

J+S-Kids: Introduction au judo/ju-jitsu – Leçon 9

Apprentissage de la technique de chute en avant et de la projection de hanche (O-goshi/Uki-goshi) / 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


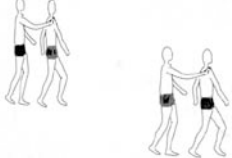
- Réaliser différentes expériences de coordination ludiques
- Développer des comportements coopératifs
- S'habituer au contact du corps
- Apprendre la technique en avant et la projection de hanche (O-goshi ou Uki-goshi)
- Combattre ensemble debout


Indications

voir Document de base


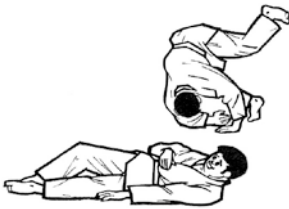


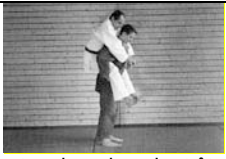
Contenu



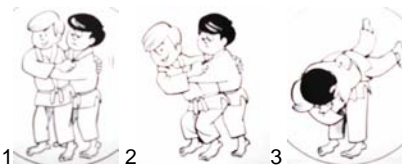


MISE EN TRAIN

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. 	
4'	Tour en voiture Le partenaire A (la voiture) se tient les yeux fermés devant le partenaire B. B pose l'index entre les omoplates de A afin de conduire la voiture. Attention: le partenaire B est responsable qu'il n'y ait pas d'accidents!	 Commandes de conduite: Contact entre les omoplates = Avancer tout droit Pression forte = Accélérer Pas de contact = Enlever les gaz! Contact sur l'épaule droite = Tourner à droite 90° Contact l'épaule gauche = Tourner à gauche 90° Toucher à la nuque = Marche arrière	

5'	Jeu de robot Un enfant est le conducteur, deux autres enfants sont ses robots. Les robots démarrent dos à dos. Le but est que les conducteurs les dirigent de façon à ce qu'ils se retrouvent face à face.	Commandes de conduite: Toucher sur la tête = Départ/Stop Contact sur l'épaule droite = Tourner à droite 90° Contact sur l'épaule gauche = Tourner à gauche 90°	
3'	Combat «plante des pieds» Les joueurs se trouvent par deux en position d'«abdominaux» et se touchent seulement avec la plante des pieds. Qui parvient à faire perdre l'équilibre à l'autre de façon à ce qu'il touche le sol avec une autre partie du corps que les fesses (dos, pieds, mains)?		1 minute avec 2 partenaires différents
3'	Attraper les mains Les enfants se trouvent par paire, face à face et à plat ventre. Ils lèvent les mains et le haut du corps du sol et tentent de pousser les deux mains du partenaire au sol et de les y fixer. Celui qui parvient à «coller» les mains du partenaire au sol durant 3 secondes est le vainqueur.		1 minute avec 2 partenaires différents

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	«Billes» Effectuer de toutes petites roulades en avant sur une longueur de salle. Former la bille aussi petite que possible avec son corps et rouler.		
5'	Roulade «Swissball» Couché à plat ventre sur le ballon de gymnastique, les deux jambes au sol légèrement écartées. Passer un bras loin par-dessus le ballon de gymnastique, puis poser l'autre sur la cuisse du même côté. Effectuer alors une roulade en avant en serrant fort le ballon contre soi, afin de ne pas le perdre. Lors de l'atterrissage au sol, frapper fort avec le bras qui se trouve le plus en arrière.	 Lors de l'amortissement, le bras (coude et poignet) est tendu, la paume vers le bas. Exercer les deux côtés!	
5'	Chute en avant Essayer maintenant de faire cette roulade sans le ballon de gymnastique. Position de départ: jambes décalées (position de pas). Enrouler la tête et tourner le menton vers l'épaule qui se trouve en retrait et le fixer sur la poitrine. Rouler alors par-dessus l'avant bras, l'épaule, le dos et le deuxième bras. Le dos est rond en roulant. Ne pas oublier d'amortir la chute en frappant!		
5'	Attraper des chevaux sauvages Tous les joueurs se déplacent dans la salle comme des chevaux sauvages. Si un cheval est attrapé par un cow-boy avec le lasso (ceintures de judo), il se met en position de banc. Le cheval attrapé est libéré si un cheval sauvage fait une chute en avant par-dessus lui.		Ceinture de judo
2'	Squats Faire 20 squats. Surveiller son dos: il devrait toujours être droit. Angle: max. 90°. Essayer de se tenir sur l'avant du pied lors de l'exercice.		
3'	Porter Porter son partenaire sur le dos et le transporter une fois autour du tapis.	 Les deux partenaires devraient être à peu près de même poids	

