

LES ATELIERS

1. ATELIERS DEFENSES ET CONTRE-ATTAQUES

Les enfants sont deux par deux. L'un attaque à l'aide d'un bâton en mousse, l'autre effectue une parade et une contre-attaque (imposée ou non) sur la cible tenue par son partenaire.

Plusieurs dispositifs sont possibles :

- deux colonnes avec relais des enfants (ce qui permet un relai-défi par équipe, les bleus contre les rouges). L'attaquant est ici une personne fixe pour chacun des groupes ;
- deux rangées face à face avec changement d'adversaire après chaque signal de l'animateur ;
- le cercle, avec un enfant déclencheur au centre qui va vers un des enfants du cercle pour lui faire déclencher la parade et la contre-attaque ;
- le carré, avec un enfant qui trotte et doit se défendre contre quatre adversaires déclencheurs placés à chaque angle du carré.

VARIANTE

Une variante de cet exercice est possible. La cible de frappe pour la contre-attaque peut être symbolisée par un drapeau accroché au karatégi par une pince à linge. Après la parade contre le bâton en mousse, l'enfant doit saisir le drapeau le plus rapidement possible.

Le matériel utilisé est le suivant :

- bâton en mousse ;
- cible ;
- drapeau éventuel + la pince à linge (pour la variante de l'exercice).

