

J+S-Kids: Introduction à la lutte suisse – Leçon 2

Fous de sport

Auteur

Chef de discipline et experts J+S Lutte suisse / Jeux nationaux

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 5 à 10 ans
 Taille du groupe 5 à 10 enfants
 Env. du cours Local de lutte
 Aspects de sécurité Event. aide-moniteur

Objectifs/But d'apprentissage

Comment se bat-on dans d'autres disciplines sportives? Amélioration des qualités coordinatrices. Plaisir d'écouter de la musique.

Indications

Les jeux peuvent être mis en œuvre à tout âge. Pour la partie principale il faut choisir une musique qui change souvent de rythme. Local de lutte ou salle de sport.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Mots de bienvenue Objectifs et déroulement de la leçon	Enfants en demi-cercle, moniteur face à sa classe	
5'	Jeux de la sorcière Les enfants marchent ou courent librement. Le moniteur joue la sorcière qui peut transformer les enfants, par ex. en arbres. Les enfants doivent alors immédiatement imiter un arbre. Autres exemples: singes, tortues, grenouilles, locomotives. Les enfants doivent essayer de trouver à chaque fois les mouvements correspondants.		
5'	Notre quotidien Les enfants marchent ou courent librement. Le moniteur laisse aux enfants le soin d'imiter les étapes du quotidien. Par exemple: il dit que tous les enfants sont encore au lit. Les enfants doivent alors se coucher et faire semblant de dormir. Dès que le moniteur siffle, les enfants se relèvent et bougent. Autres exemples: être fatigué, s'habiller, déjeuner, aller à l'école.		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Roulade en avant Former deux groupes qui font en même temps des roulades en avant en traversant la salle en diagonale. Chaque enfant fait une roulade en avant, se lève, croise avec un enfant de l'autre groupe et fait en suite une deuxième roulade. Chaque enfant fait cet exercice deux fois. Idem avec des roulades en arrière.	Avec de la musique 	Installation de musique

10'	Sumo Dessiner quatre ronds dans la sciure. Tous les enfants mettent des culottes de lutte. Dans chaque rond se trouvent deux enfants. Au signal du moniteur, les deux enfants essaient de sortir l'autre du rond en poussant, en tirant ou en jetant. Si quelqu'un tombe, il a également perdu. Un combat dure au maximum une minute. Les quatre vainqueurs s'affrontent dans deux ronds, idem pour les vaincus. Celui qui gagne le premier cinq combats remporte le tournoi.		Culottes de lutte Chronomètre
10'	Garde du corps Deux enfants se font face et se tiennent par la culotte de lutte. Un troisième enfant se met derrière l'un des deux et essaie de toucher le dos de l'autre. Les deux autres doivent l'en empêcher en se déplaçant habilement. Si le troisième enfant arrive quand même à toucher le dos, il peut alors décider lequel prendra sa place.		Culottes de lutte
10'	Courses de lutteurs Former deux groupes avec un nombre pair de participants. Par deux, ils attachent leur culotte de lutte ensemble avec les ceinturons. Au signal du moniteur, les deux premiers de chaque groupe démarrent, contournent le piquet et reviennent au départ. C'est ensuite à la prochaine paire de s'élaner, etc. Un passage par paire. S'il n'y a qu'un groupe de quatre, deux passages. Organiser une revanche.		Culottes de lutte Bâtons

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Jeux de la culotte de lutte Plusieurs lutteurs forment un cercle et posent une culotte de lutte au centre. Les lutteurs se tiennent par le côté de la culotte de lutte. Ils essaient de tirer un autre lutteur sur cette culotte de lutte posé sur le sol sans la toucher soi-même. Celui qui marche le premier sur la culotte a perdu.		Culottes de lutte
3'	Prendre congé et donner un aperçu du prochain entraînement.		