

Echelon 3 de la pyramide: Concours



La compétition est au sommet de la pyramide. A ce niveau, il est possible d'organiser – selon les conditions et les règles définies au préalable – toutes sortes de tournois à l'école ou dans le club.

Lutte au sol

Deux élèves se tiennent debout face à face, s'inclinent en signe de respect et se dirigent l'une vers l'autre. Au signal «Hajime», elles essaient de projeter leur adversaire sur le dos, respectivement de la maintenir sur le dos pendant dix secondes, sans qu'elle puisse se retourner sur le ventre ou se mettre debout. A la fin, les deux élèves se saluent et se serrent la main en guise de remerciements pour le combat loyal. Qui comptabilise le plus de points après deux minutes?



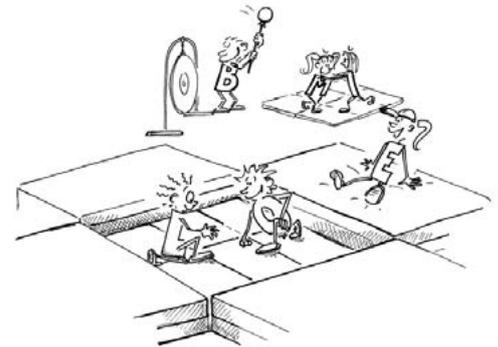
Variantes

- La lutte peut également se dérouler au sol. Les deux élèves se mettent à genoux et s'inclinent dans cette position. Elles doivent renverser leur adversaire et la maintenir pendant dix secondes sur le dos.
- Le combat peut aussi se disputer par équipes: les cheffes de chaque équipe désignent l'ordre de passage des lutteuses. Toutes les élèves doivent avoir combattu une fois.

Matériel: Tapis

Sumo

Le dojo permet d'organiser simultanément différentes petites compétitions. Les élèves érigent le dojo au centre de la salle à l'aide de matelas et de tapis de sol. Elles forment d'abord un carré avec quatre épais matelas placés dans le sens de la longueur. Puis elles placent, à l'intérieur de ce carré, des tapis de sol, plus minces, qui figureront la place de combat. Cette construction symbolise le dojo de Tokyo, avec les tribunes des spectateurs (matelas épais) et la zone de combat (tapis de sol). A l'extérieur du dojo, les élèves ont aménagé plusieurs zones de combat, auxquelles elles ont attribué le nom de localités japonaises. Il faut compter au minimum quatre élèves par zone de combat. Les élèves sont réparties entre les différentes places (localités) en fonction de leur taille et de leur poids.



L'enseignant, respectivement l'entraîneur choisit une forme de combat appropriée, puis il explique les règles et le déroulement du combat, ainsi que les points à respecter (voir Liste de contrôle «Sécurité», p. 24). Chaque combat est précédé d'un cérémonial de salutations.

Les élèves combattent toujours deux par deux, tandis qu'une troisième assume la fonction d'arbitre. L'enseignant chronomètre et coordonne les joutes. Il choisit un signal (gong) qui annonce le début et la fin des combats. Chaque gagnante remporte trois points; en cas de match nul, chacune des adversaires se voit attribuer un point. Sur ces places de compétition, chaque élève combat tour à tour contre toutes les autres, puis elle comptabilise les points qu'elle a gagnés. A la fin du tournoi, l'élève la plus forte est invitée à se rendre au dojo de Tokyo, afin de se mesurer aux autres gagnantes.

Le but consiste à repousser l'adversaire hors de la zone de combat. Si une combattante perd l'équilibre et fait une chute, ou encore si elle glisse, elle perd le combat. Au début du combat, les combattantes posent les deux mains au sol.

Matériel: Tapis, gros tapis, chronomètre, gong (ou sifflet)