

J+S-Kids: Introduction au judo/ju-jitsu – Leçon 8

Apprentissage de la technique de chute en arrière et du grand fauchage extérieur (O-soto-gari) / Combattre debout

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	<input type="checkbox"/> simple <input checked="" type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> 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 la chute en arrière et la technique de projection «grand fauchage extérieur» (O-soto-gari)

Indications

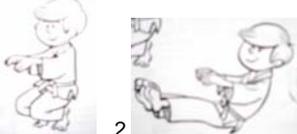
voir Document de base

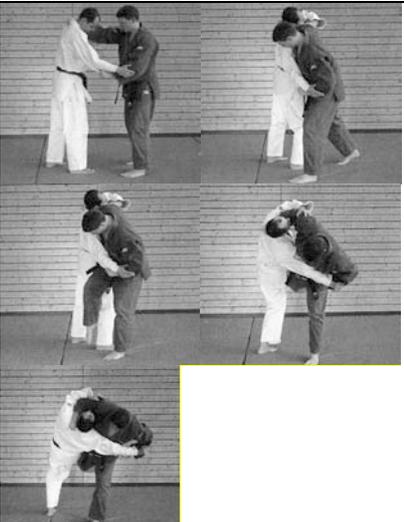
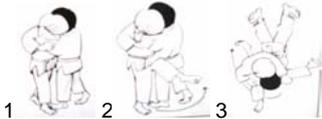
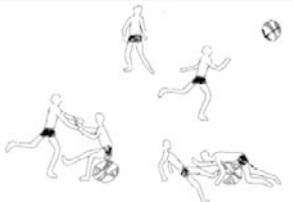
Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Saluer à genoux 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.	
5'	Nouer un nœud Debout, en cercle, les enfants se tiennent par les mains. Il faut maintenant faire un grand nœud sans se quitter des yeux. Arrive-t-on à faire un grand nœud? Variante: Deux groupes; lequel parvient à faire le nœud le plus compliqué? Et quel groupe le défait à nouveau sans lâcher les mains?		
4'	Sensation de doigts Un des partenaires se laisse guider sur la surface aveuglement par l'index tendu. Il peut seulement toucher l'index du partenaire.		
4'	Pac Man Jeu de poursuite. Les enfants peuvent uniquement se déplacer sur les jonctions des tapis. Un enfant est un «Pac Man» affamé; il effectue des mouvements d'ouverture et de fermeture avec les bras. Celui qui est attrapé devient aussi un Pac Man. Qui est attrapé en dernier?	Les deux pieds des enfants doivent toujours se trouver sur les jonctions des tapis!	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Balançoire Tous accroupis sur un grand cercle, les enfants croisent les bras devant le haut du corps. Tous roulent maintenant tranquillement sur le dos.	 	
2'	Balançoire du dos en amortissant Idem à l'exercice précédent, mais frapper avec les deux bras près du corps sur le tapis lors de l'atterrissage.	 Bras (coudes poignets) sont tendus, paumes des mains en bas. Serrer le menton contre la poitrine lors de la chute ! 	
3'	Sauterelle Les enfants se déplacent les uns vers les autres en position accroupie, comme des sauterelles. Lorsqu'ils se rencontrent, ils mettent les paumes des mains l'une contre l'autre et se poussent réciproquement dans la position de chute en arrière.		
3'	Combat de coq En position accroupie, les participants s'appuient paumes contre paumes. Les deux essaient maintenant de faire tomber l'autre sur le dos (chute en arrière!). A gagné celui qui reste en position accroupie.		
5'	Tête en l'air Marche en arrière sur une ligne vers le gros tapis posé à plat sur le sol. Au contact du tapis, mettre le menton contre la poitrine et tomber confortablement sur le dos, en frappant avec les deux bras comme précédemment.		Gros tapis
2'	Préparation de la position des jambes Sauter sur un pied sur toute la surface en gardant l'équilibre. Changer de jambe après une minute.		
3'	Lutte des jambes debout Les deux partenaires se tiennent debout, côte à côte, en regardant dans la direction opposée, et les jambes crochées dans le creux du genoux. Essayer maintenant de pousser le partenaire au sol.		

