



## J+S-Kids: Introduction au karaté – Leçon 7

# Techniques de jambes et de pieds

### Auteur

Karin Hertig-Wegmüller, monitrice J+S Karaté

### Conditions cadres

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

### Objectifs/But d'apprentissage

Bases des techniques de jambes et de pieds  
Exercices de posture et d'équilibre

### Indications

Aucune

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Enchanter et libérer</b> Les chasseurs essayent de toucher les enfants. Celui qui se fait toucher est «changé en pierre» en imitant une position de karaté. Les enfants libres peuvent ramper entre leurs jambes pour les libérer.		
4'	<b>Jeu avec une ceinture par 2</b> Chaque paire construit un cercle au sol avec les ceintures attachées ensemble, les bras dans le dos en se touchant les épaules (l'épaule droite contre l'épaule droite). Chacun essaye ensuite de pousser l'autre en dehors du cercle. <b>Variante:</b> Chaque paire autour du cercle se donne la main. Chacun essaye de tirer l'autre dans le cercle		2 ceintures
2'	<b>Saute ou baisse-toi</b> Chaque paire prend une ceinture et la plie en deux, une personne tourne la ceinture et vise la tête du partenaire. Celui-ci se baisse et bloque avec un age-uke (contact visuel). <b>Variante:</b> Ceinture en direction des jambes, le partenaire saute par-dessus ou esquive (garder le contact visuel).		2 ceintures
4'	Etirement: exercices de mobilité	Assis en cercle l'un en face de l'autre.	

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Coup de pied avant en 3 phases</b> 1. Phase de pliage du genou 2. Phase de coup de pied (direction) 3. Phase de retour et reposer le pied au sol Donner la main à quelqu'un d'autre. Equilibre	Sur une rangée, les uns à côté des autres	
2'	De la position avant, coup de pied avant en marchant, puis courant	Sur une rangée, les uns à côté des autres	
6'	<b>Coup de pied latéral</b> Par deux l'un en face de l'autre en se tenant l'épaule (équilibre). Coup de pied latéral découpé en trois phases (voir ci dessus).	Deux par deux	



5'	<b>Coup de pied latéral claqué</b> De manière alternée lentement dans le creux des aisselles du partenaire.	Deux par deux, les uns à côté des autres (même direction)	
6'	<b>Coup de pied latéral lancé</b> Le partenaire tient la position finale du coup de pied lancé et revient gentiment à la position initiale. Essayer de tenir la position 5 secondes (changer de partenaire).	Deux par deux	
2'	Position du cavalier comme position initiale. Tout d'abord, croiser les jambes latéralement en se déplaçant et monter les genoux (sans technique de pied).	Sur une rangée, les uns à côté des autres	
4'	Idem, en réalisant un coup de pied latéral lancé et/ou claqué	Sur une rangée, les uns à côté des autres	

#### **PARTIE FINALE**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Esquisse</b>	<b>Matériel</b>
3'	<b>Combat de pompes</b> Les groupes de deux se trouvent en position d'appui facial et essaient mutuellement de se taper sur les mains. 1 point par main touchée. Qui obtient en premier 5 points? Eventuellement sous forme de petit tournoi	Deux par deux	
5'	Se déplacer les uns derrière les autres sur les matelas en position de karaté: position en avant, position du cavalier, etc. (équilibre sur des surfaces instables)	Suite de matelas	Matelas
5'	<b>Hockey-ceinture</b> 2 équipes, tout le monde prend sa ceinture et la plie en deux (= canne). Disposer deux buts (par ex. quilles ou matelas) et prendre une balle en mousse. Attention: ne pas faire de mouvements trop amples avec la ceinture.		Ceinture, quille/matelas, balle en mousse