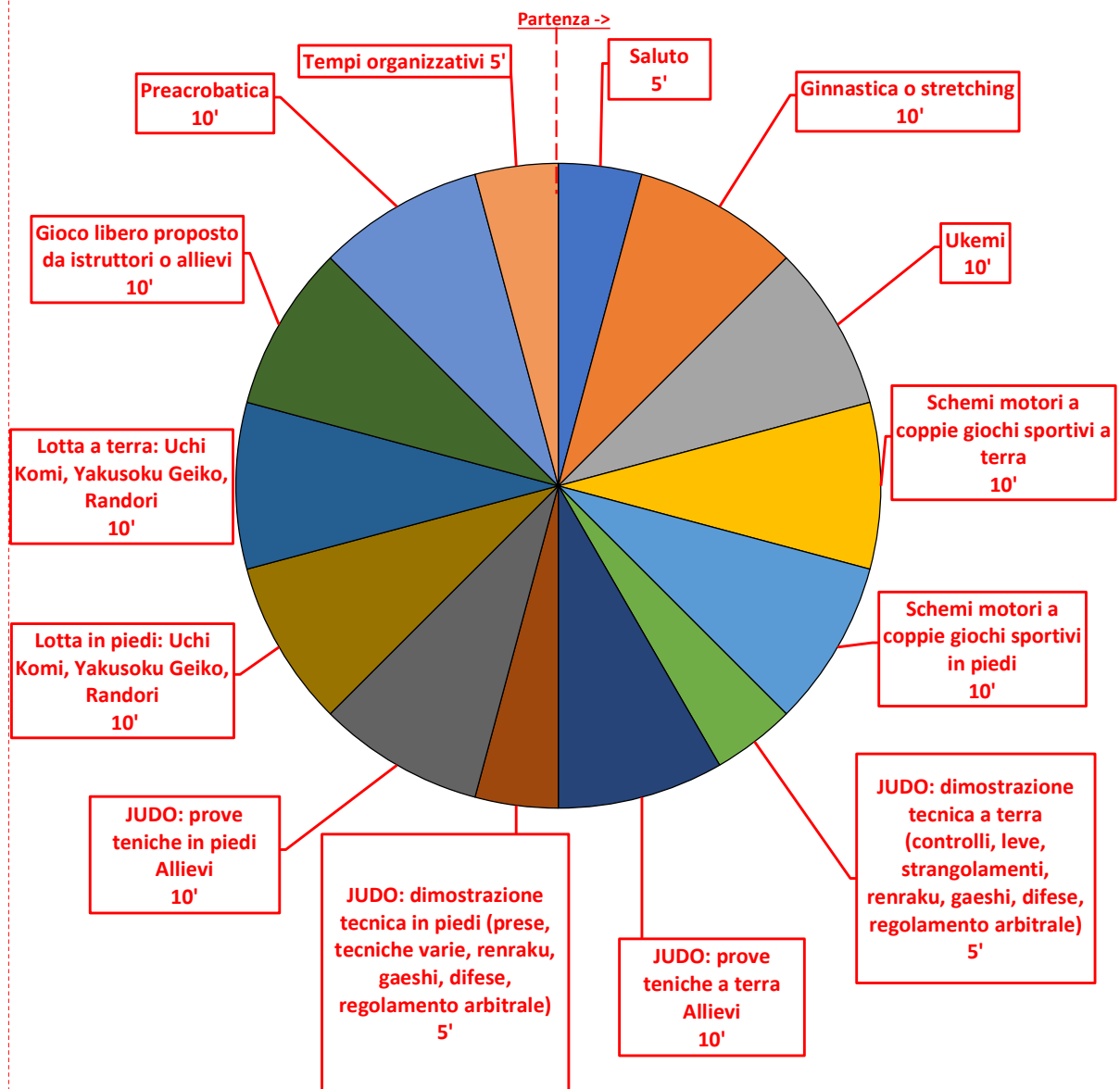


**IL GRAFICO A "MARGHERITA"
INDICA LE ATTIVITA' BASE DI UNA LEZIONE DI JUDO
(TOTALE 120 ')**



CONSIDERANDO IL TEMPO DISPONIBILE LO SCHEMA DI UNA LEZIONE SARA' COMPOSTO DA ATTIVITA' "FISSE" (SALUTO, RISCALDAMENTO, ECC.) PIU' UNA SCELTA DI PARTI "VARIABILI" (DIMOSTRAZIONI IN PIEDI O A TERRA, PROVE ALLIEVI, SCHEMI MOTORI, GIOCHI, ECC.)

