

J+S-Kids: Introduction au tir sportif – Leçon 8

Apprentissage de la position debout

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 améliorent leurs capacités motrices fondamentales et doivent apprendre une position extérieure debout correcte.

Indications



Lors des exercices principaux, les enfants sont divisés en deux groupes. Faire attention à ce que les épaules soient droites et détendues.


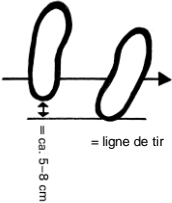

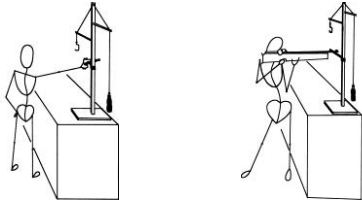


Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Arrête-moi! Rouler le ballon en avant, courir après et l'arrêter avant une ligne définie.		Ballon
8'	Roule-moi en courant Rouler le ballon qui est posé au sol par divers genres de déplacement (en marchant, en courant, en sautant, à quatre pattes etc.)		Ballon

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Réagis rapidement! Par deux. Un enfant se pose derrière l'autre. L'enfant derrière laisse tomber le ballon. Aussitôt qu'on entend l'impact, l'enfant placé devant se retourne et attrape le ballon avant qu'il ne touche le sol.		Balle de gymnastique
6'	Coordination en rythme (avec 2 ballons) Lancer le ballon avec une main en l'air, avec l'autre main faire rebondir le 2 ^e ballon.		Softball et balle de gymnastique

<p>20'</p>	<p>Exercice de tir: position extérieure</p>  <p>Tireur à la carabine Pieds parallèles et écartés à largeur des épaules, hanches avancées en direction de la cible et parallèle à la ligne de tir.</p> <p>Construction correcte de la position, debout avec appui fixe.</p> <p>Tireur au pistolet</p>  		<p>Carabine ou pistolet à air comprimé, cibles blanches, Diabolo appuis fixes</p>
<p>4'</p>	<p>Quatre pattes inversé Porter le ballon sur le ventre en marchant à quatre pattes (inversé) sur une distance fixée. Peut aussi être effectué sous forme d'estafette.</p>		<p>Ballon</p>
<p>5'</p>	<p>Pont en chaîne Se coucher sur le dos sur le sol sur une ligne l'un à côté de l'autre. Tout le monde lève les hanches pour faire un pont. Les épaules restent au sol. Le premier enfant roule le ballon à travers le pont et se couche devant. Le dernier enfant prend le ballon, remonte la file en courant et roule le ballon à travers le pont, etc.</p>		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
<p>8'</p>	<p>Massage de ballon Rouler par-dessus un ballon relativement grand avec tout le corps ou des parties de corps séparées. Qui réussit de la tête aux pieds sans «tomber» du ballon?</p>		<p>Ballon</p>