

Esquiver le combat – Se défendre avec courage



Se défendre peut aussi signifier éviter le combat avec succès. Pour cela, une attitude corporelle et mentale claire est indispensable.

«Stop!»

Courir dans tous les sens sans se toucher. Au signal (frappe dans les mains), s'immobiliser en équilibre, placer les deux mains en position «stop» devant soi et crier aussi fort que possible «Stop!».

Variantes

- Par deux. Une camarade adresse un regard méchant à une autre élève et s'approche lentement d'elle. Dès qu'elle arrive trop près, la fille agressée lui oppose ses mains en position «stop» et crie «Stop!».
- Idem, mais l'«attaquante» vient de plus en plus vite vers sa camarade.
- Idem, mais en groupe (l'enseignant joue l'attaquant). Tout le groupe se réunit en essaim et les élèves se saluent par deux.



«Laisse-moi!»

Par deux. Une camarade adresse un regard méchant à une autre élève, s'approche lentement d'elle et la repousse avec ses deux mains. La fille agressée se campe solidement sur ses pieds, lui oppose ses mains en position «stop» et crie «Laisse-moi!». L'«attaquante» essaie encore une fois de la bousculer. L'élève agressée lève ses mains en position «stop», esquive à gauche vers l'avant (pour une droitrière), repousse sa partenaire et crie: «Laisse-moi!», puis elle s'enfuit en courant.



«Pas avec moi!»

Par deux. L'«attaquante» essaie une nouvelle fois de repousser sa camarade avec les deux mains. L'élève agressée lève ses mains en position «stop», esquive à gauche vers l'avant (pour une droitrière), pose par derrière les mains sur les épaules de l'attaquante, la tire doucement vers l'arrière en direction du sol et crie: «Pas avec moi!». Elle effectue une belle chute en arrière.

Variante

- Idem, mais l'attaquante demande si elle peut tirer un peu plus vite et plus fort.



Chasse ju-jitsu

Deux chasseresses poursuivent leurs proies. Celles qui sont touchées s'arrêtent avec les mains en position «stop» vers le haut. Pour les libérer, les camarades doivent tourner les mains des prisonnières sur le côté, poser leurs propres mains sur leurs épaules et les tirer lentement vers le bas. Les prisonnières effectuent une chute en arrière et se retrouvent libres. Durant la manœuvre, les «sauveuses» ne peuvent pas être touchées.

