



Ligue Languedoc-Roussillon

La Lettre n° 5

P. Baraton, D. Diep et L. Merlet ont pris en charge la traduction de jeux publiés en Anglais sur le site Aikidokids.com, avec l'aimable autorisation de l'auteur principal Michael Friedl.

Nous souhaitons bonne réception à chacun des enseignants qui l'utiliseront pour le plus grand plaisir des jeunes pratiquants.

A Nîmes le 24 mars 2009

Amicalement

Lucien



Ligue Languedoc-Roussillon
Jeux pour jeunes pratiquants d'Aïkido



Mise à jour du mercredi 18 mars 2009

| Nom | Pour qui ? | Nb de Joueurs | Description, règles, équipement, variantes |
|---|------------|---------------|---|
| 1 Poussée des mains | Tous | Par deux | Auteur : jeu traditionnel Compétence : équilibre et harmonie Matériel : néant Debout, bras horizontaux face à face, pieds parallèles d'une largeur d'épaule ou plus. Joindre les mains, paume contre paume, sans croiser les doigts. Chacun essaie de déséquilibrer l'autre : toucher autre chose que les mains du partenaire, déplacer ses pieds ou tomber fait perdre un point. |
| 2 Jeu de chat et ukemi | Tous | Ensemble | Auteur : Michael Friedl Compétence : chuter et se déplacer à genoux – ukemi - shikko- Matériel : néant Les joueurs peuvent chuter en avant ou en arrière pour éviter Aïte qui peut se déplacer en shikko ou en ukemi. Les joueurs ne peuvent que faire des chutes. Le jeu prend fin quand tous ont été touchés. <i>Variantes :</i> <ul style="list-style-type: none">• Les joueurs ont le droit de se déplacer en shikko (jeu appelé « chat samouraï »)• ou être debout et se déplacer de 2-3 pas• les joueurs touchés deviennent Aïte à leur tour :<ul style="list-style-type: none">○ en remplaçant Aïte○ ou en se joignant à lui, en se tenant par la main (jeu de « chat samouraï de masse »)○ ou en devenant des Aïte supplémentaires |
| 3 Le serpent | Tous | Ensemble | Auteur : Michael Friedl Compétence : synchronisation de mouvements Matériel : Corde de 3 à 5 m. L'animateur et un pratiquant, en seiza, agitent, horizontalement, les extrémités de la corde pour simuler le déplacement d'un serpent. Les participants s'alignent sur un côté et traversent la zone seuls ou par deux. Si un participant est touché par la corde, il remplace celui qui tient une extrémité. <i>Variantes :</i> Les deux extrémités peuvent être tenues par des pratiquants. On peut également donner à la corde un mouvement vertical. |



| | | | |
|--------------------------------------|------------|----------|---|
| 4 Hélicoptère | Tous | Ensemble | <p>Auteur : Michael Friedl</p> <p>Compétence : synchronisation motrice</p> <p>Matériel : Corde de 3 à 5 m.</p> <p>L'animateur fait tourner autour de lui une corde alourdie de nœuds. Les joueurs font le cercle autour de lui. Ils reculent lorsque la corde s'éloigne, et doivent se rapprocher suffisamment pour sauter au-dessus de la corde quand elle passe devant eux.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Chaque joueur peut essayer de toucher l'animateur, en se déplaçant d'un pas à chaque tour de la corde. Le score du groupe pourra être le nombre de tours effectués sans que personne ne touche la corde• Les joueurs touchés par la corde sont éliminés• Les joueurs touchés par la corde doivent exécuter cinq ukemis avant de rejoindre le groupe. |
| 5 Meneur et suiveur | Tous | Par deux | <p>Auteur : Michael Friedl</p> <p>Compétence : synchronisation, perception</p> <p>Matériel : Un objet comme un mouchoir en tissu, un foulard, un bout de ficelle....</p> <p>Le meneur essaie de maintenir l'objet juste hors d'atteinte du suiveur, dont la tâche est de l'attraper. Le suiveur doit s'engager dans l'action et ne doit pas arrêter son mouvement, une fois le jeu commencé. Le meneur peut changer de main, mais le mouvement doit rester continu.</p> |
| 6 Fil à la patte | 5 à 10 ans | Par deux | <p>Auteur : Michael Friedl</p> <p>Compétence : équilibre, coopération</p> <p>Matériel : un lien quelconque</p> <p>Deux joueurs sont attachés par une jambe (avec une ceinture, un ruban ou un morceau de corde) et doivent se déplacer du point A au point B sans tomber. On peut agrémenter le jeu :</p> <ul style="list-style-type: none">• en les attachant de manière à ce qu'ils regardent des directions opposées• en leur faisant ramasser des objets le long de leur route• en les faisant manœuvrer, grimper, ramper sur/sous des obstacles sur leur chemin |