<p>8'</p>	<p>Technique de projection position de jambes «Tu prends la garde manche col, tu tiens respectivement le poignet de ton partenaire et poses l'autre main sur son épaule. Tu fais tout d'abord un pas de décalage avec ta jambe gauche derrière ton partenaire. Tu le déséquilibres en même temps et le poses sur sa jambe droite. Tu places maintenant rapidement ta jambe droite entre les jambes du partenaire et la poses sur l'avant pied. Fais attention au contact à l'épaule, aux hanches et creux du genou. Tire sur le bras, pousse le haut du corps et tends ta jambe, ton partenaire tombe alors au sol.»</p>	 <p>Tu tiens avec ton bras gauche le bras droit du partenaire lors de la chute et lui assures ainsi une chute agréable et sans blessure. Le partenaire amortit sa chute en frappant au sol avec son bras gauche libre.</p>	
<p>8'</p>	<p>Technique de projection «grand fauchage extérieur» (O-soto-gari) «Tu prends la garde manche col, tu tiens respectivement le poignet de ton partenaire et poses l'autre main sur son épaule. Tu fais tout d'abord un pas de décalage avec ta jambe gauche derrière sa jambe droite et le déséquilibres en même temps. Maintenant tu lances ta jambe entre les jambes de ton partenaire. Fais attention au contact à la hanche et aux épaules. Déséquilibre ton partenaire en tirant et en poussant, puis fais-le tomber de manière contrôlée.»</p>	 <p>La différence entre un croche-pied et le grand fauchage intérieur est que la jambe d'élan reste au sol lors d'un croche-pied, alors qu'elle est lancée vers le haut lors du grand fauchage extérieur.</p> <p>Celui qui réalise la technique retient son partenaire au bras lors de la chute et le partenaire amortit en frappant avec son bras gauche libre au sol lors de l'atterrissage.</p> 	
<p>5'</p>	<p>Ballons musicaux Il y a autant de ballons que la moitié des participants. Tous les participants courent librement dans la salle avec la musique. A l'arrêt de la musique les participants essaient de sécuriser un medicine-ball, qu'ils doivent défendre environ 10 à 15 secondes. Après un signal supplémentaire plus aucune balle ne peut être remportée. Les joueurs avec la balle reçoivent un point bonus.</p>		<p>Musique</p> <p>1 ballon de gymnastique par paire</p>

6'	A vos balles! Deux équipes se trouvent chacune derrière une ligne (zone de touch-down). Plusieurs balles se trouvent au milieu. A un signal, ils doivent ramener le plus de balles possible derrière leur ligne. Il est autorisé de se battre pour les balles.		Ballons de gymnastique
8'	Enchaîner Réaliser avec son partenaire la technique du grand fauchage extérieur, puis enchaîner directement avec l'immobilisation assis de côté (Kesa-gatame). Le partenaire sort ensuite en se tournant à plat ventre ou par le pont d'épaule, comme appris lors de la dernière leçon.		
5'	Rebond Former un cercle avec deux ceintures. Les deux partenaires tiennent un médecine-ball devant eux et doivent essayer de se pousser hors du cercle. Seules les médecine-balls doivent se toucher.	<p>Event. dessiner les cercles avec de la craie ou utiliser 2 tapis d'un mètre pour la surface de combat; pratiquer 1 minute avec 2 à 3 partenaires différents.</p>	Event. ceintures ou craie
8'	Sumo debout Essayer de sortir le partenaire hors de la surface déterminée. Le partenaire perd le combat s'il quitte la surface, touche avec un genou au sol ou est projeté avec le grand fauchage extérieur.	<p>Pratiquer 1 minute avec 2 à 3 partenaires différents</p>	Event. ceintures ou craie

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Sentir son corps Les enfants se trouvent en position couchée sur le dos. Mettre sous tension, puis relâcher chaque partie du corps les unes après les autres.	Le moniteur annonce quelle partie du corps doit être tendue.	
2'	Saluer à genoux 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.	