

J+S-Kids: Introduction au tir sportif – Leçon 4

Viser après le 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


Les enfants comprennent pourquoi ils doivent viser après le déclenchement. Expliquer avec l'exercice 3 de l'introduction.

Indications

Lors des exercices principaux, les enfants sont divisés en 2 groupes. Le viser après le déclenchement doit être une prolongation du viser. Observer les mouvements des yeux après le déclenchement du coup.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4'	Exercice de balle 2 enfants courent, galopent, sautillent l'un à côté de l'autre et se lancent la balle de manière qu'elle ne touche pas le sol.		Softball molle
2'	Etire-toi! 2 enfants sont dos à dos et passent la balle en alternance par-dessus la tête, entre les jambes et derrière le dos.		Softball molle
4'	Exercice de balle 2 enfants sont face à face, se lancent la balle 1 x haut, 1 x moyen, 1 x bas. Le partenaire l'attrape.		Softball molle
5'	Course 2 enfants se livrent une course, celui qui arrive à parcourir la distance entre le départ et l'arrivée le plus rapidement a gagné.	Pourquoi aucun enfant ne s'arrête sur la ligne d'arrivée? Expliquer le viser après le déclenchement au tir sportif au moyen de cette course. Le départ est le viser avec la prise du cran d'arrêt, la ligne d'arrivée est le déclenchement du coup, courir après la ligne d'arrivée est le viser après le déclenchement au tir.	Marquage du départ et de l'arrivée

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20'	Parcours 1. courir la distance 2. lancer au but sur l'image de visée avec les balles de tennis de table 3. pochoirs pour sauter des deux, puis d'une jambe 4. parcourir la distance à quatre pattes 5. jongler sur la balance avec les chiffons 6. galoper jusqu'à l'arrivée		Image de visée surdimensionnée en carton, balle de tennis de table, boîtes de conserve, pochoir pour sauter, engins instables, tissus chiffon

20'	<p>Tirs Tirer sur les cibles d'instruction sans points But: blason le plus petit possible Séries de 3x5 Viser après le déclenchement au moins 1 seconde</p>		<p>Carabine ou pistolet à air comprimé cibles d'instruction Diabolo coussins d'appui</p>
-----	--	--	--

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Relaxation progressive des muscles avec histoire	Les enfants sont couchés sur le sol ou assis sur une chaise dans un cercle et regardent dehors.	