| | | | |
|--|------|----------|---|
| 7 Levez-vous | Tous | Par deux | <p>Auteur : Michael Friedl</p> <p>Compétence : équilibre, coopération</p> <p>Matériel : néant</p> <p>Les deux joueurs sont assis, dos à dos, jambes tendues, bras entrelacés. Tout d'abord l'un se penche en avant, l'autre en arrière, puis sur le côté, puis en tournant. Puis au signal les couples doivent se lever sans mettre les mains au sol. Ceux qui ont réussi doivent s'asseoir à l'unisson et se lever à nouveau.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Appairer les tailles et les poids différents• pratiquer à trois ou plus• pratiquer à trois dont deux doivent se lever et le troisième les en empêcher |
| 8 Si vous le pouvez.. | Tous | Par deux | <p>Auteur : Michael Friedl</p> <p>Compétence : Connexion, coopération</p> <p>Matériel : un objet comme une balle, un oreiller ou un ballon</p> <p>Les deux joueurs se tiennent assis, dos à dos, jambes tendues, l'objet coincé entre leurs nuques. Ils exécutent tous les mouvements possibles sans le perdre.</p> <p>Au signal ils essaient de se lever sans poser les mains au sol. Ceux qui ont réussi doivent s'asseoir à l'unisson et se lever à nouveau.</p> <p><i>Variantes</i></p> <ul style="list-style-type: none">• changer de partenaire, pour mélanger les tailles• pratiquer à trois ou plus• placer l'objet entre les coudes, les bas du dos, les fronts, les oreilles, les genoux, etc. |
| 9 Tour de Pise | Tous | Par deux | <p>Auteur : Michael Friedl</p> <p>Compétence : équilibre, coopération</p> <p>Matériel : néant</p> <p>Les deux joueurs se font face, jambes écartées de la largeur des épaules, les mains au-dessus de la tête, appuyées l'une contre l'autre. Lentement, ils s'appuient l'un sur l'autre, aussi raides que possible, et reculent les pieds. Ils continuent à se pencher progressivement jusqu'à la chute.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <p>Les mains peuvent être posées sur la poitrine ou les partenaires se toucher par une épaule et se pencher de côté. On peut former des groupes de trois ou de quatre.</p> |



| | | | |
|-------------------------------------|---------------|----------------|---|
| 10 Relais | 5 à 10 ans | Par groupes | Auteur : Michael Friedl Compétence : connexion, coopération Matériel : petite balle, ou ballon de baudruche L'ensemble des joueurs est divisé en groupes de 5 à 10 personnes. On donne une balle ou un petit ballon à chaque groupe. On aura prévu un circuit, simple ou parsemé d'obstacles, que chacun doit parcourir, la balle sous le menton, sans la perdre. A la fin du parcours, la balle est transmise au joueur suivant sans l'aide des mains. L'échange demande aux joueurs de se rapprocher l'un de l'autre et de coopérer. Les groupes peuvent être en compétition ou en course contre la montre. <i>Variante :</i> <ul style="list-style-type: none">• la balle peut être transmise à d'autres parties du corps : coudes, genoux, chevilles• le circuit peut être effectué en tandem, la balle placée entre les fronts, les coudes, les genoux, etc. |
| 11 Les siamois | Tous | Par deux | Auteur : Michael Friedl Compétence : coopération Matériel : ballon de baudruche Les deux joueurs se déplacent en maintenant un ballon entre leurs fronts, sans utiliser les mains. Le ballon peut être tenu avec d'autres parties du corps pour faire prendre conscience des hanches, des pieds, des coudes, etc. Tous peuvent suivre des destinations énoncées par l'animateur, ou effectuer un relais, ou une course d'obstacles. |
| 12 Ballon en l'air | 5 à 10 ans | Par deux | Auteur : Michael Friedl Compétence : coopération Matériel : ballon de baudruche Les joueurs par couples maintiennent leur ballon en l'air le plus longtemps possible. Le ballon ne doit pas toucher le sol ni aucun autre participant. <i>Variante :</i> Peut se jouer seul, ou bien en utilisant uniquement le coude, le pied, tout sauf les mains, etc. ou encore les joueurs ne doivent pas déplacer leurs pieds. |



