

Guida all'utilizzo del

"Tappeto Didattico"

Karate Skills



Mi presento...

Mi chiamo Silvia Marotta e sono Maestro 5° Dan di Karate Tradizionale.

Insegno a bambini, ragazzi e adulti dal 1991.

Sono Presidente e Direttore Tecnico della A.S.D. Moving Club Karate Crema, affiliata alla F.I.K.T.A. e seguo quindi le linee guida del Maestro Hiroshi Shirai.

Sono diplomata I.S.E.F. e laureata in Scienze Motorie con Master in Posturologia e gestisco dal 2001 una palestra che svolge, oltre al karate, vari tipi di attività e discipline.

Nel 2014 ho creato un programma didattico di apprendimento degli schemi motori del karate per bambini della fascia 4-6 anni, riservando loro un corso specifico.

Per velocizzare e semplificare l'apprendimento ho ideato e "costruito" il Tappeto Didattico-Karate Skills, con materiali reperibili in zona. Il risultato già dalle prime settimane è stato sorprendente. Anche confrontando due gruppi di lavoro distinti (un gruppo a lezione col Tappeto e l'altro senza) le differenze nell'apprendimento sono state davvero importanti.

Purtroppo i materiali utilizzati avevano vari inconvenienti (enorme peso del Tappeto, colla che si scioglieva col caldo estivo, necessità di frequenti interventi di "riparazione"). Così ho cercato in Italia un luogo dove poter produrre il Tappeto con un materiale idoneo che si prestasse alle esigenze. Dopo lunghissime ricerche, l'ho finalmente trovato e devo dire che il risultato è esattamente quello che volevo.

Il Tappeto è uno strumento che permette di sostituire molti attrezzi frequentemente utilizzati negli allenamenti, riunendo in un unico prodotto tutto il necessario per lo svolgimento della lezione.

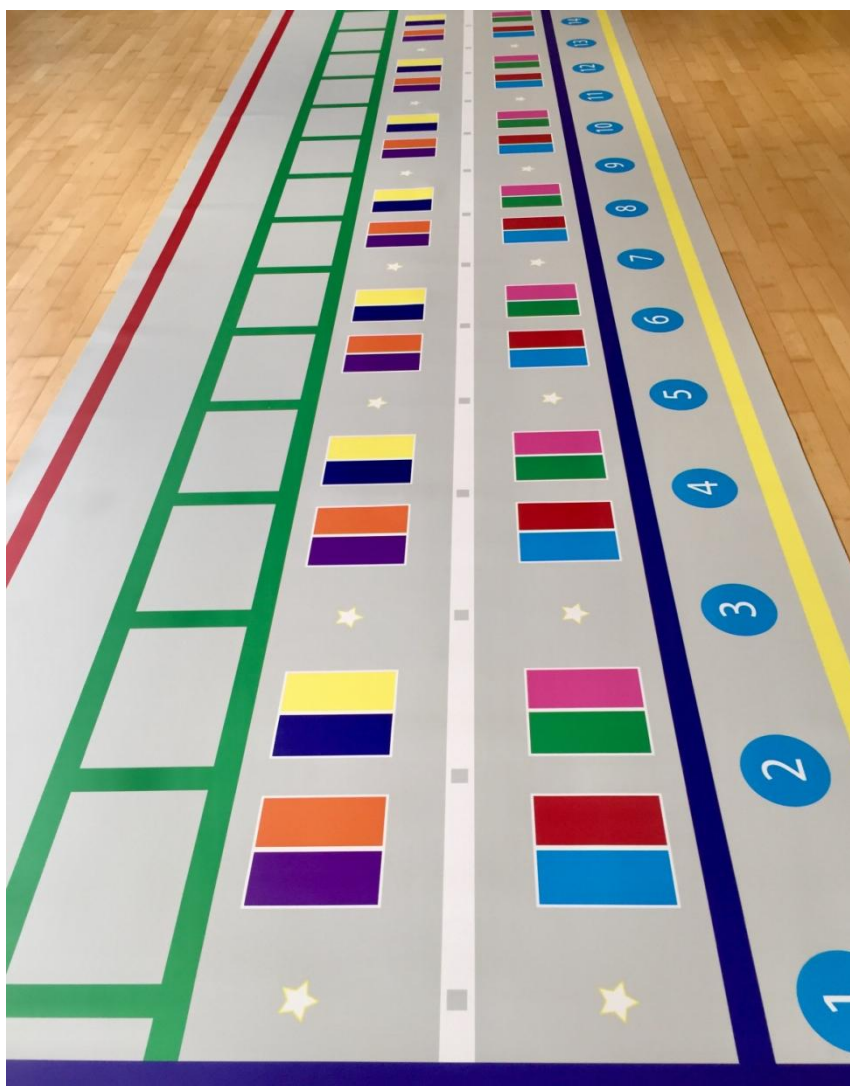
Ora, viste le diverse richieste pervenutemi da altre scuole di karate, lo sto diffondendo unitamente alle linee guida per l'utilizzo e alla possibilità di tenere stage di presentazione e/o formazione, augurandomi che possa essere d'aiuto a tanti altri Maestri e ai loro giovani allievi.

