

FICHE ACTIVITE : « ATTRAPE FOULARD » - « JIU JITSU BRESILIEN, DU CP AU CM2 »

Activité proposée : Attrape foulard

Niveau de classe ou Cycle concerné : 5 niveaux, Du CP au CM2.

Déroulement de l'activité :

Matériel :






- Entre 1 et 6 foulards (ex : chiffons, chaussettes, vieux t-shirts...).
- Du linge de maison (vêtements, coussins, chiffons...) pour délimiter une aire de jeu à ne pas dépasser et surtout pour se protéger et protéger le mobilier si vous êtes en appartement et que vous ne disposez pas d'un espace extérieur (Voyez l'exemple ci-après).



Règles :

ATTENTION DE BIEN JOUER PIEDS NUS POUR EVITER TOUTES GLISSADES INVOLONTAIRES !

- 1) Un joueur s'assoie dans l'aire de jeu et doit rester sur ses fesses. Il n'a pas le droit de se mettre à genoux ni de se relever sur ses pieds. Mais il peut pivoter sur ses fesses en s'aidant de ses mains et ses pieds au sol, pour empêcher son adversaire de prendre son foulard en restant toujours face à lui.
- 2) L'autre joueur est debout dans l'aire de jeu, face au premier. Il n'a pas le droit de se mettre à genoux ni de s'asseoir comme son adversaire. Mais il peut mettre les mains à terre (être à 4 pattes sans les genoux au sol).
- 3) Au top départ, selon le niveau choisi, vous devez attraper le ou les foulards de votre adversaire, sans tiré sur ses vêtements, les cheveux... Une fois fait, les joueurs changent de rôle.

NIVEAUX	OBJECTIFS	ILLUSTRATIONS
1	<p>Seul le joueur assis met un foulard à sa ceinture derrière son dos.</p> <p>Il défend la prise de son foulard, en pivotant sur ses fesses et en gênant avec ses mains, les attaques de son adversaire.</p> <p>Seul le joueur debout attaque le foulard de son adversaire.</p>	
2	<p>Les 2 joueurs ont un foulard à leur ceinture, caché dans leur dos et doivent attraper celui de l'adversaire.</p> <p>Ceci tout en défendant le leur.</p>	
3	<p>Seul le joueur assis met un 1er foulard à sa ceinture derrière son dos et un 2^{ème} devant.</p> <p>Il défend la prise de ses 2 foulards.</p> <p>Seul le joueur debout attaque les foulards de son adversaire.</p>	
4	<p>Les 2 joueurs ont 2 foulards à leur ceinture. 1 dans le dos, et 1 devant.</p> <p>Ils doivent attraper ceux de l'adversaire.</p> <p>Ceci tout en défendant les leurs.</p>	
5	<p>Les 2 joueurs ont «3 foulards à leur ceinture. 1 dans le dos, 1 devant et un sur le côté.</p> <p>Ils doivent attraper ceux de l'adversaire.</p> <p>Ceci tout en défendant les leurs.</p>	

N'oubliez que c'est un jeu et que tous les 2 doivent prendre du plaisir...en gagnant ou en perdant !!!

Dès qu'un joueur dit « STOP » à l'autre pour n'importe quelle raison (inconfort, bobo, plus envie de jouer...) l'autre joueur doit cesser son action tout de suite pour montrer l'attention et le respect qu'il a envers son camarade.

Enfin n'oubliez pas de vous saluer au début et à la fin du jeu.



<p>Bilan de la séance par l'élève (commentaires, remarques, analyses) à communiquer éventuellement à l'enseignant</p>	
---	--