

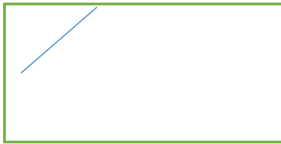
# #JUDO À L'EXTERIEUR

5-7 ans SEANCE TYPE N°2

Durée : environ 50 min

- Les saluts collectifs se feront debout.
- Quand les enfants travaillent par deux (chacun dans leur espace), ils saluent avant et après le travail effectué

Cette séance doit être réalisée conformément aux mesures sanitaires préconisées par le gouvernement dans la lutte contre le COVID-19

SITUATIONS	MATERIEL	DISPOSITION		TEMPS
Les enfants rejoignent leur espace d'évolution pour effectuer le salut collectif	Aucun	Espace réservé à chaque enfant <b>Il serait souhaitable que le centre de cet espace soit marqué</b>		
<b>SALUT COLLECTIF DU DEBUT DE SEANCE</b>				
<b>LOCOMOTION</b>				
Au signal du professeur les enfants se déplacent au sein de leur espace attribué en marchant- en courant- en sautant pieds joints- en sautant accroupis etc..... utilisez « Hadjime » et « Mate » pour le début et la fin de chaque action	Aucun	Espace réservé à chaque enfant		3 MN
<b>Même action en miroir</b> <b>Tori de déplace sur l'avant, sur l'arrière, sur le côté. Uke doit effectuer les déplacements</b> *Inverser les rôles	Aucun	Désigner un TORI et un UKE Tori mène le jeu		4 MN
Idem mais <b>placer des repères spatiaux</b> Uke doit <b>arriver en même temps</b> que Tori sur le repère	repères	+ X T - *	+ X U - *	3 MN
Les enfants courent dans tout leur espace. Quand le professeur crie »LOUP », les enfants doivent se réfugier dans leur cabane en marchant- en courant- en sautant pieds joints- en sautant accroupis etc.....	Refuge tracé sur un angle de chaque zone Pastilles ou lattes pour délimiter le refuge			3 MN
Les enfants se déplacent en <b>marchant-</b> en <b>courant</b> etc... Au signal du professeur, ils doivent <b>s'arrêter sur place dans la position demandée</b> : accroupi, debout, à 4 pattes etc...	Repère à disposition	Enfants au milieu de leur espace Possibilité de marquer le centre par un repère quelconque : pastille, ceinture roulée etc...		3 MN
<b>IDEM en imitation avec le camarade de l'espace d'à côté.</b> <b>Tori agit – Uke fait la même chose</b>	Aucun	<b>T</b>	<b>U</b>	4 MN

EQUILIBRATION				
<p><b>En miroir</b> : Les enfants sont apairés : TORI/UKE .UKE imite TORI Tori marche, Uke marche etc...</p> <p>Quand Tori <b>s'arrête en équilibre sur une jambe</b>, Uke <b>fait la même chose</b> Tori compte le temps de l'équilibre 1-2-3 ou 1-2-3-4...</p> <p>*Inverser les rôles</p>	Aucun	T	U	4 MN
<p>Les enfants se déplacent en marchant- en courant. Au signal du professeur, les enfants s'arrêtent et <b>tiennent en équilibre sur leur main à plat leur ballon pendant 4/6/8/10 secondes</b></p> <p>Possibilité de concours à deux ou à trois</p>	Un ballon ou une balle par enfant	T	U	4 MN
<p>IDEM Au signal du professeur, les enfants s'arrêtent sur un repère déterminé et tiennent <b>en équilibre sur leur main à plat leur ballon.</b></p> <p>Ils doivent <b>marcher sans le faire tomber d'un repère à l'autre.</b></p>	<p>pastilles ou repères placés aux extrémités des zones</p> <p>Attention, partir tous dans le même sens !!!</p>	X  *	X  *	4 MN
<p>Les enfants doivent traverser leur espace <b>sans poser un pied au sol.</b> Ils disposent de deux pastilles qu'ils doivent placer de telle façon à respecter la consigne</p>	Pastilles ou autre repère déplaçable	Attention, partir tous dans le même sens !!!		4 MN

PREHENSION			
<p>Les enfants se déplacent en marchant- en courant.            Au signal, ils s'arrêtent et fixent <b>les trois pinces à linge sur leur manche et sur le bas survêtement ou la chaussure et à hauteur du ventre</b>            Au deuxième signal, ils <b>doivent saisir les pinces à linge</b> et les présenter au-dessus de leur tête.</p> <p>Possibilité de faire un travail collectif : combien de temps a réalisé le groupe pour présenter ses pinces à linge</p>	3 pinces à linge par enfant	Espace réservé à chaque enfant	4 mn
IMAGINATION			
<p>Les enfants sont <b>attaqués par des fantômes et doivent les combattre</b> en faisant du judo (<b>pas de coups de pieds ni de coups de poings</b>) pendant 30 sec/45 sec etc.</p>	Aucun Ou Repères Séquence des 30 secondes	X	4 mn
RETOUR AU CALME			
<p>Les enfants sont apairés: Tori /Uke. Tori sur place fait des gestes, des mimiques. Uke doit l'imiter...            Changer les rôles</p>		Enfants au centre de leur espace	3 mn
<p>Les enfants doivent <b>se déplacer pendant un temps donné sans faire de bruit</b> (le roi du silence) pour rejoindre leur place de salut !!!!</p>		Espace réservé à chaque enfant	
SALUT COLLECTIF DE FIN DE SEANCE			
FIN DE SEANCE			