I video dimostrativi sono disponibili sul canale YouTube della ASD Moving Club

Per ulteriori informazioni e stage di formazione:

M° Silvia Marotta - A.S.D. Moving Club Karate Crema

tel. 393 9223658 - silviamarotta@ymail.com



IL TAPPETO DIDATTICO

Il tappeto didattico è costituito da una striscia in polipropilene (spessore circa 2,5mm) lunga 6 metri e larga 2 metri sulla quale sono rappresentati diversi elementi:

- 2 binari Baby e 2 binari Junior
- 4 linee
- 1 scala
- 28 piastrelle bicolori (7 postazioni kumite, fino a 14 allievi contemporaneamente)
- 15 cerchi numerati
- 16 punti stella
- 15 quadratini

IL BINARIO

Il binario, costituito da due linee parallele disposte lungo i 6 metri del tappeto, è la base per l'apprendimento delle andature.

Il tappeto prevede 4 binari:

- 2 Baby (rosso-verde e giallo-blu) adatti alla larghezza delle anche di bimbi dai 4 ai 6 anni circa;
- 2 Junior (verde-bianco e bianco-blu) adatti a bimbi di 6,7,8 anni circa.

In questa area del tappeto i bambini sperimentano i diversi appoggi dei piedi passando da una linea all'altra fino ad apprendere gli schemi motori che porteranno all'esecuzione delle prime posizioni fondamentali del karate (zenkutsu-dachi, kiba-dachi).

Una volta appresi gli schemi di lavoro sugli arti inferiori, si può passare alla coordinazione con gli arti superiori.

Esercizi:

- spostarsi da una riga all'altra avanzando lungo il binario:
 - con un piede alla volta e con entrambi i piedi (zig-zag saltato)
- avanzamento in zenkutsu-dachi con pugni ai fianchi: è importante insistere sul "piede che passa vicino all'altro piede" per ottenere il tipico movimento "a semicerchio"
- avanzamento in zenkutsu-dachi con esecuzione e coordinazione di tutte le tecniche di attacco e parata
- come per l'avanzamento, gli stessi esercizi possono essere svolti indietreggiando
- in coppia: un bimbo avanza, l'altro indietreggia; una volta appreso lo schema base, è possibile eseguire il sanbon-kumite e il gohon-kumite sul binario
- avanzamento in quadrupedia lungo il binario: piede dx e mano dx lungo la linea verde, piede sx e mano sx lungo la linea rossa
- stesso esercizio eseguito indietreggiando
- spostamento laterale in quadrupedia utilizzando il doppio binario: piedi sulla linea bianca e mani sulla linea gialla

LA LINEA

Le 4 linee (rossa, bianca, blu, gialla) permettono di lavorare contemporaneamente con gli allievi disposti in 4 file. Sono la base per gli esercizi di coordinazione ed equilibrio.

