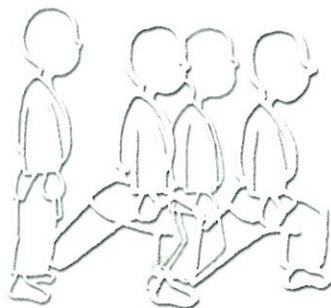


### ② Positions ou Dashi





## PRÉPARATION À L'EXERCICE

**A**



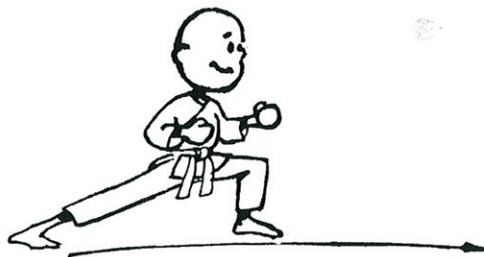
**JEU D'OPPOSITION**

Tirer/pousser.

**B**

**LA MARCHÉ DU GÉANT**

Avancer en faisant de grands pas  
sur deux rails.

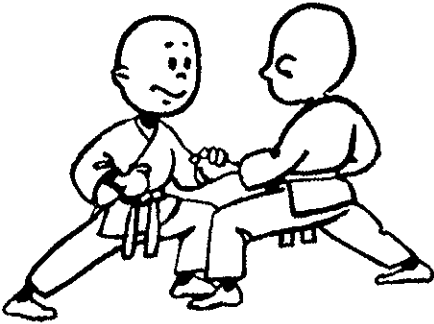


**C**



Debout normalement (Hachi ji dachi),  
avancer la jambe droite, puis revenir debout.  
Faire de même avec la jambe gauche sur deux rails.

## D



Face à face pied droit devant,  
les partenaires se donnent la main droite.

Au signal Hachimé,  
ils cherchent à se déséquilibrer  
en tirant ou en poussant.

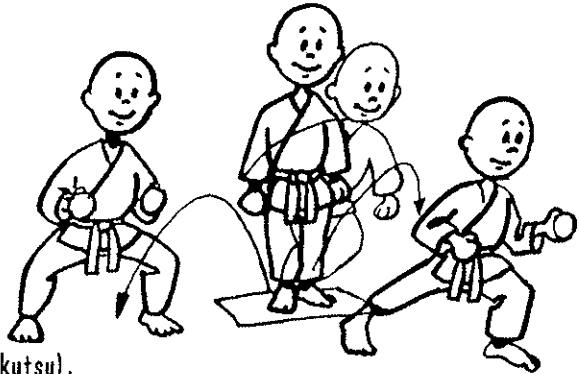
Celui qui bouge un pied à perdu !

## E

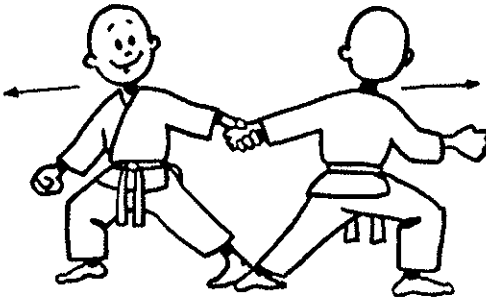
Debout pieds joints sur un bouclier  
de frappe (ou morceau de moquette),

Effectuer un sursaut vers l'avant (Zenkutsu),  
puis revenir pieds joints.

Effectuer un sursaut sur le côté (éventuellement Kiba dachi)  
et revenir pieds joints.



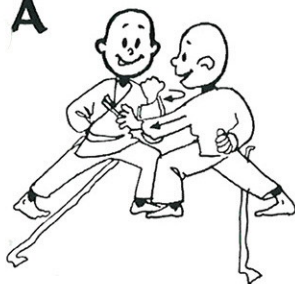
## F





## MISE EN SITUATION DÉCOUVERTE

A



Limité par deux ceintures.

