

## J+S-Kids: Introduction au judo/ju-jitsu – Leçon 4

# Techniques de chute et éléments du sol 1: «Renverser des tables»

### Auteur

Tim Hartmann, expert J+S Judo et J+S-Kids, membre COBRA Judo/Ju-Jitsu

### Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> difficile
Âge recommandé	5 à 7 ans
Taille du groupe	1 moniteur: 6 à 12 enfants 2 moniteurs: jusqu'à 18 enfants 3 moniteurs: jusqu'à 24 enfants
Environnement	Salle de sport avec surface d'entraînement/de combat constituée de tapis lisses et durs, si possible dojo (salle d'entraînement avec tapis de judo).
Aspects de sécurité	voir Document de base

### Objectifs/But d'apprentissage

Acquérir des expériences de mouvement variées, apprendre à connaître des éléments de chutes et du sol simple, diminution des peurs du toucher, développer des comportements coopératifs

### Indications

voir Document de base

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	<b>Salut</b> Les enfants et l'entraîneur ferment brièvement les yeux et s'inclinent.	Les enfants sont à genoux en ligne face à l'entraîneur. A l'ordre «Rei» tous s'inclinent. 	
5'	<b>Crocodile vert</b> Un enfant, le crocodile vert, est debout d'un côté de la salle, tous les autres sont debout face à lui de l'autre côté. Au signal, les enfants essaient de parvenir de l'autre côté sans être touchés par le crocodile. Celui qui est touché devient aussi un crocodile.		
8	<b>Diverses formes de mouvement</b> - Courir en arrière - Se déplacer latéralement (les pieds «glissent sur le sol») - Sauter sur une jambe; alterner droite et gauche, position large et étroite des pieds - A quatre pattes comme un singe - A plat ventre comme un serpent - Formes libres («Quelles animaux connaissez-vous encore? Viens le démontrer!») - Différentes positions de départ (debout, assis, couché, etc.)	Les diverses formes de mouvement sont réalisées sur la longueur de la salle. L'entraîneur les démontre, les enfants suivent directement.	

**PARTIE PRINCIPALE**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Chute en arrière</b> Etre couché sur le dos, le menton «collé» contre la poitrine, frapper avec les bras comme «une gifle». Qui est-ce qui peut frapper le plus fort? Développer l'exercice depuis la position assise, jusqu'à la station debout en passant par la position accroupie.	En cercle Motivation: «En tant que groupe, pouvons-nous frapper tous ensemble afin de réaliser un seul son?» 	
5'	<b>Magiciens et nains aveugles</b> Les enfants (nains aveugles) se répartissent dans la salle, s'accroupissent et ferment les yeux. Un magicien se déplace au pas de course et délivre les nains en les poussant aux épaules en arrière. Les enfants font une chute en arrière et aident ensuite le magicien à délivrer les autres. Trois tours avec changement de magicien.	Les enfants se répartissent dans la salle Indication de sécurité: L'enseignant vérifie qu'il y ait suffisamment d'espace entre les enfants.	
2'	<b>Escrime de jambes</b> Les enfants courent dans tous les sens et essaient de toucher les cuisses des autres enfants. L'entraîneur joue aussi!		
7'	<b>Renverser la table – technique de retournement</b> L'assistant de l'entraîneur (ou enfant) est en position de banc. L'entraîneur explique: «Nous avons ici une table, que devez-vous faire afin de renverser la table?» Les enfants peuvent venir devant et présenter leurs idées. Ensuite l'entraîneur montre une possibilité («Vous devez enlever deux pieds de la table»). Il se met à genoux à côté de la personne en position de banc, une main passe sous le menton et s'agrippe au bras éloigné, l'autre main saisit le creux du genou éloigné, il renverse la table en tirant avec les deux bras et poussant avec le haut du corps. Les enfants exercent ensuite ce mouvement à deux.	Les enfants sont assis en demi-cercle. La démonstration doit être faite près des enfants. La pratique à deux est plutôt brève. 	
8'	<b>Exercice pour renverser la table</b> La moitié des enfants se répartit et se «transforme en table» (position de banc). L'autre moitié fait différents exercices: <ul style="list-style-type: none"> <li>- sauter par-dessus la table</li> <li>- ramper sous la table</li> <li>- renverser la table avec la technique de retournement apprise</li> </ul>	Indications de répétitions: «Celui qui a effectué 10x l'exercice retourne au mur». Ne pas oublier le changement de groupe.	
5'	<b>La table «têtue»</b> La table (partenaire en position de banc) doit être déplacée alors que l'endroit lui plaît. Essayer de déplacer la table, qui tente de rester dans une surface déterminée (p.ex. 2 tapis; petite surface de combat, cercle avec 4 ceintures, etc.). Ensuite changement de rôle, puis changement de partenaire.	Les enfants forment 2 lignes, les partenaires s'agenouillent face à face. Salut: «Rei»; l'enseignant explique brièvement les raisons du salut au judo (politesse, respect). Ensuite un côté prend la position de banc. Motivation: L'entraîneur compte à haute voix de 10 en arrière. Les enfants tentent d'effectuer l'exercice dans le temps imparti.	Event. ceintures de judo
5'	<b>Renverser des «tables courantes»</b> Toutes les tables se trouvent d'un côté de la salle, un loup se trouve de l'autre côté de la salle. Au signal, les tables tentent de rejoindre l'autre côté. Celui qui se fait retourner par le loup devient aussi loup au tour suivant. Le jeu continue jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une table.	L'entraîneur intervient si le renversement d'une table dure trop longtemps et laisse repartir la table en question de l'autre côté. Les loups peuvent aussi renverser une table ensemble.	

**PARTIE FINALE**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
6'	<b>Grimper dans les arbres</b> L'entraîneur, l'assistant et, au cas où, un grand élève forment des arbres (position debout stable, jambes légèrement pliées, bras tendus de côté). Les enfants essaient de grimper sur l'arbre sans tomber.	En colonne: 3 à 4 élèves sont agenouillés devant chaque arbre	
2'	<b>Saluer</b> L'entraîneur demande aux enfants ce qu'ils ont appris. Bref retour d'information. Assis, les enfants ferment les yeux durant une minute et restent calmes. Saluer en s'inclinant.	En cercle	