

Percorso A

5-6-7 anni

8-9 anni

10-11 anni

Il gioco e la fantasia sono gli elementi dominanti in questa età. Il bambino passa dalla fase esplorativa a quella organizzativa e creativa.

Si consolidano le capacità motorie e funzionali che consentono l'esecuzione ottimale degli schemi motori di base:

- strutturazione dello schema corporeo;
- acquisizione e controllo degli equilibri (statico, statico-dinamico, dinamico);
- strutturazione e controllo della lateralità;
- coordinazione senso-motorio;
- organizzazione spazio-temporale;
- controllo posturale e coordinamento dinamico generale;
- adeguatezza degli schemi posturali motori;

Si prefigge di far divertire i più piccoli rendendoli più responsabili e pronti al rispetto delle regole proposte. Il percorso è di facile attuazione per tutti gli atleti dell'età 5-6-7 anni 8-9 anni 10-11 anni e dopo circa 1 mese di palestra, da la possibilità di coinvolgere tutti, anche i nuovi iscritti.

DETTAGLIO PERCORSO A

Nr	Stazione/Prova da superare	Causa di penalità	Penalità
1	Asse d'equilibrio, 5 passi in isolamento sull'asse	Non effettuare almeno 5 passi con caduta parziale o totale.	Ripetere stazione
2	Appoggio alternato nei cerchi	Passaggio a piedi pari o salto di un cerchio	Ripetere stazione
		Spostamento di uno o più cerchi	Rimettere a posto e ripetere stazione
3	Salto a piedi pari con pallone tra le caviglie e circonduzione delle braccia: Av+Di+Av+Di	Perdere il pallone	Ripetere stazione
4	Mae Ukemi + Capovolta in avanti a piedi pari + salto a piedi pari e circonduzione delle braccia	Uscita laterale dalla materassina e/o mancata circonduzione delle braccia e salto	Ripetere stazione
5	Salto a piedi uniti e passaggio al di sotto degli ostacoli (50 cm.)	Se fatti cadere o se vengono spostati in modo molto evidente	Rimettere a posto e ripetere stazione
6	Ushiro Ukemi, Migi e Idari In piedi Mae Geri, Migi e Idari e salto libero	_____	_____
7	Superamento libero dell'ostacolo (30 – 35 cm.)	Se fatto cadere	Rimettere a posto e ripetere stazione
8	Superamento laterale degli slalom e cominciare indietro iniziando dall'ultima asta di seguito rifare il percorso in avanti in posizione di Kamae	Mancato passaggio tra un birillo e l'altro Se non c'è la guardia	Ripetere stazione
		Caduta di uno o più birilli	Rimettere a posto e ripetere il passaggio dal punto in cui è caduto il birillo. Max 3 volte.
9	Skipp	Salto di un appoggio nelle sei zone di passaggio o passaggio a piedi pari.	Ripetere stazione
		Spostamento della bacchetta	Rimettere a posto e ripetere stazione
10	Yoko Ukemi - Migi e Idari con Mawashi Geri	_____	_____
11	Sprint finale	Fine Tempo	_____
12	Tecnica 3/A	Se non c'è squilibrio sulle braccia	Aggiungere 2 secondi di penalità

PERCORSO A

