

Carrani fa approcciare alla difesa personale i bambini dei campi solari A.I.C.S

Nelle date di Mercoledì 21 e Mercoledì 27 Giugno si sono svolte presso i campi solari A.I.C.S a Vecchiano due lezioni di approccio alla difesa personale per i bambini, a cura dell'Istruttore Nakya Carrani.

Lo scopo delle lezioni non è stato quello di insegnare difesa personale in senso di efficacia tecnica, bensì di far approcciare i bambini ad alcuni gesti tecnici con l'intento però, di potenziare le caratteristiche psicomotorie di coordinazione, propriocezione, ed esecuzione di comandi per associazione di richieste.

Durante le lezioni infatti i bambini hanno provato diversi metodi di caduta tesi a limitare i danni fisici sia di una caduta accidentale che provocata, hanno dovuto eseguire sequenze di movimenti prestabilite che coinvolgevano gli arti superiori ed inferiori ma associate ad un numero od un colore, in modo da stimolare loro la memoria e la capacità di inviare comandi precisi al corpo, si sono cimentati in esercizi di lotta a terra con lo scopo di atterrare l'avversario tramite sbilanciamento del corpo, questo serve a capire come agiscono le forze di spinta e trazione su di noi e ad utilizzare il peso per contrastarle o assecondarle per sfruttarle a nostro favore.

Tutto questo lavoro chiaramente è stato un accenno, dato il tempo a disposizione ma i bambini sono rimasti entusiasti e sorpresi di riuscire a fare alcune cose di cui non si ritenevano capaci.

Il lavoro con i bambini da molte soddisfazioni ma deve essere fatto con cura ed attenzione, in modo da sviluppare e potenziare le caratteristiche che ogni età richiede.

Nakya Carrani