

#JUDO À L'EXTERIEUR

5–7 ans SEANCE TYPE N°3/4

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

La séance 3 peut et doit être répétée pour fixer les acquis. D'où le titre de séances 3 et 4

SITUATIONS	MATERIEL	DISPOSITION		TEMPS
Les enfants rejoignent leur espace d'évolution pour effectuer le salut collectif	Aucun	Espace réservé à chaque enfant Il serait souhaitable que le centre de cet espace soit marqué		
SALUT COLLECTIF DE DEBUT DE SEANCE				
LOCOMOTION				
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
Au signal du professeur les enfants se déplacent au sein de leur espace attribué en marchant- en courant- en galopant – en sautillant soit vers l'avant, soit vers l'arrière selon les consignes du professeur (essayer de frapper les 4 rythmes différents de déplacement différents pour les aider)	Aucun	Espace réservé à chaque enfant		3 MN
Même action, mais en imitation avec le camarade de l'espace d'à côté Tori se déplace en marchant- en courant- en galopant – en sautillant Uke doit reproduire les déplacements *Inverser les rôles	Aucun Désigner un TORI et un UKE Tori mène le jeu	T	U	4 MN
Les enfants se déplacent en marchant- en courant. Quand le professeur compte de 1 à 5, les enfants doivent se placer debout sur le repère tracé ou posé au centre de leur espace. Le professeur fait face à ses élèves tous orientés dans le même sens : L'enfant doit se placer par rapport à la pastille selon les consignes du professeur. A droite de la pastille- à gauche- devant- derrière- dessus	Un repère par espace et enfant	Enfants au milieu de leur espace Possibilité de marquer le centre par un repère quelconque : pastille, ceinture roulée etc... 		4 MN

Les enfants marchent à cheval sur une latte ou une ceinture déroulée sur le sol. Arrivés au bout de la ceinture, ils sautent pour effectuer un demi-tour en retombant à cheval sur la ceinture NB : à cheval= un pied de chaque côté de la ceinture	Une latte ou une ceinture par enfant			4 MN
IDEM en imitation avec le camarade de l'espace d'à côté. Tori agit – Uke fait la même chose Après le demi-tour, les rôles s'inversent	Une latte ou une ceinture par enfant			4 MN
EQUILIBRATION				
En miroir : Les enfants sont appairés : TORI/UKE .UKE imite TORI Tori marche, Uke marche etc... Quand Tori s'arrête en équilibre sur une jambe , Uke fait la même chose Tori compte le temps de l'équilibre 1-2-3 ou 1-2-3-4... *Inverser les rôles	Aucun	T	U	4 MN
Les enfants se déplacent en marchant- en courant. Au signal du professeur, les enfants s'arrêtent et jonglent avec leur balle ou ballon (ils essaient de réaliser 5 puis 7 puis 10 jonglages à deux mains) Possibilité de concours à deux ou à trois	Un ballon ou une balle par enfant	T	U	4 MN
IDEM Mais 5 à 10 jonglages à une seule main Faire avec main droite et main gauche Possibilité de concours à deux ou à trois	pastilles ou repères placés aux extrémités des zones Attention, partir tous dans le même sens !!!	X *	X *	4 MN
Les enfants doivent traverser leur espace sans poser un pied au sol . Ils disposent de deux pastilles qu'ils doivent placer de telle façon à respecter la consigne	Pastilles ou autre repère déplaçable	Attention, partir tous dans le même sens !!!		4 MN

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