



J+S-Kids: Introduction au karaté – Leçon 8

Premières formes finales du kumite pour avancés (exercices avec partenaire)

Auteur

Thomas Hertig, chef de discipline J+S Karaté et expert J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 7 à 10 ans
Taille du groupe 8 à 10 enfants
Env. du cours Dojo / salle de gymnastique
Aspects de sécurité -

Objectifs/But d'apprentissage

Formes finales du kumite telles que l'exercice des 5 pas avec partenaire, l'exercice des 3 pas avec partenaire ou l'exercice du pas unique avec partenaire. Tout cela en situation d'exercices simplifiés ou compliqués.

Indications

Cette leçon se base sur la leçon n° 4!

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
6'	Combats ludiques <ul style="list-style-type: none">• Deux enfants se tiennent la main droite: chacun essaye d'attirer l'adversaire dans le cerceau (varier avec la main gauche).• Les enfants se tiennent les deux mains: ils essayent de se tirer mutuellement dans le cerceau.• Les enfants se tiennent chacun dans un cerceau. Ils essayent de se pousser mutuellement en dehors des cerceaux, sans sortir du sien.	Travail en changeant de partenaire 	Cerceaux
7'	Les cerceaux sont disposés aléatoirement au sol: réaliser différentes formes de sauts à travers la jungle de cerceau! <ul style="list-style-type: none">• Sauter par-dessus• Sautiller uniquement sur la jambe gauche/droite• Sautiller à pieds joints• Formes identiques mais avec d'autres obstacles tels que sauter par-dessus des barres ou disposer des torchons dans le cerceau (attention plaque de glace!)• Sautiller comme un crapaud	Travail solitaire 	Cerceaux
5'	Stretching dynamique	En cercle	



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7'	Développer les conditions initiales. Répétition par partie de la leçon 4!	Exercices avec partenaire Disposition sur une rangée	
15'	Formel <ul style="list-style-type: none">• Prise de position à une distance correcte (une longueur de bras depuis la position debout).• L'attaquant est en position vers l'avant avec la jambe droite vers l'arrière – attaque avec un coup de poing direct en direction de la tête.• Le défenseur se déplace en position vers l'avant avec la jambe droite en arrière et bloque avec une parade de la tête. Compléter cette séquence avec 4 étapes supplémentaires. Fin: le défenseur contre avec un coup de poing croisé en direction du ventre.• Idem avec attaque en direction du ventre et parade du ventre.	Exercices avec partenaire Disposition sur une rangée	
8'	Forme compliquée et simplifiée (a) Même exercice que ci-dessus, mais réaliser un contre après chaque attaque (coup de poing croisé).	Exercices avec partenaire Disposition sur une rangée	
7'	Forme compliquée et simplifiée (b) Conditions d'exercice idem que pour «Formel», mais l'attaquant doit toujours varier les attaques: direction tête – direction ventre.	Exercices avec partenaire Disposition sur une rangée	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Exercices de relaxation grâce à un contrôle de la respiration et stretching après l'effort.	En cercle	