<p>3'</p>	<p>Sac de farine Porter son partenaire comme un sac de farine autour des hanches sur 3-5 tapis: passant une main sous le bras sur le dos et tenir le poignet avec l'autre.</p>		
<p>12'</p>	<p>Projection de hanche (O-goshi ou Uki-goshi) «Tiens ton partenaire avec la prise manche (poignet) – dos. Poses maintenant ta jambe droite devant la jambe droite de ton partenaire et engage ainsi la rotation. La jambe gauche suit maintenant, les 4 pieds sont ainsi dans la même direction et tes deux pieds se trouvent entre les pieds de ton partenaire. Soulève maintenant ton partenaire en tendant tes jambes et charge-le complètement sur tes hanches, avant de le projeter en tirant sur la manche (poignet). Ton partenaire amortit la chute avec son bras libre lors de l'atterrissage.</p>	 <p>A tour de rôle</p>  <p>Pour commencer, projeter son partenaire tout doucement et au ralenti. Si le partenaire est d'accord, le projeter à vitesse normale, mais toujours bien le contrôler et le retenir avec son bras gauche (lors d'une projection à droite) jusqu'à la fin de la chute! Chacun peut projeter 3 fois, puis changer de partenaire.</p>	
<p>6'</p>	<p>Etang Un cerceau ou un cercle avec 2 ceintures de judo, respectivement dessiné avec de la craie (étang) se trouve entre les deux combattants. Ceux-ci se tiennent par les deux bras, par la prise des avant-bras. Au signal, ils essaient les deux de se tirer dans l'étang.</p>	 <p>1 minute avec 3 partenaires différents Variante 1: Les combattants n'ont pas de garde au début. Variante 2: Chacun a un pied dans l'étang. Qui peut repousser l'autre?</p>	
<p>6'</p>	<p>Lutte d'ours Deux partenaires essaient de se soulever réciproquement, en tenant le partenaire autour des hanches, puis en le soulevant ainsi.</p>	 <p>1 minute avec 3 partenaires différents Soulever 1 fois = 1 point Qui marque le plus de points en 3 tours?</p>	

7'	Enchaîner Réaliser avec son partenaire la projection de hanche, enchaîner directement l'immobilisation assis à côté (Kesa-gatame). Le partenaire se libère ensuite en se tournant à plat ventre ou en passant par le pont d'épaule, comme appris lors de la leçon 7.		
5'	Surveiller le trésor Deux joueurs défendent un medicine-ball, alors que deux autres essaient de le conquérir. Combattre à genoux.		3x 1 minute

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Course de figure Quel groupe de 4 parvient à faire une certaine distance avec deux (trois, quatre....) pieds et trois (deux, quatre...) mains au sol?		
5'	Pizza Un enfant est à plat ventre (pâte à pizza). Son partenaire le garnit avec les différents ingrédients: sauce tomate (caresser), oignons (pincer), jambon (masser avec la paume de la main), ananas (pousser avec les pouces), etc.		
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.	