

Favoris – Tir sportif – Leçons sport des enfants (J+S-Kids)

Pour les enfants – Tir sportif: Leçon 1 «Respirer»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent à connaître la différence entre la respiration par la poitrine et la respiration abdominale. Ils sont capables de coordonner leur respiration avec le viser, le déclenchement et le viser après le départ du coup.



[J+S-Kids – Tir sportif: Leçon 1 «Respirer»](#) (pdf)

Source: J+S-Kids

Pour les enfants – Tir sportif: Leçon 2 «Viser»

Au cours de cette leçon, les enfants font connaissance avec l'image de visée optimale et sont capables de la construire avec le système de visée et la cible. Grâce à des exercices d'équilibre simples, la coordination est améliorée tout en s'amusant.



[J+S-Kids – Tir sportif: Leçon 2 «Viser»](#) (pdf)

Source: J+S-Kids

Pour les enfants – Tir sportif: Leçon 3 «Déclenchement»

Au cours de cette leçon, les enfants améliorent la coordination et la concentration. Ils sont aussi capables d'exécuter le déclenchement de manière parfaite.



[J+S-Kids – Tir sportif: Leçon 3 «Déclenchement»](#) (pdf)

Source: J+S-Kids

Pour les enfants – Tir sportif: Leçon 4 «Viser après le déclenchement»

Au cours de cette leçon, les enfants comprennent pourquoi ils doivent viser après le déclenchement.



[J+S-Kids – Tir sportif: Leçon 4 «Viser après le déclenchement» \(pdf\)](#)

Source: J+S-Kids

Pour les enfants – Tir sportif: Leçon 5 «Equilibre»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent à viser avec précision en position instable et à exécuter un déclenchement de coup optimal. Pour y parvenir, ils doivent entraîner l'équilibre et améliorer la stabilité du tronc.



[J+S-Kids – Tir sportif: Leçon 5 «Equilibre»](#) (pdf)

Source: J+S-Kids

Pour les enfants – Tir sportif: Leçon 6 «Départ du coup coordonné»

Au cours de cette leçon, les enfants améliorent la coordination des éléments de base: viser, respirer, départ du coup, viser après le départ du coup. Ils doivent effectuer le déroulement de mouvements complet correctement.



[J+S-Kids – Tir sportif: Leçon 6 «Départ du coup coordonné» \(pdf\)](#)

Source: J+S-Kids

Pour les enfants – Tir sportif: Leçon 7 «Epaulement»

Au cours de cette leçon, les enfants améliorent leur capacité d'endurance et doivent connaître les cinq points d'épaulement au tir à la carabine ou la saisie correcte du pistolet.



[J+S-Kids – Tir sportif: Leçon 7 «Epaulement»](#) (pdf)

Source: J+S-Kids

Pour les enfants – Tir sportif: Leçon 8 «Apprentissage de la position debout»

Au cours de cette leçon, les enfants améliorent leurs capacités motrices fondamentales et apprennent une position extérieure.



[J+S-Kids – Tir sportif: Leçon 8 «Apprentissage de la position debout» \(pdf\)](#)

Source: J+S-Kids

Pour les enfants – Tir sportif: Leçon 9 «Concours»

Dans cette leçon les enfants doivent améliorer leurs qualités de coordination et apprendre une position extérieure debout correcte.



[J+S-Kids – Tir sportif: Leçon 9 «Concours»](#) (pdf)

Source: J+S-Kids

Pour les enfants – Tir sportif: Leçon 10 «Course automobile»

Au cours de cette leçon, les enfants améliorent leurs qualités de coordination et doivent prendre plaisir au mouvement et au jeu de tir.



[J+S-Kids – Tir sportif: Leçon 10 «Course automobile»](#) (pdf)

Source: J+S-Kids