Ligue Languedoc-Roussillon
Jeux pour jeunes pratiquants d'Aïkido



Mise à jour du mercredi 18 mars 2009

| | | | |
|--|---------------|----------|--|
| 13 Hors d'atteinte | 5 à 10 ans | Par deux | Auteur : Michael Friedl Compétence : synchronisation Matériel : ballon de baudruche Même principe que pour le jeu n°5 (« meneur-suiveur »), mais utiliser un petit ballon de baudruche au lieu de l'objet prévu. Règle supplémentaire, chaque fois que le ballon touche le visage du suiveur, celui-ci effectue une chute arrière. Le meneur maintient le ballon juste hors de portée du partenaire. Le suiveur doit s'engager pour saisir le ballon, sans cesser d'avancer. Il ne doit pas s'arrêter pour calculer le prochain geste du meneur, mais juste suivre le ballon. Le meneur peut changer de main, mais conserve le ballon en mouvement. Au cours du jeu, chaque fois que le ballon touche le visage du suiveur, celui-ci fait une chute arrière. |
| 14 Ballon au pied | Tous | Ensemble | Auteur : Michael Friedl Compétence : attention, relation de groupe Matériel : balle, ruban adhésif Les participants fixent un ballon de baudruche à leur cheville par un ruban adhésif ou un morceau de ficelle. Au signal, chacun essaie de faire éclater le ballon des autres tout en protégeant le sien. Les joueurs ne doivent pas pousser les autres avec le corps ou avec les mains. Ceux dont le ballon est crevé s'assoient sur le côté, ou vont gonfler d'autres ballons <i>Variante :</i> On peut remplacer le signal de départ par de la musique ou par des instruments rythmiques : les participants jouent au son de la musique, ils s'immobilisent quand elle s'arrête. |
| 15 Le cercle (Le Hollandais volant) | Tous | Ensemble | Auteur : Michael Friedl Compétence : coopération Matériel : néant Les participants se tiennent par la main en cercle, l'un d'eux est au centre. Deux autres courent à l'extérieur du cercle, en se tenant également par la main. Le pratiquant du centre choisit alors deux concurrents en séparant leurs mains du tranchant de sa main (Te katana) Ces deux là peuvent alors courir à l'extérieur du cercle dans la direction inverse. le but du jeu consiste à atteindre le premier l'espace qui a été libéré pour faire à nouveau partie du cercle. |