### LA BERGE

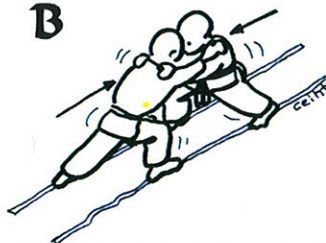
Départ en shizen dachi, passer en position zenkutsu un pied sur la rive, jambe arrière tendue.

Attraper la pince de son partenaire tout en évitant de se faire prendre la sienne. Attention de ne pas décoller le pied arrière !



udé uké,  
défenses moyennes.  
gedan baraï,  
défenses basses.

B



### LE TRAIN QUI DÉRAILLE

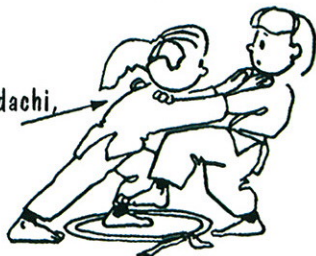
Faire "dérailler" son partenaire en poussant sur les bras.  
(les ceintures au sol forment les rails)

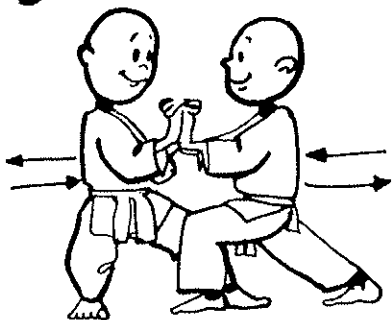
Faire décoller le pied avant de son partenaire.

C

### CONQUÊTE DU TERRITOIRE

Les enfants s'installent dans la position zenkutsu dachi, le pied avant placé à l'intérieur du cerceau, comme si les pieds étaient collés au sol. Le partenaire doit le faire bouger.



**D**

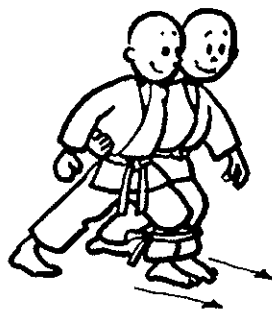
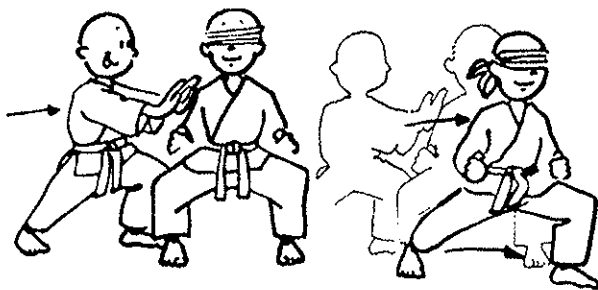
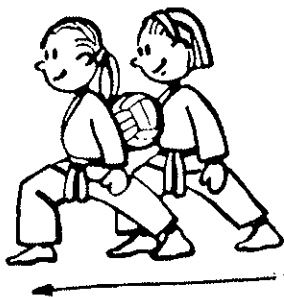
Deux élèves se tiennent par les mains,  
leurs pieds gauches en avant.

En gardant le buste droit et les genoux fléchis,  
ils tirent ou poussent ,  
passant alternativement de zen à ko kutsu.

**E**

### TRAVAIL PAR DEUX

Les enfants sont attachés l'un à l'autre  
par une ceinture à leur cheville.  
Ils doivent se déplacer sans se déséquilibrer.

