



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

My first practice

Auteur

Sandra Gugolz, experte J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon 90 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 7 à 10 ans
Taille du groupe 8 à 10 enfants
Env. du cours Halle de curling
Aspects de sécurité Garder un œil sur les différentes situations sur la glace.

Objectifs/But d'apprentissage


Automatiser le sliding. S'entraîner de manière concentrée et autonome.

Indications

Même si on travaille à différents postes, les enfants doivent essayer de se concentrer sur leur propre tâche. Lorsqu'on joue un tournoi, il est important que les enfants puissent se concentrer sur leur propre piste.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Bienvenue	Présentation de la leçon du jour	Semelles de sliding Balais
1'	Rituel avant d'entrer dans la halle	Ensemble: «On y va!»	
5'	Échauffement «Gymnastique des anges»	Tout le monde chante ensemble. Pour la chanson, voir dernières pages ou double-clic sur l'icône à droite. La chanson peut, au besoin, être complétée.	 (en allemand)
17'	Aller sur la glace Faire un aller-retour sur la piste en glissant. Carrousel A quelle vitesse le carrousel tourne-t-il? De quel côté est-ce plus facile? Fièvre du diamant Chaque groupe a un dépôt personnel de diamants qu'il faut compléter. De l'autre côté de la piste (p.ex. une maison) il y a la caverne aux diamants (cartes Memory, face contre le sol). Tous doivent commencer en même temps pour prendre un soi-disant diamant et le déposer dans le dépôt du groupe. A la fin, on regarde combien de paires peuvent être formées, ces diamants peuvent être comptés. Qui a le plus grand butin?	Aller sur la glace par le hack. Former 2 à 3 groupes.	Cerceaux Event. sautoirs Cartes Memory



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Echauffement sliding Chaque enfant slide d'abord 2x avec le balai sans pierre et essaie ensuite de slider sans balai et sans pierre.		
20'	Exercices d'équilibre Course aux positions Changer après 4 minutes Positions: <ul style="list-style-type: none">Prendre une balle de tennis et, durant le sliding, la lancer en l'air et la rattraper.Danser le hula hoopDurant le sliding, ramasser un objet à droite et le poser à nouveau à un endroit déterminé à gauche.Pendant le sliding, on tient un objet en l'air (par ex. un Lego, une figurine) qui doit être reconnu. Dans le groupe, jongler avec des ballons. Un ballon de plus qu'il n'y a d'enfants dans le groupe. Combien de temps les ballons peuvent-ils être lancés?	Répartir les enfants aux différents postes (max. 3 par poste)	Balles de tennis Cerceaux de hula hoop Sac avec différents objets à reconnaître Ballons
5'	Revanche de la fièvre des diamants (Exercice d'échauffement) Qui va chercher le plus grand nombre de diamants dans la caverne??		<ul style="list-style-type: none">CerclesÉvent. bandes de jeuCartes Memory
10'	Boccia sur la glace	Former des groupes de 4 au maximum. Un petit cône, une forme en plastique ou toute autre chose semblable remplace le cochonnet. On joue entre les deux hoglines. Il est permis de balayer!	Petits cônes en plastique
10'	Jouer au curling	Jouer un end.	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4'	Ranger le matériel On quitte une halle en ordre!	En général, les pierres «Cherry» doivent être enlevées de la glace. Les enfants aident, mais ne l'enlèvent pas! Les balais doivent être nettoyés après usage.	
5'	Assouplissement en cercle	Tous forment un cercle et le moniteur montre des exercices d'assouplissement.	Lecteur CD + CD
5'	Discussion de fin et aperçu de la suite	Feed-back et aperçu de la prochaine leçon.	
1'	Rituel pour les adieux	Ensemble: «Au revoir!»	

ÄNGUTURNE



D` Ängle gumpe uf u ab / uf u ab, uf u ab
 D` Ängle gumpe hin u här / hin u här, hin u här
 D` Ängle gumpe vor u zrüg / vor u zrüg, vor u zrüg
 D` Ängle strecke d Händ id Luft / höch id Luft, höch id Luft
 D` Ängle winke zunenang / zunenang, zunenang
 D` Ängle dräie sich im Kreis/zringsetum imne Kreis
 D` Ängle mache riise Sprüng / höch id Luft, höch id Luft
 D` Ängle nicke mit em Chopf / mit em Chopf, mit em Chopf
 D` Ängle stampfe mit de Bei / mit de Bei, mit de Bei
 D` Ängle klatsche mit de Händ / mit de Händ, mit de Händ
 Das isch z Änguturne gsi / fertig Schluss, fertig Schluss
 Schluss, fertig Schluss



La gymnastique des anges

Les anges sautent par-ci par-là / par-ci par-là, par-ci par-là

Les anges sautent d'un côté et de l'autre / d'un côté et de l'autre, d'un côté et de l'autre

Les anges sautent en avant et en arrière / en avant et en arrière, en avant et en arrière

Les anges tendent les mains en l'air / haut en l'air, haut en l'air

Les anges se font des signes l'un à l'autre / l'un à l'autre, l'un à l'autre

Les anges tournoient / tout autour du cercle

Les anges font de grands sauts / très haut, très haut

Les anges font signe de la tête / de la tête, de la tête

Les anges trépignent de la jambe / de la jambe, de la jambe

Les anges applaudissent des mains / des mains, des mains

C'était la gymnastique des anges / c'est fini, c'est fini, c'est fini