



J+S-Kids: Introduction au judo/ju-jitsu – Leçon 7

Apprentissage d'une immobilisation (Kesa-gatame) et possibilité de sortie / Combattre au sol

Auteur

Monika Kurath, cheffe de discipline J+S Judo/Ju-Jitsu, experte J+S Judo et J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon 90 minutes

Niveau simple moyen difficile

Âge recommandé 8 à 10 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



- Réaliser différentes expériences de coordination ludiques
- Développer des comportements coopératifs
- S'habituer au contact du corps
- Apprendre l'immobilisation assis de côté (Kesa-gatame)
- Combattre ensemble au sol



Indications

voir Document de base


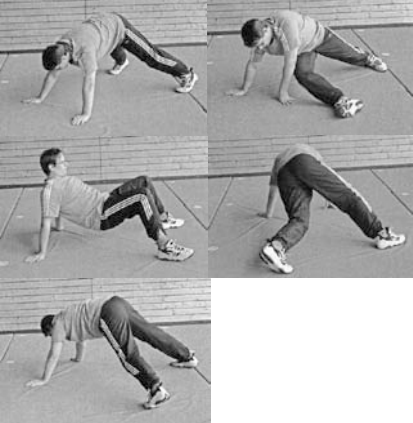
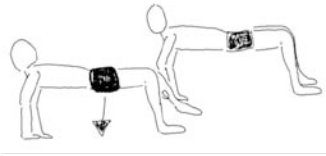

Contenu





MISE EN TRAIN


Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Salut Les participants sont en ligne à genoux face à l'entraîneur. Au signal «Rei» tous s'inclinent.	 Ce rituel est un signe de politesse et de respect. Il s'agit aussi d'un moment de calme et de concentration.	
7'	Virus 1-2 loups ont une «maladie transmissible» par simple contact. L'enfant contaminé se couche sur le dos et bouge les bras et les jambes. Deux enfants encore «sains» peuvent secourir l'enfant malade et le transporter à l'hôpital (sur un tapis ou dans un coin définis auparavant). Ceux-ci ne peuvent pas être attrapés. A l'hôpital, les enfants sont vite soignés et peuvent à nouveau entrer en jeu.		Corde ou sautoir
2'	Sauts d'appuis faciaux En position d'appuis faciaux, essayer de sauter aussi haut que possible!	 Sauter 10x	

3'	Transport de singes Un enfant à quatre pattes transporte son partenaire d'un côté à l'autre de la salle. Ce dernier s'accroche à lui avec les jambes autour de la taille et avec les bras autour du haut du corps.	 <p>Les deux partenaires devraient être du même poids. S'il est trop difficile de se déplacer sur les pieds et les mains, il est possible de se déplacer sur les genoux.</p>	
2'	Pont d'épaule Sur le dos, faire le pont sur l'épaule gauche, puis droite.	5x à droite, 5x à gauche	
3'	Transport de banc Un enfant se trouve en position de banc, avec sur son dos un partenaire couché lui-même sur le dos. Il essaie de rejoindre l'autre côté. Changer ensuite.		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Changement de hanche En position d'appuis faciaux. Passer une jambe sous l'autre et pivoter le bassin. Changer d'une jambe à l'autre en rythme.	 <p>8x à droite, 8x à gauche</p>	
3'	Araignée En position d'araignée (appuis faciaux). Adopter une position quelconque sans que les hanches touchent le sol. Se trouver ensuite en position de crabe (ventre vers le plafond). Poursuivre la rotation jusqu'à la position d'araignée.	 <p>5x à droite, 5x à gauche</p>	
5'	Combat de crabes Tous les enfants en position de crabe. Qui parvient à déséquilibrer ses camarades en touchant leurs bras et leurs jambes. Il est autorisé d'enlever les appuis avec ses propres bras et jambes.		
5'	Jeu d'aiguille d'une montre Un enfant est couché sur le dos. Son camarade est couché sur lui (ventre sur ventre) et forme une croix. Ce dernier se déplace comme une aiguille d'une montre par-dessus son partenaire. L'objectif est de maintenir l'équilibre et de contrôler le partenaire. Le partenaire peut éventuellement essayer de se tourner à plat ventre.	 <p>Environ 1 minute avec deux partenaires différents.</p>	

6'	<p>Sur le dos! Les deux partenaires sont assis jambes tendues, les pieds dans la direction opposée. Ils sont assis côte à côte, le bras est posé sur l'épaule éloignée du partenaire. Au signal, les deux essaient de pousser l'autre sur le dos et de l'immobiliser ainsi.</p>	1 minute avec trois camarades différents	
7'	<p>Immobilisation de côté (Kesa-gatame)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le partenaire B est couché sur le dos, A est assis à côté de lui, les jambes en position de pas (jambes écartées). • Le bras de A, éloigné du partenaire, contrôle le bras proche de B. L'autre bras contrôle la tête de B (passer autour de la nuque) • A charge B en déplaçant le poids du corps. 	 <p>Position de départ pour la pratique de l'immobilisation comme lors de l'exercice précédant «Sur le dos!»</p> <p>S'exercer en alternant</p>	
7'	<p>Trouver des possibilités de sortie Un enfant est tenu par son partenaire dans l'immobilisation apprise et essaie de trouver une possibilité de sortir. S'il trouve une bonne possibilité, il pourra peut-être la montrer aux autres tout à l'heure.</p>	Les deux partenaires sont censés trouver des possibilités de sortie ensemble, c'est-à-dire de coopérer.	
6'	<p>1^{re} possibilité de sortie L'enfant essaie de se tourner sur son ventre. Il passe son bras libre entre son partenaire et lui-même, puis se libère maintenant complètement de son partenaire.</p>	 <p>S'exercer chacun son tour, au début sans résistance, ensuite avec résistance croissante. 1 à 2 fois. Changer de partenaire.</p>	
6'	<p>2^e possibilité de sortie L'enfant se glisse très près de son partenaire et le ceinture avec ses bras au-dessus des hanches. Il passe sa jambe proche du partenaire sous celui-ci, le charge ainsi sur ses hanches et le bascule de côté en passant par le pont d'épaule. Il le contrôle ensuite avec l'immobilisation assis de côté.</p>	 <p>S'exercer chacun son tour, au début sans résistance, ensuite avec résistance croissante. 1 à 2 fois. Changer de partenaire.</p>	
8'	<p>Se libérer de l'immobilisation Le partenaire A est couché sur le dos et est tenu par le partenaire B en immobilisation assis à côté. Le partenaire A doit essayer de se libérer. Qui réussit à tenir son partenaire 20 secondes?</p>	 <p>Avec 2 à 3 partenaires différents</p>	

8'	<p>Combat au sol Deux élèves se font face, à genoux, et essayent de mettre le partenaire sur le dos et de l'immobiliser en étant assis à côté.</p>	 <p>Pratiquer 1 à 2 minutes avec 2 à 3 partenaires.</p> <p>Les deux partenaires se saluent réciproquement à genoux au début et à la fin du combat.</p>	
----	---	--	--

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
6'	<p>Le canapé Au moins quatre enfants côte à côte forment un canapé de relaxation, sur lequel se couche un autre enfant. Le canapé bouge en basculant tranquillement.</p>		
2'	<p>Saluer à genoux Les participants sont en ligne à genoux face à l'entraîneur. Au signal «Rei» tous s'inclinent.</p>	Ce rituel est un signe de politesse et de respect. Il s'agit aussi d'un moment de calme et de concentration.	