato, cambio guardia, ripetere il gesto tecnico con i piedi sui quadrati verdi.

4° Percorso

Fase coordinativa: 6 balzi (balzo in avanti 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 in avanti a piedi pari sui quadrati verde e rosso, balzo indietro a piedi pari con avvitamento di 360° sui quadrati rosso e verde, balzo indietro fuori dal Tappeto a Scacchi;
fase acrobatica: rincorsa sul Quadrato A e Ribaltata in avanti sul Rettangolo B;
fase tecnica: Kizamitzuki, Gyakutzuki e Uramawashigeri (con i piedi sui quadrati rossi, pugno diretto in avanti con arto superiore omolaterale, pugno diretto in avanti con arto superiore controlaterale e calcio circolare rovescio in avanti/alto con arto arretrato, cambio guardia, ripetere il gesto tecnico con i piedi sui quadrati verdi.

FONDAMENTALI ATLETICI CON ATTREZZO

I **Fondamentali Atletici con Attrezzo** si eseguono utilizzando i palloncini gonfiabili in uno spazio al chiuso, su di un tappeto di gomma delle dimensioni minime di 6 metri x 6 metri e avvalendosi di basi musicali. I bambini devono svolgere azioni motorie della durata di 15"/20" ciascuna suddivise in 5 gruppi: **PALLEGGI, TIRI, RIMBALZI, ACROBAZIE.**

PALLEGGI - I bambini assumono la posizione di guardia del Karate (arto inferiore avanzato) e, spostandosi nello spazio a loro disposizione, eseguono palleggi con:
1) testa;
2) avambraccio;
3) petto;
4) coscia;
5) piede.

RIMBALZI - Le azioni motorie previste dal programma si svolgono ad una distanza approssimativa di un metro e mezzo da una parete o da uno specchio:
1) Lancio del palloncino gonfiabile da dietro la nuca. Stazione eretta, piedi paralleli, mantenere con entrambe le mani il palloncino gonfiabile dietro la nuca, posizionarsi ad un metro e mezzo di fronte ad una parete, eseguire un affondo di gamba ed il lancio del palloncino gonfiabile sulla parete. Dopo il rimbalzo, riprendere il palloncino gonfiabile prima che lo stesso tocchi terra.
2) Spinta a due mani dal petto. I bambini devono eseguire la stessa azione precedente sostituendo al lancio da dietro la nuca una spinta a due mani dal petto.
3) Tiri . I bambini devono assumere la posizione di guardia del Karate, sostenere il palloncino sul palmo della mano dell'arto omolaterale, scagliare il palloncino gonfiabile sulla parete con Gyakutzuki e riprenderlo prima che tocchi terra.

TIRI - I bambini assumono la posizione di guardia del Karate (arto inferiore avanzato) e, spostandosi nello spazio a loro disposizione abbinano ai palleggi precedenti una tecnica di Karate.
1) Palleggio con avambraccio e Uraken (pugno rovescio con arto omolaterale);
2) palleggio con il petto e Kizamitzuki (pugno diretto con arto omolaterale);
3) palleggio con la coscia e Gyakutzuki (pugno diretto con arto controlaterale;
4) palleggio con il piede e Mawashigeri (calcio circolare con arto arretrato);
5) palleggio con la testa e Uramawashigeri (calcio circolare rovescio con arto arretrato).

ACROBAZIE - Le acrobazie con il palloncino si svolgono su tappeti di gomma le cui dimensioni permettono di svolgere esercizi dinamici:
1) lancio del palloncino da dietro la nuca a terra, balzo con avvitamento di 360° e presa del palloncino a due mani;
2) lancio del palloncino in avanti/alto, capovolta in avanti, contatto con i piedi sul palloncino e presa del palloncino a due mani;
3) lancio del palloncino indietro/alto, capovolta indietro, sforbiciata sul palloncino con i piedi e presa del palloncino a due mani;
4) lancio del palloncino in avanti/alto ruota e contatto con i piedi sul palloncino nella fase di traslocazione;
5) lancio del palloncino in alto e spinta a piedi pari sul palloncino eseguendo la kipp.

Gli Insegnanti Tecnici, utilizzando i "Fondamentali Atletici con Attrezzo", possono ideare Giochi di Squadra da proporre ai bambini durante lo svolgimento delle lezioni. Esempio: **PALLAVANTI** - E' un gioco che si disputa tra due Squadre composte di 3/6 bambini disposti ognuno sul proprio Campo di Gara. Il gioco consiste nel dover lanciare, con i 3 gesti motori previsti dai "RIMBALZI", i 15 palloncini gonfiabili che si trovano sparsi sui due Campi di Gara. Si aggiudica 1 punto la Squadra che, al termine dei 60" previsti per una prova, riesce ad avere meno palloncini sul proprio Campo di Gara. Si disputano 3 prove, una per ogni gesto motorio prestabilito, e vince la Gara la Squadra che riesce ad aggiudicarsene 3.

