

J+S-Kids: Introduction à la gymnastique – Leçon 3

Petits duels ludiques

Auteur

Roland Schenk, expert J+S-Kids et membre de la Commission de discipline Gymnastique

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 7-10 ans
 Taille du groupe 8-20 enfants
 Env. du cours Neige, herbe, sable, sciure, eau ou salle de sport avec matelas
 Aspects de sécurité Assez de place pour chaque combat, éliminer tous les habits inadaptés ou les objets tels que les lunettes, colliers, boucles d'oreilles, chaussures de sport, etc.

Objectifs/But d'apprentissage


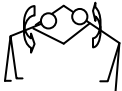
Proposer des formes de jeu et de combats qui rendent possible une coopération ou un affrontement. Vivre les contacts corporels sans mauvaises pensées, et cela aussi entre les garçons et les filles. Apprendre à doser l'effort de manière adéquate. Recommandé pour les enfants souffrant de problèmes de confiance en soi.

Indications


Consignes claires et précises du moniteur, déroulement de l'exercice de manière disciplinée. Eviter les trop grandes différences de poids/force. Comportement fairplay: les coups, piétinements, morsures, griffures, étranglements, clés de bras, etc. sont interdits.

Contenu

MISE EN TRAIN

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|--|--|----------|
| 5' | Rituel Introduire et expérimenter des rituels de salutations et de séparation. Parler des règles. | Former deux cercles: un intérieur et un extérieur. Changement de partenaires avec la rotation du cercle extérieur. | |
| 5' | Boxeur Boxe dansante mimée, une fois en souriant, une fois en grimaçant (émotions), pieds et mains ensemble/alterné et en cercle. Variante: combattre en miroir |  | |
| 5' | Tourne-broche - A et B sont dos à dos, se penchent en avant et se touchent les mains entre les jambes. Ensuite, ils se redressent et se touchent les mains en position haute. - A et B sont face à face, se tiennent par les mains et se penchent en avant jusqu'à ce que le haut du corps soit à l'horizontale. Ensuite, ils effectuent lentement une rotation pour que leur dos soit en direction du mur. - A et B sont face à face, se tiennent par les mains et effectuent lentement une rotation du haut du corps. - |  | |

PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|---|--|----------|
| 3' | Bouche d'égout Face à face, les combattants se tiennent par les mains à l'extérieur d'un cercle de 50 cm de diamètre. Ils essaient de tirer leur adversaire dans le cercle. |  | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 4' | Touche-pieds A et B se tiennent les mains. Ils essaient ensuite de se marcher sur les pieds. Qui arrive à marcher le plus de fois sur le pied de l'autre? Variation: Avec une prise à la nuque | | |
| 4' | Bulldozer A et B sont dos à dos. Au signal, ils doivent se pousser au-delà de deux lignes espacées d'environ deux mètres. Variation: Hanches contre hanches ou de côté épaule contre épaules. Event. dos à dos en étant assis. | | |
| 3' | Coups de buttoir A et B sont en position de la chaise, dos à dos. Avec des mouvements de poussée et de retenue du bassin, ils essaient de se déséquilibrer. | | |
| 4' | Escrime Les combattants essaient, pendant un temps défini, de toucher doucement le plus de fois l'épaule de leur adversaire. Mouvements possibles dans toutes les directions. Variation: En utilisant un journal plié comme «arme». | | |
| 3' | Combat de crabes A et B sont en position ventrale l'un en face de l'autre et surélevent les bras et le haut du corps du sol. Ils essaient ensuite d'attraper les mains de l'opposant et de les plaquer au sol. Le vainqueur est celui qui arrive à fixer les mains de l'autre au sol pendant deux secondes. | | |
| 4' | Rodéo A est à quatre pattes, B est sur son dos. A essaie, en secouant, de faire tomber B. Les genoux et les mains de A doivent rester au sol. Le moindre contact au sol de B compte comme chute. | | |
| 3' | Combat de lézards A et B se trouvent en appui facial (avec un peu de distance entre les têtes). Ils essaient de toucher le plus de fois possible les mains de l'opposant. | | |
| 3' | Combat accroupi A et B sont accroupis l'un en face de l'autre et essaient avec des mouvements de poussée et de retenue de déséquilibrer l'opposant. Le contact au sol est autorisé seulement avec les pieds. | | |
| 4' | Se relever avec résistance A est couché sur le ventre. B le maintient fermement au sol. A essaie de se mettre à quatre pattes pendant un temps limité. S'il y parvient, il reçoit un point. Changement de rôles. Variation: A essaie de se relever complètement. | | |

PARTIE FINALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|---|-------------------------------|-------------|
| 5' | A pas de loup Se déplacer dans la salle sans bruits, sans parler. Après une minute, se coucher sur le sol. Se décontracter mutuellement les bras, les jambes et la nuque, tapoter le dos. | | Chronomètre |
| 3' | Locomotive à vapeur Sur le dos, les yeux fermés, inspirer/expirer 20 x. Les mains sont posées sur le ventre afin de mieux pouvoir sentir la respiration ventrale. Inspirer par le nez, expirer par la bouche et vice versa. | | |
| 2' | Rituel Séparation et fin de la leçon | Tout le monde assis en cercle | |