**F****G**

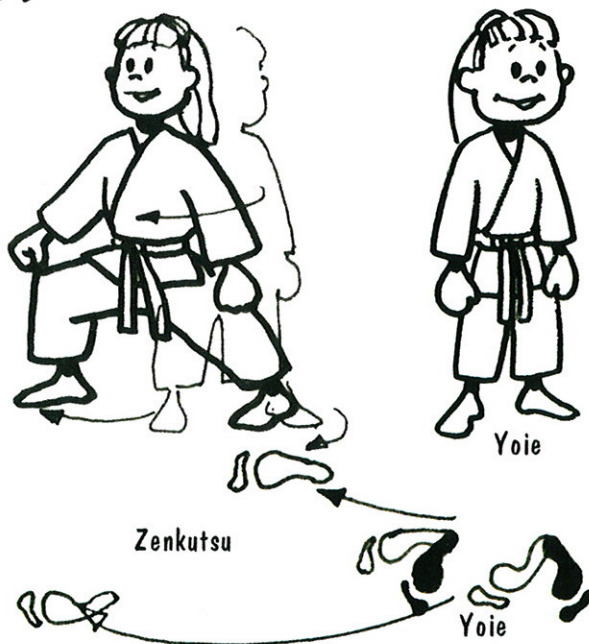
### LES TRANSPORTEURS DE FOND

Les deux enfants se déplacent l'un derrière l'autre,  
en transportant un ballon.



## EXPLOITATION

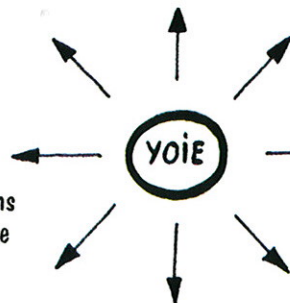
A



Direction définie par le professeur.

## PERCEPTION DE L'ESPACE :

En yoie un pied (qui peut tourner sur lui-même), au signal : passer en zenkutsu arrière, en pivotant gauche, droite ou dans une direction quelconque définie par le professeur qui peut se déplacer lui-même étant de ce fait la direction à prendre. Progression : sur deux ou plusieurs pas.

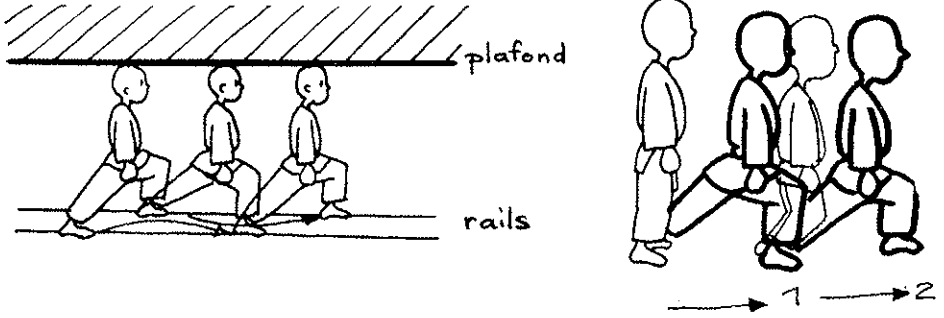


## B PERCEPTION DU TEMPS :

Départ voie : avancer en deux temps ou sur plusieurs pas : 1, un pas.

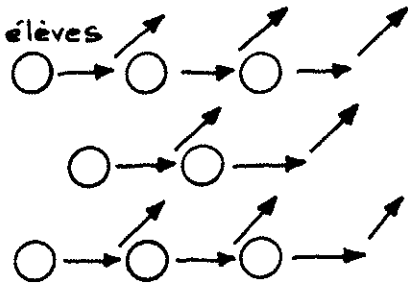
Consigne : ne pas se relever comme si on avait un plafond sur la tête et se déplacer comme sur des rails.

Varié les espaces temporels sur plusieurs pas 1-----2-3---2-----3 etc...



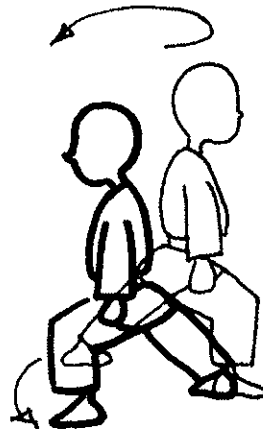
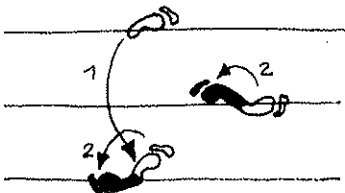
## C PERCEPTION SPATIO TEMPORELLE :

Combinaison des A et B déplacements scandés avec changements de direction et variations d'espaces temporels.



Suivre la direction du professeur.

Mawate ou demi-tour : varier les espaces temporels sur plusieurs pas 1--2-----1-2



MAWATE