Esercizi:

- camminata "sulla fune": avanzare/indietreggiare mettendo in linea un piede dopo l'altro
- stesso esercizio ma con appoggio diverso dei piedi: avampiede, talloni, bordo interno, bordo esterno
- andatura laterale: con avvicinamento del piede (propedeutico per tsugi-ashi) e con incrocio del piede avanti (propedeutico spostamento in kiba-dachi) o indietro (propedeutico kosa-dachi); questo esercizio può essere eseguito anche in coppia sul binario, con mani a contatto con quelle del compagno
- spostamento laterale in kiba-dachi
- "galoppo" frontale e laterale
- andatura in kokutsu-dachi

SEGUE.....

LE PIASTRELLE BICOLORE

Le 28 piastrelle colorate sono disposte a distanze specifiche che le rendono adattabili al passo di bimbi dai 4 agli 8 anni circa.

Permettono l'apprendimento delle basi del kihon-ippon kumite basandosi sui colori. Sono molto utili soprattutto nel processo di lateralizzazione ed organizzazione spazio-temporale.

Esercizi:

SEGUE.....

Esercizi tecnici:

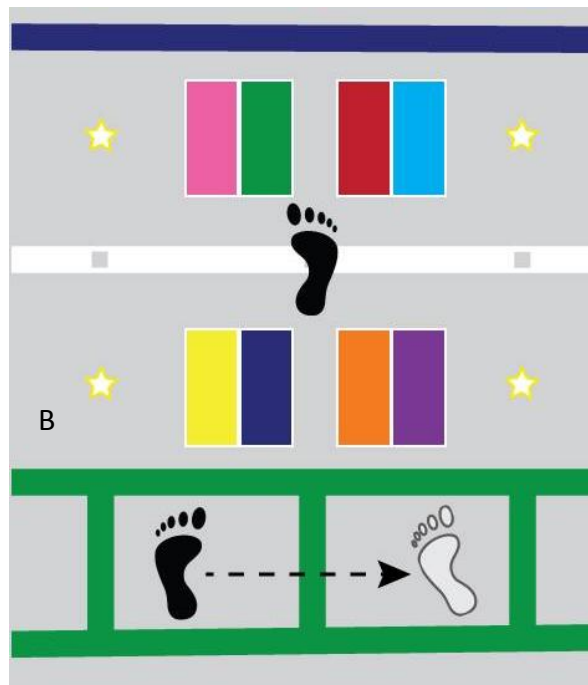
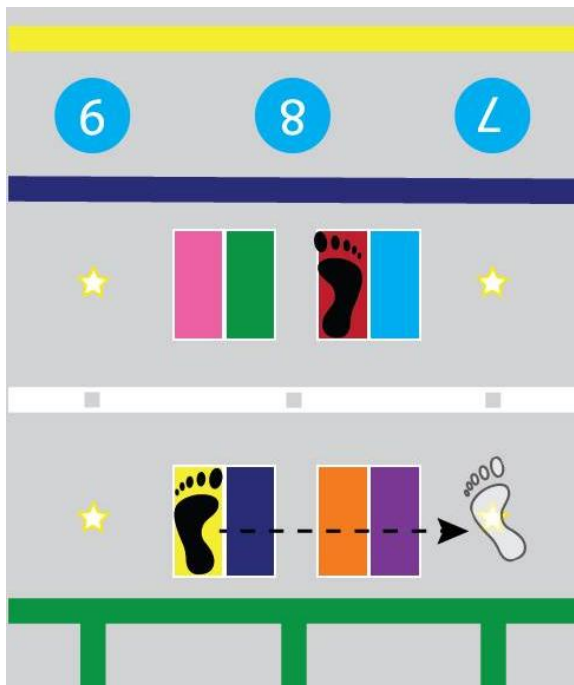
- propedeutica kihon ippon kumite:
 - Allievi di fronte alle piastrelle azzurro/rosa-giallo/viola. Iniziare a far prendere confidenza con le posizioni. "Piede rosa indietro": l'allievo assume la posizione di zenkutsu-dachi mantenendo il piede sx sull'azzurro e portando indietro il piede dx; "passo avanti sul blu": l'allievo muove la gamba dx eseguendo un passo avanti in zenkutsu-dachi fino a posizionare il piede dx sul mattoncino blu; "yame": l'allievo riporta il piede dx sul mattoncino rosa. Dopo un po' di ripetizioni, si esegue l'esercizio dal lato opposto (zenkutsu-dachi dx) e dalla postazione opposta
 - in coppia, uno di fronte all'altro: allievo 1 con piede sx azzurro e piede dx rosa, allievo due con piede sx giallo e piede dx viola. Al primo comando del Maestro "**piede rosa indietro**", l'allievo 1 porta il piede rosa indietro in posizione zenkutsu-dachi sx; al secondo comando "**passo avanti sul blu e piede viola indietro**", l'allievo 1 avanza in zenkutsu-dachi dx posizionando il piede dx sul verde e l'allievo 2 arretra in zenkutsu-dachi sx; al terzo comando "**yame**", entrambi tornano sui colori di partenza. Poi tocca all'allievo di fronte (i comandi verranno variati in base ai colori delle altre piastrelle). Una volta appreso lo schema dalla guardia sinistra, si procederà all'esecuzione dalla guardia dx ("piede azzurro indietro", ecc...)
 - quando il movimento degli arti inferiori sarà consolidato, si passerà ad inserire le tecniche di attacco e difesa con gli arti superiori
- acquisizione schema del "**mawatte**"

