



J+S-Kids: Introduction au karaté – Leçon 9

Découvrir les positions de base (dachi)

Auteur

Reynald Olivier, expert J+S Karaté et 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 Respect du partenaire, observation/attention

Objectifs/But d'apprentissage

Acquérir les positions de base, les consolider et les diversifier

Indications

Attention: positionnement naturel des articulations (cheville – genou) et du dos (tenue du corps). Les articulations devraient toujours être légèrement fléchies.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Mokuso (méditation/concentration)	A genou, yeux fermés	
6'	Courir et mobilisation de tout le corps Jogging et exercices de réaction	1: ventre, 2: dos, 3: partie droite, 4: partie gauche	
3'	Pré-stretching actif	Optimal (et non maximal)	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	- Position de départ les pied écartés d'une largeur d'épaule / pieds parallèles - Position en avant (avant la fente du tapis) - Position en arrière (derrière la fente du tapis) - Position du cavalier (Position du cavalier, au milieu) Jeu du miroir	Depuis la position debout, pieds parallèles écartés d'une largeur d'épaule. En alternant: déplacer en avant le pied gauche/droit (pieds sur deux lignes, écartés d'une largeur d'épaule) Idem, se déplacer en arrière (pieds disposés comme la lettre «L», sur la même ligne) En alternant: pieds gauche-droit, se déplacer latéralement (pieds parallèles positionnés comme la lettre «H») Deux par deux, l'un en face de l'autre	
5'	Position 1-2-3: Déplacement libre vers l'avant, ensuite stopper son déplacement dans une position de karaté (au choix) Idem avec une technique de bras Idem, mais en maintenant une position de karaté pendant le déplacement	Changer de position Courte pause entre deux positions	
10'	Former 2 groupes: 1) sauter (saut de grenouille) 2) différents exercices de coordination avec les pieds (le paradis et l'enfer par exemple)	5' par postes (5 répétitions 30'/30') Varier les hauteurs de saut, retour en trotinant, sauter en avant ou latéralement Démontrer 2 possibilités, être rapide et précis avec les pieds, seulement au milieu carré, changer d'exercices à chaque tour (1-2, 1-2) Changer les rôles	8 haies faites de cordes ou de ceintures
15'	Former des petites combinaisons techniques Les travailler en équipes et les démontrer aux autres groupes	Groupes de 3 3 positions avec techniques de bras (attaques ou parades) + 1 techniques de pieds (geri)	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Stretching actif – relaxation	Assis, ensuite couché Individuellement (avec le moniteur)	
3'	Mokuso	A genoux, yeux fermés	