| | | | |
|---------------------------------|------|----------|---|
| 16 Radar | Tous | Par deux | <p>Auteur : Michael Friedl Compétence : attention, perception Matériel : néant</p> <p>Diviser tous les participants en deux files se faisant face un à un, séparés de 4 à 5 m. Les joueurs d'un côté ferment les yeux et tendent les bras de quelques cm, marchent lentement en direction de leur partenaire. (possibilité de faire l'exercice avec des bandeaux genre « Colin Maillard »). Les joueurs doivent s'arrêter quand ils pensent être tout près de leur partenaire, sans le toucher. Ils ouvrent les yeux pour constater la distance qui les séparent. C'est au tour de l'autre de reprendre sa distance de 4 à 5m. Ils essaient plusieurs fois, chacun à leur tour et comparent les distances qui les séparent chaque fois.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Les deux joueurs se dirigent l'un vers l'autre, yeux fermés se guidant à l'oreille et s'effaçant avant toute collision avec le partenaire.• Essayer en marchant de côté, en arrière.• L'un des partenaires peut émettre un signal sonore régulier jusqu'à ce que l'autre se trouve à moins d'un mètre. |
| 17 Territoire | Tous | Ensemble | <p>Auteur : Michael Friedl Compétence : Coopération, technique Matériel : néant</p> <p>Le tatami est divisé en trois parties ; le joueur (Aïte) se tient debout sur la bande centrale et doit toucher les participants qui traversent son territoire pour se rendre d'une bande extérieure à l'autre. Ils se déplacent en chutant ou en shikko. Le premier touché devient Aïte.</p> <p><i>Variantes :</i> on peut rendre la tâche de Aïte plus difficile en l'obligeant à se déplacer en shikko ou en lui bandant les yeux. On peut ajouter une note de compétition en comptant le nombre de joueurs que Aïte peut toucher (le premier d'entre eux devenant le Aïte suivant).</p> |
| 18 Poupée de chiffon | Tous | Par deux | <p>Auteur : Michael Friedl Compétence : Equilibre Matériel : néant</p> <p>L'un des joueurs est « la poupée de chiffon », jambes écartées de la largeur des épaules. Les pieds restent au sol.</p> <p>Le partenaire déplace les différentes parties du corps du joueur : bras, tête, épaules, genoux, etc. qui suit le mouvement et maintient son équilibre en ajustant le reste du corps. Par exemple, si le partenaire pousse le bras en arrière, la poupée de chiffon peut tourner les hanches ou plier les genoux pour garder son équilibre.</p> |



| | | | |
|---|------|-----------|---|
| 19 Ballon dans le cercle | Tous | Ensemble | <p>Auteur : Michael Friedl</p> <p>Compétence : équilibre, réactivité</p> <p>Matériel : ballon de gymnastique</p> <p>Le joueur (Aïte) est au centre d'un cercle formé par ses camarades. Il doit éviter le ballon que les autres poussent à travers le cercle : il peut chuter, sauter, se déplacer latéralement..Le ballon est traité comme une « patate chaude », de sorte que les joueurs ne visent pas mais doivent s'échanger le ballon rapidement.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Aïte doit se déplacer en shikko• le jeu se fait contre un mur obligeant le joueur à se déplacer latéralement ;• le jeu se fait avec plusieurs ballons ;• avec un ballon lancé ce qui oblige Aïte à plonger ou chuter en arrière puis se relever |
| 20 Ballon au milieu | Tous | Par trois | <p>Auteur : Michael Friedl</p> <p>Compétence : perception, relation</p> <p>Matériel : ballon de gymnastique</p> <p>Les trois joueurs se mettent en ligne. Ceux des extrémités se passent un ballon que le joueur central doit éviter en utilisant Irimi ou tenkan. Sortir trop tôt de la ligne permet au joueur avec le ballon de suivre le mouvement, la synchronisation doit donc être parfaite. Intervertir les rôles au bout de quelques essais.</p> <p><i>Variante :</i> bander les yeux du joueur central à qui l'on annonce que la balle est lancée.</p> |
| 21 Train | 5-10 | Ensemble | <p>Auteur : Michael Friedl</p> <p>Compétence : coopération</p> <p>Matériel : ballon de gymnastique</p> <p>Les joueurs apprennent à éviter la confrontation en intégrant le « petit train ». Ils s'éparpillent sur le tatami où ils s'immobilisent. Le joueur désigné comme « locomotive » pousse un ballon de gymnastique. Il pousse le ballon vers un autre joueur qui attendra le dernier moment pour l'éviter, puis se mettra dans la queue derrière le train. La locomotive peut faire des arrêts brusques, les « wagons » doivent suivre tous les déplacements de la locomotive sans se heurter.</p> <p>Les joueurs touchés par le ballon ne rejoignent pas le train, ils se placent ailleurs sur l'aire de jeu et attendent un nouveau passage du train.</p> <p><i>Variante :</i> on pourra décider que le train se déplace de côté ou en arrière...et les « wagons » devront éviter les collisions...</p> |



