

LES ATELIERS

4. DEFI COURSE, DEFI KATA

DEFI COURSE

Un enfant se place de chaque côté du dispositif. Au top de départ, chacun des deux démarre le plus vite possible en enchaînant :

- un cerceau à pieds joints ;
- deux cerceaux pieds écartés ;
- un pied dans le quatrième cerceau, en position pour enchaîner gyaku tsuki et mawashi geri de la jambe avant (variation technique possible sur proposition des animateurs) ;
- la course continue en slalom autour des plots.

Il est possible de passer du défi individuel au défi par équipe.



DEFI KATA

Deux enfants se font face à une distance de trois pas. Un troisième enfant, qui joue le rôle du juge, donne le top de départ. Lorsque les deux enfants ont effectué leur kata, le juge vote pour le meilleur des deux katas. L'enfant juge devient compétiteur et le vainqueur du défi kata devient juge