da postazione giallo-viola, gamba dx indietro (zenkutsu-dachi sx); eseguire passo avanti con piede dx sul rosso; spostare il piede posteriore (sx) dalla piastrella gialla sulla stella accanto alla piastrella viola; ritornare alla piastrella gialla (A). Ripetere più volte e, quando il movimento è acquisito, inserire la rotazione dei piedi per eseguire il mawatte. Successivamente proporre l'esercizio da kamae dx.

Per far lavorare al mawatte più di 7 bambini, è possibile utilizzare i *quadratini grigi* (per il piede anteriore) e le *caselle della scala* (per il piede posteriore) facendo muovere il piede posteriore da una parte all'altra del piolo

corrispondente (B). In questo modo potranno lavorare 13 bambini contemporaneamente.

A



I CERCHI NUMERATI

I 15 cerchi azzurri numerati sono un validissimo strumento per aiutare i bimbi nella gestione dello spazio e nella formazione di una riga ordinata (perfetto per il momento del saluto di inizio e fine lezione).

Anche in questo caso i giochi/esercizi che si possono organizzare sono moltissimi e coinvolgono diversi schemi motori e abilità.

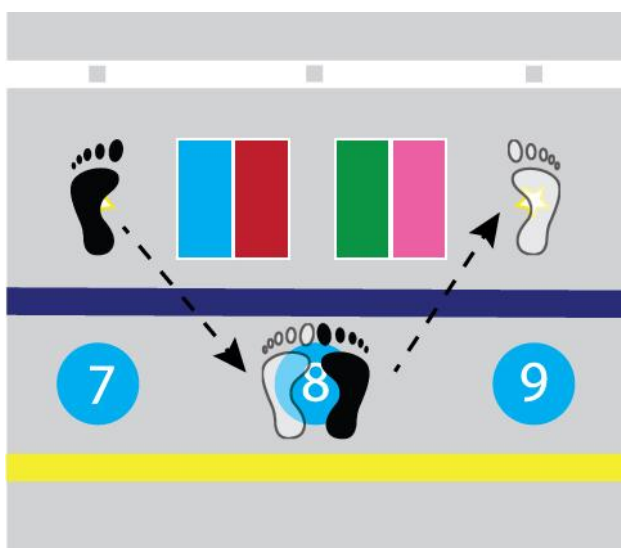
Esercizi:

SEGUE.....