| | | | |
|---|------|--------------|---|
| 22 Flipper | Tous | Par groupe | Auteur : Michael Friedl Compétence : perception, technique Matériel : néant Les joueurs forment un cercle d'au moins 2,5 m de diamètre. L'un d'entre eux est désigné comme « <i>balle</i> » et se déplace au centre du cercle. Les autres sont les « <i>bumpers</i> » (« les pousseurs ») et le repoussent gentiment. La « <i>balle</i> » roule en ukemi avant ou arrière selon sa position, se remet debout, repart vers un autre <i>bumper</i> . <i>Variante</i> : la « <i>balle</i> » peut avoir les yeux bandés, ou bien il peut y avoir des objets (balle, tissu,...) dans le cercle qu'il doit ramasser en faisant sa roulade |
| 23 Ballon Randori | Tous | Par quatre | Auteur : Michael Friedl Compétence : disponibilité, relation de groupe Matériel : trois ballons mous Le jeu commence comme « <i>sanin gake</i> », trois Uke d'un côté, Tori de l'autre. <i>Niveau 1</i> : les Uke tiennent leur ballon devant soi entre leurs mains et cherchent à bloquer - délicatement - Tori entre eux trois. Tori les évite en les faisant pivoter par les épaules ou le ballon. Uke doit accepter la projection et s'écartier avant d'attaquer à nouveau. Son but est de coincer Tori au milieu des trois ballons, pas de l'écraser. <i>Niveau 2</i> : sans les ballons, Tori se concentre sur le mouvement des Ukes et en ne poussant qu'une épaule, les oblige à chuter sur le côté opposé- épaule gauche touchée, chute à droite- <i>Niveau 3</i> : <ul style="list-style-type: none">• Une seule forme d'attaque, une seule chute• n'importe quelle attaque, une seule technique• n'importe quelle attaque, n'importe quelle technique.... |
| 24 Ballon chasseur inversé | Tous | Deux équipes | Auteur : ryan.1677@pacbell.net, Aikido San Luis Obispo Compétence : attention Matériel : trois balles ou ballons Diviser le groupe en deux parties qui vont occuper chacune un côté du tatami. 1 à 3 joueurs se placent au centre entre les deux équipes qui s'envoient les balles en les faisant rouler uniquement. Celui dont la balle a été interceptée remplace celui qui était au centre. Les joueurs du milieu doivent partager leur attention entre les deux côtés du tatami et doivent anticiper la trajectoire de la balle. |



Ligue Languedoc-Roussillon
Jeux pour jeunes pratiquants d'Aïkido



Mise à jour du mercredi 18 mars 2009

| | | | |
|---|-----------|------------------|--|
| 25 Guerre des chaussettes | Tous | Deux équipes | <p>Auteur : équipe Aikidokids</p> <p>Compétence : équilibre, attention</p> <p>Matériel : chaussettes de récupération alourdie d'un nœud au milieu, une corde, shinai</p> <p>La corde partage le dojo en deux, les équipes s'en tiennent éloignées de chaque côté, les chaussettes le long de la corde. Chaque chaussette est nouée au milieu, pour être lancée plus facilement.</p> <p>Au signal, les enfants courent récupérer les chaussettes et les lancent sur leurs adversaires. Ceux qui sont touchés, doivent s'asseoir sur place.</p> <p>Si quelqu'un attrape une chaussette au vol, c'est au lanceur de s'asseoir. Dans chaque camp, un samouraï armé d'un shinai libère, en les touchant, ceux qui sont assis. Si lui-même est touché, il s'arrête et transmet son arme à un compagnon valide (cela dépend du temps disponible)</p> |
| 26 Course de roulades lentes | Tous | Groupe de 5 à 10 | <p>Auteur : Michael Friedl</p> <p>Compétence : technique, concentration</p> <p>Matériel : néant</p> <p>Gagnera celui qui aura effectué le trajet en chutant – avant, arrière, haut, bas – le plus lentement possible, mais sans s'arrêter. Celui qui touche un autre, ou qui ralentit au point de s'arrêter, est disqualifié.</p> |
| 27 La balle au nom | 4 à 6 ans | Par groupe | <p>Auteur : Michael Friedl</p> <p>Compétence : coopération, faire connaissance</p> <p>Matériel : balle</p> <p>Les enfants sont assis en cercle. Pendant que l'animateur compte jusqu'à trois, celui qui a la balle prononce le nom de celui à qui il souhaite l'envoyer en la faisant rouler- <i>Il doit le demander s'il ne le connaît pas !-</i></p> <p><i>Variante :</i> changer la taille des balles, en envoyer deux ou trois à la fois.</p> |
| 28 Poignée de main | Tous | Par deux | <p>Auteur : équipe Aikidokids</p> <p>Compétence : équilibre, déséquilibre</p> <p>Les participants jumelés par taille, se serrent la main en position Ai hanmi. Chacun tente de déséquilibrer l'autre. Un point est gagné chaque fois que le partenaire bouge un pied ou se rattrape avec la main libre. Une fois le nombre de déséquilibres atteint (par exemple 5), on change de main et on recommence.</p> |



