

J+S-Kids: Introduction à la lutte suisse – Leçon 9

Jamais trop petit pour être roi!

Auteur

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

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 2 moniteurs J+S Lutte suisse

Objectifs/But d'apprentissage

Tour de hanche à droite. Prévention des accidents en jouant. Mobilité et plaisir.

Indications

Tous les enfants doivent avoir des connaissances de la lutte suisse.
 Prises électriques pour le lecteur DVD et la télévision.

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'	Echauffement Courir sur un cercle. Le moniteur court à l'intérieur du cercle dans l'autre sens. Il montre les exercices et contrôle leur exécution. Prévention des accidents/Roulades en arrière Les enfants se balancent sur le dos en avant et en arrière jusque ils arrivent à faire une roulade en arrière. Le passage sur la tête est effectué sur le côté.		
5'	Jeu «Dehors du cercle» Les enfants se trouvent dans un cercle qui est dessiné sur le sol. Chacun essaie de pousser l'autre en dehors du cercle (ne pas frapper). Le dernier qui reste dans le cercle est le roi.		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Tour de hanche à droite Effectuer une rotation profonde des hanches et fléchir les genoux afin d'empoigner le haut du bras de l'adversaire. Tendre ensuite les jambes. De cette façon, l'adversaire est soulevé et déséquilibré. Finir en versant sur le côté. Si l'adversaire est très grand, s'aider en faisant un crochet extérieur.		

15'	<p>Exercice du roulement à billes</p> <p>Diviser le groupe en deux, un «intérieur» et un «extérieur». Les enfants sur le cercle intérieur restent fixe, ceux sur le cercle extérieur tournent dans le sens des aiguilles d'une montre. Le moniteur reste plus ou moins fixe et a ainsi l'occasion de surveiller les enfants. L'enfant (T-shirt noir) à l'intérieur du cercle effectue des prises sur l'enfant du cercle extérieur (T-shirt blanc). L'exercice est terminé quand chaque enfant du cercle extérieur est à nouveau à la hauteur de son premier partenaire.</p>		Culottes de lutte Brochure «Formes d'organisation»
-----	--	--	---

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p>Jeu de la chenille</p> <p>Huit enfants sont couchés en position tête-bêche et lèvent leurs bras. Le roi se couche sur les bras tendus et se laisse porter jusqu'à la fin du groupe, puis effectue une roulade pour descendre. Changer les rôles.</p>		
5'	Prendre congé et donner un aperçu du prochain entraînement.		