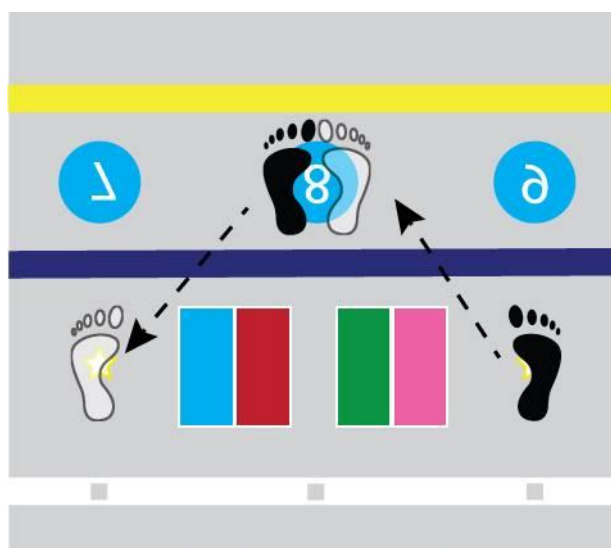
SEGUE.....

- Eseguire il cambio di posizione portando il piede sx sul numero e il piede dx sulla stella dal lato opposto (immagine B). Continuare più volte eseguendo i cambi consecutivamente.

A



B



QUADRATINI E STELLE

Dallo *slalom* tra i quadratini al classico gioco "*campana*" (salto a piedi aperti sulle stelle e salto su di un piede sul quadratino seguente... e così via fino alla fine del tappeto) gli esercizi di agilità, equilibrio e coordinazione che si possono eseguire sfruttando questi piccoli simboli disposti a distanze strategiche sono davvero moltissimi.

Quando abbinati agli altri elementi del tappeto (piastrelle, binari, scala, numeri) sono un utile riferimento per l'esecuzione di schemi più complessi e per il posizionamento di elementi esterni nel "Programma 3D".

ESERCIZI FUNZIONALI al "TAI-SABAKI"

Il Tappeto Didattico è un ottimo aiuto per l'acquisizione degli schemi relativi agli spostamenti non lineari dove il corpo si muove spostandosi lateralmente o con movimenti circolari.

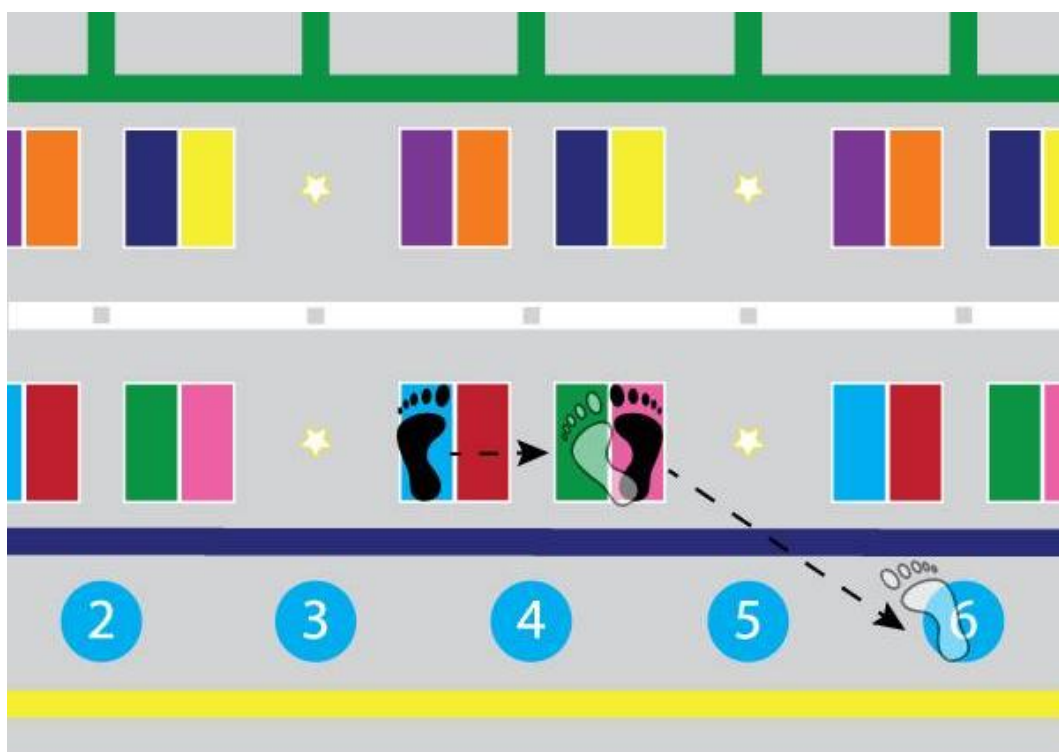
Questi esercizi si rivolgono ad allievi più grandi che hanno già consolidato gli spostamenti di base.

