



# J+S-Kids: Introduction au karaté – Leçon 1

## Parades/Techniques de blocage

### Group d'auteurs

Andrea Isenegger-Kennel, experte J+S-Kids et experte J+S Karaté, avec la collaboration de moniteurs de la discipline

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 5 à 10 ans  
Taille du groupe 8 à 12 enfants  
Env. du cours Dojo / salle de gymnastique  
Aspects de sécurité -

### Objectifs/But d'apprentissage

Apprendre à connaître différentes techniques de blocage  
Laisser les yeux ouverts lors de la parade  
Renforcer la confiance

### Indications

Aucune

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Former des petites flaques, mettre de la musique, sautiller dans la salle, stopper la musique, sauter dans une flaque, etc. <b>Variante:</b> Exécuter une position de karaté dans la flaque à chaque fois que la musique s'arrête.		Corde ou ceinture
2'	Corde à sauter		Corde ou ceinture
5'	Pré-stretching dynamique (jambe tendue devant, de côté et derrière)		

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Position debout (jambes écartées d'une largeur d'épaule / pieds parallèles)</b> Coup de poing direct / Parade tête / Parade ventre	Sur une ligne	
5'	<b>Avancer en position «en avant»</b> Coup de poing direct / Parade tête / Parade ventre	Sur une ligne	
5'	<b>Avec partenaire</b> Position debout: Le premier partenaire laisse son bras tendu, le deuxième bloque	Sur une ligne / Un contre un	
5'	<b>Sans partenaire</b> Effectuer une parade de la tête en courant en arrière (évent. avec un coup de poing direct, contre croisé)		
5'	<b>Idem avec partenaire</b>	Exercice des 5 pas avec partenaire ou exercice du pas unique avec partenaire	
5'	<b>Sans partenaire:</b> Effectuer une parade du ventre en courant en arrière (évent. avec un coup de poing direct, contre croisé)	Sur une ligne – Un contre un	
5'	<b>Idem avec partenaire</b>	Exercice des 5 pas avec partenaire ou exercice du pas unique avec partenaire	



#### **PARTIE FINALE**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Esquisse</b>	<b>Matériel</b>
3'	Exercer les roulades avant et arrière	Prendre position en colonne	Matelas
5'	Se tenir en cercle, le moniteur au centre tenant un objet mou (fait de papier journal, de bouteille en PET vide, de mousse,...)	En changeant de direction, le moniteur vise la tête: effectuer une parade de tête. Si le moniteur vise le ventre: effectuer une parade du ventre.	Matériel mou pour les «attaques» (bouteilles en PET, journaux, etc.)
5'	Estafette	«Pas de l'araignée»: roulade avant, sauter en direction du but, coup de poing direct contre un coussin d'entraînement et courir dans la direction opposée	«Griffes» (coussins, papier, linge) pour frapper