FONDAMENTALI TECNICI CON ATTREZZO

I **Fondamentali Tecnici** con i palloncini gonfiabili si svolgono a Coppia ed impegnano i due bambini in un'azione motoria interattiva nella quale, alternatamente, si forniscono stimoli visivi al compagno di allenamento determinando azioni, reazioni e controreazioni che riguardano gli aspetti generali della preparazione del karate moderno.
Il **Metodo Didattico Karate Games,** per rendere immediatamente comprensibile ai bambini gli esercizi proposti e per semplificare il sistema stimolo/reazione/controreazione, utilizza soltanto 4 Tecniche di attacco del Karate.
Kizamitzuki (pugno diretto omolaterale);
Gyakutzuki (pugno diretto controlaterale);
Mawashigeri (calcio circolare con arto arretrato);
Uramawashigeri (calcio circolare rovescio con arto arretrato).

AZIONE MOTORIA INTERATTIVA

Un bambino assume la posizione di guardia di Karate e tiene in mano un palloncino gonfiabile dietro la schiena mantenendolo dalla base (parte annodata), con l'impugnatura digitale (unendo pollice e indice degli arti superiori) e ponendosi di fronte all'altro bambino, anch'egli, in posizione di guardia di Karate. Il bambino che tiene il palloncino gonfiabile dietro la schiena, deve rapidamente fornire uno dei quattro stimoli visivi previsti dal Medodo Didattico Karate Games all'altro bambino esponendo il palloncino in avanti per un tempo non superiore a due secondi; quest'ultimo deve reagire indirizzando sul palloncino, con precisione e velocità, la tecnica di Karate, corrispondente allo stimolo visivo indicato. Il bambino che mantiene il palloncino gonfiabile, nel momento in cui il palloncino viene colpito dalla tecnica eseguita dall'altro bambino o sono decorsi i due secondi, deve immediatamente controreagire **con la seguente azione:** riportare il palloncino dietro la schiena e riproporre un nuovo stimolo visivo, nello stesso tempo, potrà cambiare guardia o impugnatura della mano.

Stimoli visivi per le Tecniche di attacco
1) Palloncino mantenuto in avanti con arto omolaterale all'altezza del proprio viso con l'apice in alto) - **Kizamitzuki**;
2) Palloncino mantenuto con arto controlaterale all'altezza del proprio addome con l'apice in alto - **Gyakutzuki**;
3) Palloncino mantenuto con arto omolaterale all'altezza del proprio viso con apice in basso - **Mawashigeri**;
4) Palloncino mantenuto con arto controlaterale all'altezza del proprio viso con apice in basso - **Uramawashigeri**.

I bambini devono invertire i ruoli dopo aver eseguito 8 tecniche e l'esercizio può essere ripetuto 3/4 volte.

TERZO TEMPO

I due bambini “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 **Quadrato di Gara (Verde o Rosso)**. Il gioco consiste nell’abilità di un concorrente 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 proprio **Quadrato di Congiunzione.**
I due bambini, 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 il concorrente che arriva prima sul proprio **Quadrato di Congiunzione** senza commettere infrazioni e mantenendo sull’ultimo balzo il perfetto equilibrio.
Si effettuano 5 prove; vince il concorrente 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.

Lungomare di Reggio Calabria 1 giugno 2008

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 colpire il palloncino con il dovuto controllo. **Posizione dei concorrenti:** un bambino assume la posizione di guardia di Karate e, con l'arto superiore omolaterale, mantiene un palloncino gonfiabile all'altezza del viso dell'altro bambino, 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); **Gyakutzuki** (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** il bambino 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 del bambino a che mantiene il palloncino gonfiabile. **Il Gioco può terminare in parità con l'attribuzione di 1 punto per ciascun concorrente.**

Lungomare di Reggio Calabria - 1 giugno 2008 - Francesco Pitale e Roberto Macrì

COMBAT GAME

Il gioco si svolge sul **"Tappeto a Scacchi"** e consiste in un confronto diretto tra due bambini che, dopo l'inizio del gioco, devono obbligatoriamente assumere e mantenere la posizione di guardia di Karate (un arto inferiore avanzato). I due bambini devono trattenere, con l'arto superiore **(destro o sinistro)** ed impugnatura digitale, un **palloncino gonfiabile** e, per aggiudicarsi un punto, devono colpire, con il palloncino gonfiabile, il viso o il tronco dell'avversario. I due bambini potranno invadere il Campo di Gara dell'avversario esclusivamente con il piede avanzato e soltanto il tempo necessario per effettuare un 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 dai due bambini 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 al concorrente **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 il concorrente che riesce a conquistare 6 punti entro il termine massimo di 60 secondi comprese le interruzioni per l'attribuzione del punteggio.