



## Série d'introduction

# J+S-Kids – Document de base Karaté

### Groupe d'auteurs

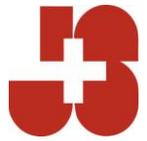
Thomas Hertig, chef de discipline J+S Karaté, expert J+S-Kids  
Collaboration: Andrea Isenegger, Reynald Olivier, Karin Hertig

### Conditions cadres

Âge Dès 5 ans  
Taille du groupe 8 à 12 enfants  
Environnement du cours Salle de gymnastique ou dojo  
Aspects de sécurité -  
Autres -

### Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Parades/techniques de blocage	Apprendre à connaître différentes techniques de blocage / Laisser les yeux ouverts lors de la parade / Renforcer la confiance	Aucun	Moyen
2	Technique de jambes / Kicks	Apprendre différentes techniques de jambes	Aucun	Moyen
3	«Karaté Kid» / à l'aventure de l'art du combat (débutant)	Introduction à l'art du combat dans le karaté / premières expériences de mouvement (éléments clés / positions clés / mouvements clés)	Aucun	Simple
4	Premières formes du kumite (exercice avec partenaire)	Introduction à une première forme du kumite (les conditions préalables techniques telles que les attaques et les parades sont données) / Point important: sensation des distances (orientation par rapport au partenaire)	Conditions préalables: Répétition des techniques de parade / attaques sur place (jambes écartées d'une largeur d'épaule / pieds parallèle) et en déplacement vers l'avant. Leçon n° 1	Moyen
5	Introduction au premier kata (programme libre / combat contre un partenaire imaginaire)	Introduction au 1 <sup>er</sup> kata: heian shodan (kata exemplaire) – pour un autre style de kata, adapter simplement les techniques de base et changer éventuellement l'orientation – embusen (diagramme de pas, lieu de départ du kata) du premier kata ou réaliser seulement une partie de celui-ci, éventuellement la technique de bras.	Conditions préalables: Les différentes positions et techniques de bras appartenant au kata sont acquises	Moyen
6	Premières techniques d'attaque	Premières techniques d'attaque, connaître les différentes régions du corps, développer le sentiment du corps en mouvement		Moyen
7	Techniques de jambes et de pieds	Bases des techniques de jambes et de pieds / Exercices de posture et d'équilibre		Difficile
8	Formes de kumite pour avancés (premières formes finales)	Formes finales de kumite telles que l'exercice des 5 pas avec partenaire, l'exercice des 3 pas avec partenaire ou l'exercice du pas unique avec partenaire. Tout cela en situation d'exercices simplifiés ou compliqués	Aucun	Moyen/Difficile
9	Découvrir les positions de base (dachi)	Acquérir les positions de base, les consolider et les diversifier	Aucun	Simple/Moyen
10	Découvrir les premières techniques de blocage	Acquérir les premières techniques de blocage, les consolider et les diversifier	Aucun	Simple/Moyen



### **Règles de jeu**

Tous les rituels du karaté (par ex. reigi) doivent être mis en avant et respectés.

### **Matériel**

-

### **Trucs et astuces**

-