



## J+S-Kids: Introduction au karaté – Leçon 5

# Introduction au premier kata (programme libre / combat contre un partenaire imaginaire)

### 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 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.

### Indications

Conditions préalables: les différentes positions et techniques de bras appartenant au kata sont acquises.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
9'	<b>Jonglage</b> - Chaque enfant jongle (bras et jambes) avec son ballon à travers la salle (si le ballon touche le sol, 3 appuis faciaux). - Chacun essaye de faire tomber au sol le ballon des autres enfants, pendant que celui-ci est encore sous leur contrôle (si le ballon touche le sol, 3 appuis faciaux).	Chaque enfant reçoit un ballon	Ballons de différentes couleurs
6'	- Sautiller dans la salle avec le ballon coincé entre les jambes (également possible sous forme d'estafette) - 2 enfants se coincent le ballon dans le dos et se «promènent» dans la salle (également possible sous forme d'estafette)	2 équipes ou plus avec partenaire 2 équipes ou plus	
5'	Pré-stretching dynamique (jambe tendue devant, de côté et derrière)	En cercle	

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7'	<b>Orientation dans l'espace avec la technique – Shiho (4 points cardinaux)</b> Commencer en position fixe, puis toujours depuis la position en avant, parade vers le bas et coup de poing avant croisé (en fonction, jambe droite ou gauche en avant, droite ou gauche en arrière)	Décalé sur une ligne 	
6'	<b>Idem que ci-dessus</b> Mais en changeant les conditions de départ: changer l'orientation dans le kata	Idem que ci-dessus	
20'	Méthode partielle avec les mouvements originaux du kata (programme libre) (acquérir les formes de kata/programme libre)	Idem que ci-dessus	

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7'	Balle assise avec une balle en mousse	Chasseurs et policiers. l'enfant touché fait 5 appuis faciaux avant de retourner en jeu.	