

J+S-Kids: Introduction au tir sportif – Leçon 6

Départ du coup coordonné

Auteur

Ruth Siegenthaler, cheffe de discipline J+S Tir sportif

Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	<input type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input checked="" type="checkbox"/> 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 100m ²
Aspects de sécurité	Pour l'exercice de tir, un deuxième moniteur doit être présent

Objectifs/But d'apprentissage



Déroulement du coup coordonné; coordination des éléments de base: viser, respirer, départ du coup, viser après le départ du coup; effectuer le déroulement de mouvements complet correctement.

Indications

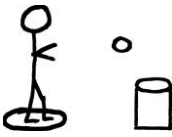
Lors des exercices principaux, les enfants sont répartis en deux groupes. Faire attention à ce que le processus de visée ne dure que 5-7 s et viser après le départ du coup au moins 1 s.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	Echauffement en 2 groupes Jouer au chat avec des rubans. Un enfant met un ruban dans la ceinture du pantalon dans le dos, un 2e enfant essaie de l'arracher.		Rubans cool and clean
5'	Attelage de chevaux Un enfant joue le cheval qui galope, un enfant qui court après et dirige le cheval au moyen d'un ruban ou des mots et indique ainsi la direction		
3'	Stretching Exercice avec partenaire assis au sol, tenir le ruban, balancer en ayant les jambes étendues et écartées		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20'	Parcours avec appui facial contre le mur Tir au but sur support mobile Pagayer sur une planche à roulettes Parcours à sauter, roulade, tunnel pour ramper	Qui est le plus rapide et a le plus de coups réussis  Tir au but sur un support mobile	Image de visée surdimensionnée avec trou comme cible, petits ballons soft, planche à roulettes, tunnel pour ramper

20'	<p>Exercice de tir: déclenchement du coup coordonné Coordination respirer-viser-déclenchement du coup-viser après le déclenchement Coups d'essai: 1 passe sur la cible à 10 But: blason le plus petit que possible</p>		Carabine ou pistolet à air comprimé, cibles, coussins d'appui, Diabolo
-----	--	--	--

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Faire dessiner des images de visée géantes, poser sur le sol, passer de la musique, pendant la musique, les enfants sautent comme un oiseau blessé, marchent à quatre pattes comme un chat, se glissent comme un serpent, etc. Quand la musique s'arrête, chaque enfant court le plus rapidement possible vers son image de visée.		
5'	<p>Exercice de détente Respiration abdominale, histoire de Flippi comme exercice mental.</p>	Histoires de Flippi du livre «Manuel entraînement mental pour jeunes athlètes» Editeur: Swiss Olympic Auteurs: Gerda Mastronardi-Johner Olivier Piedfort-Marin	