

Echelon 2 de la pyramide: Technique au sol et debout



Le niveau intermédiaire de la pyramide englobe des séquences motrices plus techniques, à effectuer au sol ou en position verticale. En expérimentant ces techniques de lutte, les enfants et les enseignants parviennent à acquérir une meilleure compréhension des mouvements.

Sol: tourner, immobiliser

Assis jambes tendues dans la direction opposée, hanches à la même hauteur. Essayer de repousser l'adversaire sur le dos. Prise d'immobilisation «Kesa-gatame» (voir illustrations ci-dessous).



ou



Commencer éventuellement avec un petit jeu de lutte à consigne ouverte (but: repousser la camarade sur le dos et la maintenir 10 secondes).

Chasse aux tortues (principe de l'«épervier», mais dans ce jeu, les tortues sont à quatre pattes et le chasseur sur ses deux jambes. Le ou les chasseurs retournent les tortues sur leur carapace (avec ou sans résistance) pour les empêcher de rejoindre l'autre côté de la salle. Solution technique: ceinturer la tortue depuis le côté et la tirer vers soi. Prise d'immobilisation «Yoko-shiho-gatame» (voir illustrations ci-dessous).



ou



Debout: projeter, tomber

Technique «O-soto-otoshi» (voir illustration ci-contre): de la position debout statique, la partenaire se laisse projeter et frappe le sol latéralement avec force lorsqu'elle est à terre comme appris dans l'exercice des chutes.

Technique «O-goshi» ou «Uki-goshi» (voir illustrations ci-dessous): de la position debout statique, la partenaire se laisse projeter et frappe le sol latéralement avec force lorsqu'elle est à terre comme appris dans l'exercice des chutes.



ou



Si la partenaire pousse ou s'avance, on appliquera «O-goshi» ou «Uki-goshi», si la partenaire tire ou recule, on choisira «O-soto-otoshi».