Una volta appreso l'esercizio da un lato, si allenerà lo spostamento dal lato opposto.

Facciamo due esempi dalla Postazione Kumite 4.

Esercizio 1:

Lo spostamento potrà avvenire con l'appoggio dei piedi in successione (tsugi-ashi), spostando prima il sx dall'azzurro al verde/rosa e poi il dx dal rosa al n°6, oppure con lo spostamento yori-ashi, sempre con gli stessi punti di riferimento.



Una volta acquisito lo schema, si può integrare il movimento con gli arti superiori (parate e contrattacchi) e poi eseguire il kihon ippon kumite in coppia.

Esercizio 2:

SEGUE.....

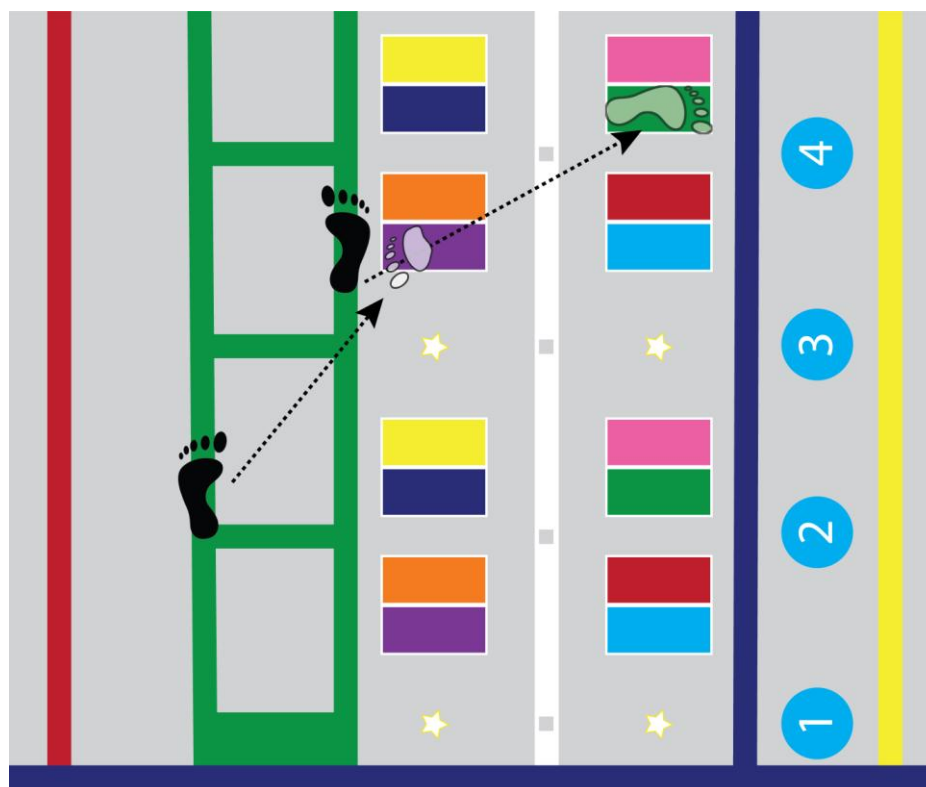
ESERCIZI FUNZIONALI alle ROTAZIONI DEI KATA

Nell'esempio, l'esercizio è proposto in esecuzione "omote". Una volta appreso questo schema, è possibile proporre l'esecuzione "ura".