IL TECNICO DOVRA' SELEZIONARE, MODIFICARE E COMPLETARE IL SUO PROGRAMMA CON ELEMENTI SPECIFICI DI CIASCUN CORSO COME - PER ESEMPIO: LOTTA SULLE PRESE, ALLENAMENTO VELOCITA' E FORZA ESPLOSIVA, TATTICA DI GARA, PRINCIPI DI KATA, ELEMENTI DI AUTODIFESA, ECC. ECC.

SCHEMA LEZIONE 1

Attività	Durata
Saluto	5
Ginnastica / stretching	10
Ukemi	5
Dimostrazione di una tecnica a terra	5
Prove a terra (allievi)	10
Correzioni errori comuni e approfondimenti	5
Yakusoku Geiko	5
Gioco libero (meglio se proposto dagli allievi)	10
Tempi organizzativi	5
TOTALE	60

NOTE ED INTEGRAZIONI

SCHEMA LEZIONE 2

Attività	Durata
Saluto	5
Schemi motori a coppie (giochi sportivi)	10
Ukemi	5
Dimostrazione di una tecnica in piedi	5
Prove in piedi (allievi)	10
Correzioni errori comuni e approfondimenti	5
Yakusoku Geiko o Pre acrobatica	5
Gioco libero (meglio se proposto dagli allievi)	10
Tempi organizzativi	5
TOTALE	60

NOTE ED INTEGRAZIONI

SCHEMA LEZIONE 3

Attività	Durata
Saluto	5
Ginnastica / stretching	10
Ukemi	5
Dimostrazione di una tecnica a terra	5
Prove a terra (allievi)	10
Correzioni errori comuni e approfondimenti	5
Randori a terra	5
Gioco libero (meglio se proposto dagli allievi)	10
Tempi organizzativi	5
TOTALE	60

NOTE ED INTEGRAZIONI

SCHEMA LEZIONE 4

Attività	Durata
Saluto	5
Ginnastica / stretching	10
Ukemi	5
Dimostrazione di una tecnica a terra	5
Prove a terra (allievi)	10
Correzioni errori comuni e approfondimenti	5
Randori a terra	5
Gioco libero (meglio se proposto dagli allievi)	10
Tempi organizzativi	5
TOTALE	60

NOTE ED INTEGRAZIONI

SCHEMA LEZIONE 5

Attività	Durata
Saluto	5
Ginnastica / stretching	10
Ukemi	5
Preacrobatica	10
Dimostrazione di un Gaeshi in piedi o a terra	5
Prove Gaeshi (allievi)	10
Correzioni errori comuni e approfondimenti	5
Gioco libero (meglio se proposto dagli allievi)	5
Tempi organizzativi	5
TOTALE	60

NOTE ED INTEGRAZIONI

SCHEMA LEZIONE 6

Attività	Durata
Saluto	5
Schemi motori a coppie (giochi sportivi)	10
Ukemi	5
Gara a squadre in piedi o a terra	35
Tempi organizzativi	5
TOTALE	60

NOTE ED INTEGRAZIONI

SCHEMA LEZIONE 7

Attività	Durata
Saluto	5
Ginnastica / stretching	10
Ukemi	5
Dimostrazione tecnica a terra	5
Prove tecnica a terra (allievi)	10
Correzioni errori comuni e approfondimenti	5
Yakusoku Geiko	10
Gioco libero	5
Tempi organizzativi	5
TOTALE	60

NOTE ED INTEGRAZIONI

SCHEMA LEZIONE 8

Attività	Durata
Saluto	5
Schemi motori a copie a terra (giochi sportivi)	10
Ukemi	5
Giapponesina gruppi divisi per età e cintura	35
Tempi organizzativi	5
TOTALE	60

NOTE ED INTEGRAZIONI

ATTIVITA' DI BASE	DURATA
Saluto	5
Ginnastica o stretching	10
Ukemi	10
Schemi motori a coppie giochi sportivi a terra	10
Schemi motori a coppie giochi sportivi in piedi	10
JUDO: dimostrazione tecnica a terra (controlli, leve, strangolamenti, renraku, gaeshi, difese, regolamento arbitrale)	5
JUDO: prove teniche a terra Allievi	10
JUDO: dimostrazione tecnica in piedi (prese, tecniche varie, renraku, gaeshi, difese, regolamento arbitrale)	5
JUDO: prove teniche in piedi Allievi	10
Lotta in piedi: Uchi Komi, Yakusoku Geiko, Randori	10
Lotta a terra: Uchi Komi, Yakusoku Geiko, Randori	10
Gioco libero proposto da istruttori o allievi	10
Preacrobatica	10
Tempi organizzativi	5