Ligue Languedoc-Roussillon
Jeux pour jeunes pratiquants d'Aïkido



Mise à jour du mercredi 18 mars 2009

| | | | |
|---|------|--------------|--|
| 29 Le miroir | Tous | Par deux | Auteur : Michael Friedl Compétence : complicité, attention Les partenaires se font face, l'un exécute des mouvements que l'autre doit imiter fidèlement. Les partenaires doivent rester face à face, ou bien exécuter n'importe quel mouvement de manière lente. Inviter les joueurs à occuper tout l'espace du dojo, en restant de face. <i>Variante</i> : un seul acteur et tous les autres l'imitent. |
| 30 Balle au prisonnier | Tous | Deux équipes | Auteur : Charles Stanley Compétence : attention, équilibre Matériel : ballon L'animateur lance le ballon au centre du tapis. Dès que l'un des joueurs s'en saisit, il compte jusqu'à 10 pour que les autres se dispersent rapidement. Celui qui a le ballon peut alors faire deux pas et la lancer sur n'importe qui. Le joueur touché est éliminé. <i>Variante</i> : celui qui est atteint peut toucher un autre partenaire en rampant, ce qui l'autorise à poursuivre le jeu. |
| 31 le hockey du samouraï | Tous | Deux équipes | Auteur : William Gray Compétence : coopération technique, concentration Matériel : des tubes flexibles en mousse isolante, plutôt que des jo et une balle souple de 30 cm de diamètre environ. Les participants sont divisés en deux camps, qui défendent leurs buts à chaque extrémité du tapis. Les joueurs, qui se déplacent uniquement en shikko (marche du samouraï), disposent d'un « bâton » pour déplacer la balle. Le joueur qui frappe un partenaire au lieu de la balle, ou qui se déplace autrement qu'en shikko, est mis en « prison » : il doit acquiescer à tout ce qu'on lui dit jusqu'à sa libération. Le jeu dure cinq à dix minutes. Est déclaré vainqueur le camp qui a marqué le plus grand nombre de buts. L'objectif du jeu est d'obtenir une bonne concentration en s'amusant. |
| 32 La balle au cercle | Tous | Ensemble | Auteur : Michel Friedl Compétence : concentration, coordination Matériel : un ballon de gymnastique En utilisant un gros ballon de gymnastique, les élèves s'allongent en cercle, soit tête à l'extérieur et ils utilisent leurs jambes, soit tête à l'intérieur et ils utilisent leurs mains : ils s'efforcent de maintenir le ballon en équilibre et de lui faire faire le tour du cercle sans qu'il ne tombe. |



