

J+S-Kids: Introduction au karaté – Leçon 4

Premières formes du kumite (exercice avec partenaire)

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 10 enfants
 Env. du cours Dojo / salle de gymnastique
 Aspects de sécurité -

Objectifs/But d'apprentissage

Introduction à une première forme du kumite (les conditions préalables techniques telles que les attaques et les parades sont données)

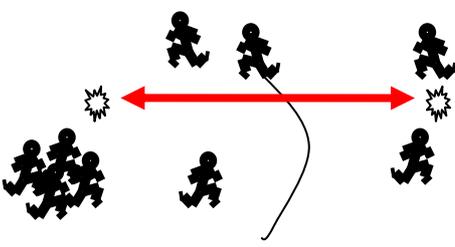
Point important: sensation des distances (orientation par rapport au partenaire)

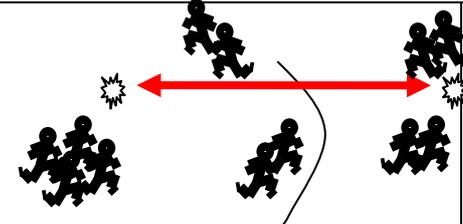
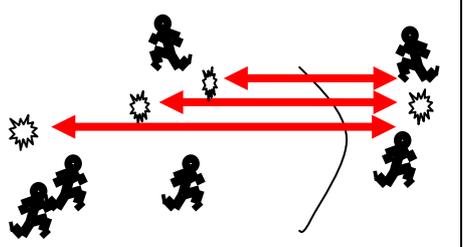
Indications

Aucune

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Combats ludiques Deux enfant se tiennent la main droite: essayer de toucher un des genoux de l'adversaire. Variante: Essayer, avec ses propres pieds, de toucher ceux de l'adversaire.	Travail en changeant de partenaire	
7'	Exercice complet pour exercer les 5 qualités de coordination: Saut à la corde (longue corde) → Ceintures. Exercices de course et de saut avec la corde à sauter: Courir 1 Accoutumance: Les enfants courent les uns à coté des autres / les uns derrière les autres sous la corde qui tourne. Ils reviennent par les côtés à la position de départ. 1 ^{re} variante: La distance que doivent parcourir les enfants est augmentée (voir le dessin) 2 ^e variante: «La corde ne tourne jamais sans personne». Cela signifie qu'un enfant doit passer en dessous de la corde à chaque tour de celle-ci. 3 ^e variante: a) Agrandir encore une fois la distance de course b) Par deux, par trois...	2 enfants tournent la corde. La corde tourne dans une direction qui s'éloigne des enfants.  Le moniteur compte → Le nombre de tour à atteindre est donné par le moniteur (p. ex. 30x)	

	<p>Courir 2 Accélération: Traverser rapidement la corde en «freinan» le moins possible</p> <p>Sauter 1</p> <ul style="list-style-type: none"> L'enfant court dans la corde, saute une fois et ressort Pour cet exercice, les variantes des exercices «Courir 1 et 2» peuvent être appliquées «Canon»: <ul style="list-style-type: none"> Le premier court dans la corde, saute une fois et ressort → pendant qu'il saute, le 2^e arrive déjà dans la corde, etc. → Variante supplémentaire: L'enfant saute toujours 2x <p>Sauter 2 Les enfants sont répartis dans des groupes de 7-8, chaque groupe reçoit une corde à sauter.</p> <ol style="list-style-type: none"> Le plus de monde possible essaye de sauter en même temps Compétition par équipe: 4/5 enfants essayent de faire le plus de tours possible 	 <p>→ Agrandir de plus en plus la distance</p>  <p>Voir ci-dessus pour l'organisation (accoutumance)</p>	
5'	Pré-stretching dynamique (jambe tendue devant, de côté et derrière)	En cercle	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
6'	Atteindre les conditions préalables: répétition des parades / attaques sur place (pieds écartés d'une largeur d'épaule / pieds parallèles) et en déplacement avant.	Disposition en rang	
7'	Sensation de la distance (orientation) En déplacement avant: poser réciproquement la main sur l'épaule du partenaire (définir la distance correcte)	Exercice avec partenaire Disposition en rang	
7'	Sensation de la distance (orientation) Depuis la position avant en déplacement : - Le partenaire 1 se tient en position avant - Le partenaire 2 se déplace également dans cette position face au partenaire 1, aller-retour (sans technique de bras)	Exercice avec partenaire Disposition en rang	
7'	Attaque et parade depuis une position pieds écartés d'une largeur d'épaule / pieds parallèles - Tête/poitrine avec gauche/droite - Même exercice que le précédent (en mouvement), mais cette fois-ci en utilisant les techniques d'attaque et de parade	Exercice avec partenaire Disposition en rang	
7'	Exercice final: Attaquant et défenseur Les deux sont en mouvement (sans position spéciale, cela signifie «5 pas» ou combinaison du pas unique)	Exercice avec partenaire Disposition en rang	



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
6'	«Attraper les poissons»	Variante: seul, par 2, par 3,...	2 ceintures attachées ensemble
3'	Exercices de relaxation (respiration)	En cercle	