



J+S-Kids: Introduction au karaté – Leçon 6

Premières techniques d'attaque

Auteur

Karin Hertig-Wegmüller, monitrice J+S Karaté

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 5 à 7 ans
Taille du groupe 8 à 10 enfants
Env. du cours Dojo / salle de gymnastique
Aspects de sécurité -

Objectifs/But d'apprentissage

Premières techniques d'attaque
Connaître les différentes régions du corps
Développer la sensation du corps en mouvement

Indications

Aucune

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Serpent Par exemple, 3 enfants forment un serpent (en se tenant par la ceinture ou par la taille). Le dernier aura une ceinture accrochée à lui (queue). Seulement la personne de tête pourra attraper la queue des autres serpents! Chaque groupe (serpent) n'a pas le droit de se séparer!		Ceinture (ou pincette)
4'	Petits chevaux Chaque paire forme un attelage (avec une ceinture autour du ventre). Chaque attelage se déplace dans la salle. Essayer de plusieurs manières (guider avec les yeux fermés, tirer à gauche = gauche, tirer à droite = droite, tirer les deux = stop, etc.)		Ceinture (ou corde)
2'	Chaque paire est couchée par terre et tient l'extrémité d'une ceinture/corde. Tir à la corde. Qui parvient à tirer l'autre le plus vite jusqu'au centre?		Ceinture (ou corde)
4'	Pré-stretching dynamique (jambe tendue devant, de côté et derrière)	Debout en cercle	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
1'	Salut du karatéka Les enfants marchent dans la salle librement. Au signal, ils se dirigent vers l'enfant le plus proche et le saluent en criant «Osu» (salut japonais) et en s'inclinant.	Se promener dans la salle	
5'	Techniques d'attaque avec coup de poing direct Donner à chacun une pièce de monnaie dans le poing	agenouillé (Seiza) en cercle	
5'	Régions du corps (tête-poitrine-jambe) Différencier les 3 niveaux d'attaque Avec partenaire: En ayant les pieds écartés d'une largeur d'épaule / pieds parallèles, coup de poing direct. Le partenaire forme une cible avec sa ceinture (languette).	Debout en cercle Sur une rangées	



5'	Position des pieds Déplacement en position avant, arrière. Avec partenaire: Courir en position avant (sans technique de bras)	Sur une rangée Sur une rangée	
5'	Idem avec les techniques de bras Coup de poing direct en direction de la tête et de la poitrine (le partenaire ne se déplace qu'en arrière – aucune parade).	Sur une rangée	
5'	Technique de jambe: coup de pied avant Chacun attrap une ballon de football et essaye de la bloquer avec les doigts de pied. Frapper le sol avec la ballon de football. En ayant les pieds écartés d'une largeur d'épaule / pieds parallèles, main à hauteur du ventre, essayer de la toucher du genou. La jambe se détend ensuite vers l'avant. Le moniteur tient un cousin d'entraînement: coup de pied avant.	Assis en cercle Debout en cercle Sur une rangée, l'un a côté de l'autre Sur une rangée, l'un derrière l'autre	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Déchirure Tout le monde reçoit un mouchoir en papier. Chacun essaye de le déchirer en petits bouts avec les doigts de pieds.		Mouchoir en papier
3'	Travail des pieds: Les enfants sont couchés sur un matelas et essayent de ramasser une balle avec les pieds.		Matelas, Balles
6'	Foot-araignée Former deux équipes, construire deux buts (quille, caisson, cerceau,...). Se déplacer en position de l'araignée...		Quille/caisson ou cerceau
3'	Retour au calme Sur le dos, observer sa respiration / son ventre monter et descendre. Se lever lentement comme un robot: tête haute, dresser le haut du corps, se lever.		