



J+S-Kids: Introduction au karaté – Leçon 10

Découverte des premières techniques de blocage

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 premières techniques de blocage, les consolider et les diversifier

Indications

Attention: les articulations devraient toujours être légèrement fléchies. Les mouvements doivent toujours être contrôlés (aucun contact avec le partenaire).

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Mokuso	A genoux, yeux fermés	
3'	Miroir	Groupes de 3. Une personne montre le mouvement, les deux autres le reproduisent (effectuer 10x le mouvement) En alternance (deux tours complets)	
3'	Exercices de tenue du corps (musculature abdominale): exercice standard du «pont» (seulement les mains et les pieds touchent le sol): - Position ventrale, «la petite table» (japonaise) - Position dorsale, «la grande table» (suisse) - Position latérale	En cercle, exercices statiques Genoux au sol	
3'	Pré-stretching actif	Optimal (et non maximal)	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Mouvement de blocage contre une bouteille en PET	Deux par deux L'attaquant essaye de toucher le partenaire avec 2 bouteilles en PET, parade avec les bras. Cibles: ventre-tête / épaules-jambes / tout le corps. Tout d'abord statique, ensuite en mouvement sur une surface délimitée	2 bouteilles en PET par paire
15'	Combats ludiques : 1) assis, essayer de faire tomber l'autre 2) sur le ventre, essayer de retourner l'autre sur le dos 3) debout, les pieds fixés, essayer de faire bouger les pieds de l'autre 4) sur une jambe, essayer de forcer l'adversaire à poser son pied au sol	Différents combats ludiques «Rei» avant et après Changer de partenaire (pour chaque exercice) Exiger du respect Travailler avec des partenaires « moins » connus (apprendre à connaître les prénoms)	
15'	Attaquant: choisir et effectuer plusieurs attaques (pieds – poings) Défenseur: adapter les parades	D'abord hors de portée, ensuite plus près Techniques individuellement, ensuite combinées 1 contre 1, éventuellement 2 contre 1	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Petits massages du dos (dessins météo)	Assis, dos droit Deux par deux (suivre les informations météo)	
3'	Mokuso (Méditation/concentration)	A genoux, yeux fermés	