

J+S-Kids: Introduction à la lutte suisse – Leçon 7

Prévention des accidents 2

Lève-toi bonhomme!

Auteur

Chef de disciplines et experts J+S Lutte suisse et Jeux nationaux

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 8 à 10 ans
 Taille du groupe 5 à 10 enfants
 Env. du cours Local de lutte
 Aspects de sécurité 1 moniteur J+S Lutte suisse

Objectifs/But d'apprentissage

Apprendre les qualités de coordination en jouant. S'habituer aux contacts. Introduction du «saut croisé». Prévention des accidents en jouant. Mobilité et plaisir

Indications

Prises électriques pour le lecteur DVD et la télévision.
 De préférence dans un local de lutte.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Mots de bienvenue Mise en condition pour la leçon.	Enfants en demi-cercle, moniteur face à sa classe.	
5'	Mouche Un groupe d'enfants forme un cercle d'un diamètre d'env. 5 mètres. Les enfants se passent une balle. Au centre, un enfant essaie d'attraper cette balle. Dès qu'il y arrive, quelqu'un d'autre prend sa place. Variante: Se passer la balle entre les jambes. Celui qui attrape la balle au milieu reçoit un point et peut désigner la personne qui doit aller au milieu.		
5'	Combat à terre Les enfants forment des paires. Un tient un ballon dans ses bras. L'autre essaie de prendre le ballon. Qui garde le ballon le plus longtemps?		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Prévention des accidents: techniques de chute sur le côté Deux enfants sont face à face et se tiennent une main. Un enfant se laisse tomber à côté de l'autre. Son partenaire assure avec la main en amortissant la chute.	Voir le chapitre «préventions des accidents» sur le DVD	Lecteur DVD Télévision DVD «Lutte suisse»
7'	Passer à côté de l'autre Les enfants mettent les culottes de lutte. Les canons sont remontés. A chaque fois, deux enfants se saluent et se tiennent à la culotte avec la main gauche et droite. Un enfant essaie de passer à côté de l'autre. L'autre essaie d'empêcher qu'il arrive. Celui qui tombe est le «Lève-toi bonhomme».		Culottes de lutte
15'	Saut croisé Il est important d'avoir de bonnes prises pour cet exercice. La main droite tient le ceinturon de derrière. La main gauche tient le canon de la culotte de l'adversaire. L'attaquant essaie, avec une feinte, de mettre le poids de l'adversaire sur sa jambe droite. En même temps, il pose son pied droit à l'extérieur de celui de son adversaire. De cette façon, la personne attaquée est déséquilibrée. Il suffit alors de fixer son bras droit et de le pousser en arrière pour le faire tomber.		Lecteur DVD Télévision DVD «Lutte suisse»

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Memory des lutteurs Former des équipes de deux ou trois. Chaque équipe a un jeu de Memory. Les équipes effectuent un tour de salle, puis ils ont le droit de regarder 2 cartes du Memory. Si les deux cartes sont identiques, ils peuvent tourner deux autres cartes. Si ce n'est pas la même image sur les cartes, ils doivent refaire un tour dans la salle.		
5'	Prendre congé et donner un aperçu du prochain entraînement.		