



J+S-Kids: Introduction au karaté – Leçon 3

«Karaté Kid»: l'art du combat (pour débutants)

Auteur

Thomas Hertig, chef de discipline J+S Karaté et expert J+S-Kids

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

Introduction à l'art du combat dans le karaté

Premières expériences de mouvement (éléments clés / positions clés / mouvements clés)

Indications

Aucune

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	«Vol de pincettes» Chaque enfant apporte 3 pincettes (il les accroche dans la région de la poitrine, du ventre et des jambes); celui qui a le plus de pincettes devient le «Karaté Kids»		pincettes
4'	Renforcer la musculature posturale (tronc), par exemple ramper sur le ventre, sur le dos, position d'appui facial (position à quatre pattes) et tenter de soulever un bras et la jambe opposée en alternance (gauche-droite), pont latéral et tenue du tronc.	Sans partenaire	
6'	Sauter par dessus sa ceinture	Une ceinture est déposée sur le sol pour chaque enfant. Les enfants sautent par-dessus la ceinture (en arrière, en avant, de côté, yeux fermés,...)	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7'	Mouvement clé du coup de poing direct Conditions préalables simplifiées. De la position debout, pieds écartés d'une largeur d'épaule / pieds parallèles, effectuer le mouvement seulement avec un bras/les deux bras en même temps et terminer avec le mouvement original. Idem en changeant les conditions préalables: Sur une jambe	En cercle	
6'	Élément clé «poing» Expérimenter le poing comme un «outil» (la forme). Essayer de poser le poing sur le sol et de faire des appuis faciaux.	En cercle	
6'	Mouvement clé du coup de poing direct De la position debout, pieds écartés d'une largeur d'épaule Variante: Sur une jambe!	Exercice avec partenaire	Ceinture, papier, image de radiographie du corps humain



7'	-Expérimenter les positions clés (métaphores) - Position vers l'avant: pousser un âne dans une étable - Position vers l'arrière: tirer un âne hors d'une étable - Position du cavalier: chevaucher l'âne	Sur une ligne	
7'	Lier les positions clés et les éléments clés Aller vers l'avant avec un coup de poing droit (en avant / en arrière)	Sur une ligne	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
6'	«Tir à la corde» (tir à la ceinture): modèle du déplacement vers l'arrière	2 équipes	2 ceinture mises ensemble
6'	<ul style="list-style-type: none">• Etirements de la musculature de la posture (muscles érecteurs du tronc, abdominaux ventraux et latéraux, grand pectoral)• Relaxation avec des exercices de respiration (inspirer par le nez, expirer par la bouche)• Préparation du rituel de salutations (pour plus de précisions, voir la littérature spécialisée)	En cercle	