

J+S-Kids: Introduction au tir sportif – Leçon 3

Déclenchement

Auteur

Ruth Siegenthaler, cheffe de discipline J+S Tir sportif

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 8-10 ans
 Taille du groupe 5-8 enfants
 Env. du cours Stand de tir 10m, esplanade ou espace entre banc de chargement et cibles avec au moins 100m²
 Aspects de sécurité Pour l'exercice de tir, un deuxième moniteur doit être présent

Objectifs/But d'apprentissage

Améliorer la coordination et la concentration, exécuter le déclenchement parfaitement (chemin d'amené, cran d'arrêt et chemin après le déclenchement sentir consciemment jusqu'au stop Trigger).

Indications

Lors des exercices principaux «jongler et tirer», les enfants sont divisés en 2 groupes. Lors du tir, faire attention à la position correcte des doigts.

Contenu

MISE EN TRAIN

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|---|-----------------------|-----------------|
| 8' | Balancer une corde et sauter à la corde Sauter à la corde des deux jambes, d'une jambe 2 enfants balancent une longue corde, un ou deux enfants sautent. Celui qui fait une erreur en sautant, doit balancer. Balancer la corde à gauche, puis à droite; sauter à la corde sur les deux jambes, sur une jambe. | | Corde |
| 7' | 3 exercices d'extension avec balle Assis sur le sol, rouler la balle autour des jambes tendues. Les enfants se posent l'un à côté de l'autre à une distance d'env. 70 cm. La balle circule latéralement par-dessus la tête, les bras tendus. Le dernier enfant court avec la balle vers la première position et ça recommence. A la place de courir, on peut aussi ramper par le tunnel des jambes. | | Grande softball |

PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|---|---|--|
| 13' | Jongler sur des objets instables A effectuer en alternance avec le tir. |  | Tissus de chiffon, ballons de jonglage, engins en bois |
| 20' | Tirer Tirer sur les cibles blanches et les cibles d'instruction assis appuyé ou debout sur appui fixe. A effectuer en alternance avec le jonglage. Apprendre correctement les éléments de base d'éclenchement dans les 3 phases (chemin d'amenée, cran d'arrêt, après course) |   | Carabine ou pistolet à air comprimé, cibles blanches, cibles d'instruction, Diabolo coussins d'appui |
| 10' | Estafette en groupes de 2 Parcours «la brouette» dans un lac imaginaire, d'îles en îles. |  | Matériel de marquage (rubans, corde, etc.) |

**PARTIE FINALE**

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|--------------|---|---|-----------------|
| 5' | Exercice de détente Relaxation progressive des muscles avec respiration abdominale. | Assis sur une chaise ou couché sur le sol | |