"LA TROTTOLA"

Base per l'acquisizione dello schema di rotazione 90° dei kata.

Prima di eseguire il movimento completo, i singoli passaggi devono essere ripetuti più volte separatamente.



SEGUE.....

E' importante far apprendere prima il "passo tigre" utilizzando il binario, per abituare l'allievo a spostare il peso da una gamba all'altra e percepire il nuovo equilibrio che ne deriva.

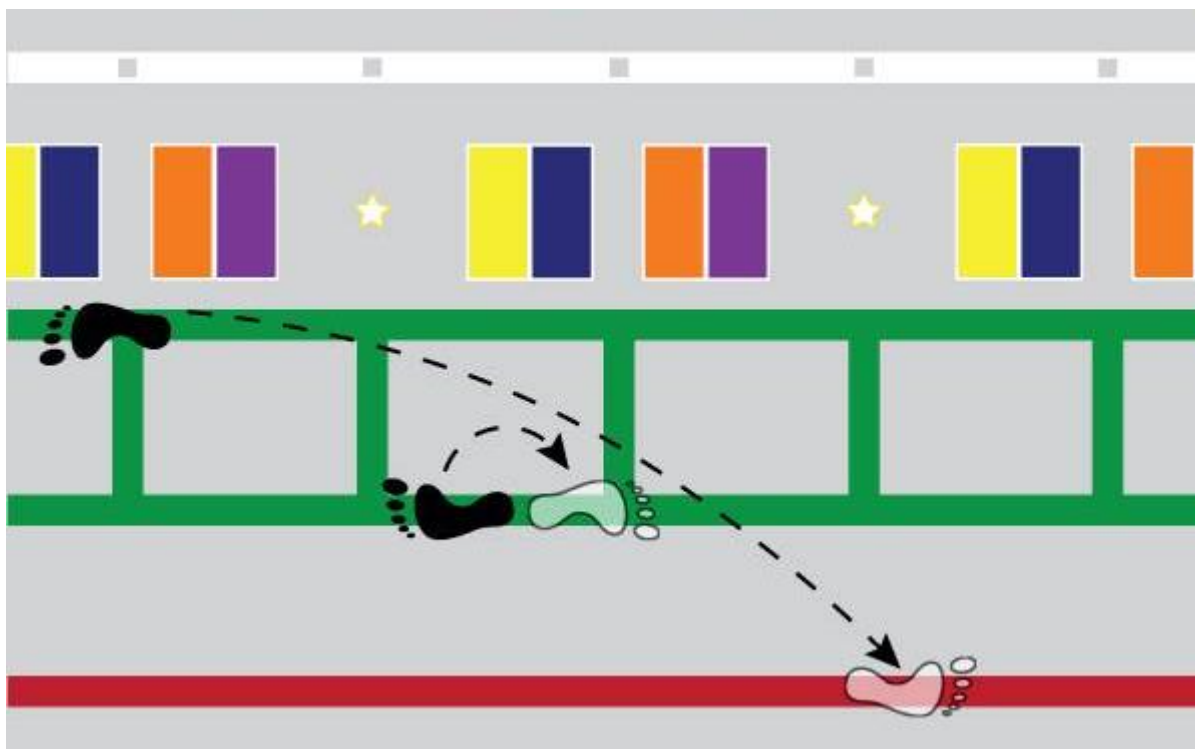
Utile a questo scopo, ad esempio, l'esercizio del "contadino" (semina/raccogli) presentato nella Guida del Programma 3D.

"PASSO LUNGO INDIETRO" (ROTAZIONE CON CAMBIO DI FRONTE)

Per eseguire la rotazione "omote", procedere in zenkutsu-dachi sul binario-scala in direzione nord (testa del Tappeto - numeri crescenti) fino a fermarsi in zenkutsu-dachi destro.

