



J+S-Kids: Introduction au karaté – Leçon 2

Technique de jambes / Kicks

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 différentes techniques de jambes

Indications

Aucune

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Courir librement en cercle, le moniteur crie «un», les enfants doivent se coucher sur le ventre. Le moniteur crie «deux», ils se mettent en position d'appui facial (planche). Le moniteur crie «trois», ils font une roulade arrière.		
2'	Renforcement des muscles abdominaux	Deux enfants sont couchés sur le dos l'un en face de l'autre. Leurs pieds sont au même niveau sans être accrochés. Les genoux sont pliés. Lors de la flexion, les enfants se touchent les mains.	
5'	Pré-stretching dynamique (jambe tendue devant, de côté et derrière)		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
6'	Coup de pied avant Lentement (séparer le mouvement entier en 3-4 parties). Depuis la position debout, pieds écartés d'une largeur d'épaule / pieds parallèles		
6'	Idem avec partenaire	A construit un «obstacle» (position saute-mouton), B se tient très près. Coup de pied avant par-dessus le dos de A. Celui qui effectue le coup de pied ne touche pas le partenaire!	
6'	Sans partenaire En avançant, effectuer des coups de pieds avant à partir de la position «en avant».		
6'	Coup de pied en demi-cercle Lentement (séparer le mouvement entier en 3-4 parties). Depuis la position debout, pieds écartés d'une largeur d'épaule / pieds parallèles		
6'	Sans partenaire En avançant, effectuer un coup de pied en demi-cercle dans la position «en avant»		
10'	Avec partenaire et coussins Objectif de l'exercice: coup de pied avant et coup de pied en demi-cercle.		Coussins, linge, papier

PARTIE FINALE



Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Exercer les roulades avant et arrière		Matelas
5'	Estafette	«Pas de l'araignée»: roulade avant, sauter en direction du but, coup de pied en demi-cercle contre un coussin d'entraînement, et courir dans la direction opposée.	«Griffes» (coussins, papier, linge) pour frapper
2'	Renforcer les muscles du dos	Se coucher sur le ventre, tendre les bras vers l'avant, tendre/fléchir les bras 10x, petite pause puis de nouveau 10 (2-3 séries)	
5'	Stretching relaxant avec exercices de respiration (inspirer avec le nez – expirer avec la bouche)		