Eseguire il "passo lungo indietro" cambiando il binario (verde-rosso).

Procedere sul nuovo binario avanzando in zenkutsu-dachi.



IL PERCORSO MISTO

Gli esercizi sul Tappeto Didattico possono essere utilizzati in circuito.

Ad esempio, con partenza dal cerchio numerato "1" si può utilizzare il binario giallo-blu per l'avanzamento in zenkutsu-dachi - tornare sulle piastrelle colorate con il "salta-colore" - procedere lungo la scala con l'esercizio "apro-chiudo" - tornare lungo la linea rossa con l'esercizio di equilibrio sugli avampiedi - riposizionarsi alla partenza.

Al fianco del tappeto (e a volte sul tappeto stesso) può essere disposto un percorso integrativo nel quale i bambini possono sperimentare le capacità fisiche e psico-motorie di base (correre, saltare, arrampicarsi, rotolare, strisciare, ecc...).

L'approccio ludico, sia per lo studio degli elementi tecnici che per l'esecuzione degli esercizi motori di base, è fondamentale. Coinvolgere l'immaginario del bambino in situazioni che lo aiutano a rappresentare con più facilità nella sua mente il gesto motorio da compiere, è di estrema importanza per il raggiungimento degli obiettivi.

Ad esempio, si può affiancare al Tappeto un'area di tatami o materassine.



Gli esercizi-tipo che propongo nel percorso misto sono i seguenti:

- LE ANDATURE DEGLI ANIMALI: il mondo animale da sempre affascina il bambino. Alcune movenze e andature sono ideali per far apprendere in modo divertente alcuni tipi di spostamento e migliorare forza, coordinazione ed agilità.

Ad es.: Bruco, Elefante, Asinello per elasticità e coordinazione; Gorilla grande e piccolo per il rinforzo dei polsi e l'apprendimento della corretta chiusura del pugno; Coccodrillo, Rana, Coniglio, Papera per allenare forza ed esplosività; la Gru, per l'equilibrio.

SEGUE.....

Con la fantasia è possibile creare infiniti esercizi per coinvolgere diverse capacità e abilità. Nella "Guida all'uso del Tappeto Didattico 3D" vengono presentati esercizi base e funzionali con l'utilizzo di strumenti didattici integrativi (piccoli oggetti, ostacoli, tappetini, ecc...) da posizionare sul Tappeto.



Caratteristiche tecniche del Tappeto:

- in poliestere (15%) rivestito in pvc (85%) - spessore: 2,40 mm
- antiscivolo (posizionabile su legno, piastrelle, tatami)
- facile installazione a terra, semplicemente appoggiando il tappeto al suolo (senza necessità di biadesivo o altri sistemi che intaccano la pavimentazione)
- flame retard classe Bfl/S1
- antigraffio
- impermeabile
- impiegabile anche per contesti outdoor
- lavabile (spugna con acqua tiepida - no detergenti chimici e prodotti abrasivi)
- arrotolabile, per un facile trasporto
- peso: circa 12 kg

Description

- White PVC coated polyester woven fabric
- UV and Latex inks

Composition

85% PVC - 15% polyester

CHARACTERISTIC	SPECIFICATION	METHOD
Thickness (mm)	2.20 ± 0.20	
Total mass (g/m ²)	1000 ± 100	EN ISO 2286-2
Fabric mass (g/m ²)	145 ± 10	EN ISO 2286-2
Breaking load (daN/50mm)	L.: 160 / T.: 90	EN ISO 1421
Breaking extension (%)	L.: 20 / T.: 25	EN ISO 1421
Tear strength (daN)	L.: 3.0 / T.: 3.0	EN ISO 4674-1B
Coating adhesion (daN/50mm)	Min. 5.0	EN ISO 2411
Dimensional stability (%)	L.: < 2.0% / T.: < 2.0%	6h at 80°C
Slip resistance	Class D5	EN 13893
Burning behaviour	B _{fl} - s1	EN 13501-1

L - Along T - Across

Prodotto in Italia