Ligue Languedoc-Roussillon
Jeux pour jeunes pratiquants d'Aïkido



Mise à jour du mercredi 18 mars 2009

| | | | |
|---|------------|-----------------|--|
| 33 Le marais | Tous | Ensemble | Auteur : équipe Aikidokids Compétence : ukemi avant Matériel : une serviette Placer une serviette sur le tapis : C'est un « Marais » qui abrite une multitude de choses extraordinaires (des alligators ou du beurre de cacahouètes radioactif !!) et les joueurs chutent, par-dessus, d'abord dans le sens de la largeur puis dans le sens de la longueur, sans s'y « mouiller » ! |
| 34 Le mot magique | 5 à 10 ans | Ensemble | Auteur : équipe Aikidokids Compétence : ukemi, concentration Matériel : néant Choisir n'importe quel mot ; Chaque fois que l'animateur utilise ce mot, les participants effectuent la chute qui a été décidée. |
| 35 Les grenouilles et les alligators | 5 à 10 ans | En deux groupes | Auteur : équipe Aikidokids Compétence : technique d'équilibre Matériel : néant Les joueurs se divisent en deux groupes, les grenouilles et les alligators ; l'alligator doit toucher la grenouille et la transformer ainsi en alligator. Les grenouilles sautent accroupies (<i>saut de grenouille</i> !) alors que les alligators rampent sur le ventre ou roulent sur le côté. Le jeu commence quand toutes les grenouilles et tous les alligators sont en position de chaque côté du tapis. Une grenouille qui dépasse la zone qui lui est prescrite est automatiquement transformée en alligator. Le jeu est terminé quand il n'y a plus de grenouille... |
| 36 Jeu du sourire | Tous | Ensemble | Auteur : équipe Aikidokids Compétence : concentration Matériel : néant Tous les joueurs debout forment un cercle au centre duquel se tient l'un d'eux appelé « Aïte », qui s'adresse à un participant et lui dit : « Si tu m'aimes bien, tu me feras un sourire ». L'interlocuteur répond « je t'aime bien, mais je ne peux pas sourire » et tout en regardant Aïte dans les yeux, durant un temps déterminé, il s'efforce de ne pas sourire devant les singeries de Aïte qui ne doit pas le toucher. Si le joueur esquisse un sourire, il devient Aïte. S'il ne sourit pas, Aïte choisit un autre participant et le jeu continue. Les autres participants comptent, à haute voix, le temps défini, en riant, sans essayer d'interférer avec Aïte et en restant à leur place dans le cercle. |



| | | | |
|---|------------|------------------------|---|
| 37 Réveiller les morts | 5 à 10 ans | Ensemble | Auteur : équipe Aikidokids Compétence : complicité, concentration Matériel : néant Le but du jeu consiste à rester immobile sur le tapis, yeux grand ouverts. Tous les participants sont allongés sur le tapis dans un espace déterminé. L'un des joueurs (Aïte) est choisi pour tenter de « réveiller les morts » en faisant bouger, sourire ou rire ses partenaires. Les joueurs sont autorisés à respirer (une chance !!) et à cligner des yeux ; tout autre mouvement fera que celui-ci sera considéré comme réveillé. Une fois réveillé, le joueur réveillera à son tour ses camarades sans les toucher... le jeu est terminé lorsqu'il ne reste plus qu'un « mort ». Le gagnant sera alors Aïte si l'on recommence le jeu. |
| 38 Guerre des étoiles, suwari waza | Pour Tous | Ensemble | Auteur : Peter / Bermuda Aïkikai Compétence : perception, concentration Matériel : néant Les participants forment un large cercle, assis avec un partenaire face à eux. Ils doivent alors échanger leur place, en évoluant à genoux, sans se heurter l'un l'autre, les yeux fermés. L'idée est de ressentir l'autre et de retrouver le plus fidèlement possible la place du partenaire. Commencer avec deux, puis quatre puis tous ensemble. Succès et rire assurés ! Qui peut devenir un Jedi ? |
| 39 Relais Janken | Tous | Deux groupes de 5 à 10 | Auteur : Bryan Bateman Compétence : technique, concentration Matériel : néant (Janken = pierre, papier, ciseaux). Diviser les participants en deux groupes sur le tapis, les placer à deux coins opposés. Les premiers de chaque groupe se retrouvent au centre du tapis et commencent à jouer au Janken avec l'animateur pour arbitre. Le vainqueur sera autorisé à aller, vers un autre coin du tapis (en zone neutre) en mae ukemi alors que le perdant rejoindra son groupe en ushiro ukemi. <i>Variante</i> : se déplacer en shikko ; le vainqueur se déplacera en shikko vers le coin du tapis désigné, alors que le perdant rejoindra son groupe en shikko arrière. Conserver un rythme soutenu sous peine de lasser ceux qui attendent leur tour. Ceux qui ont atteint la zone neutre doivent se mettre en seiza et sur une ligne pour éviter les bavardages. |
| 40 Le chat respire (do-do-do) | 7 à 10 ans | Tous | Auteur : Cornelia Baumgartner Compétence : concentration, respiration Matériel : aucun Une partie du mur est le lieu de respiration autorisée. Celui qui est chargé de « toucher » ses camarades ne peut prendre sa respiration qu'au contact de la partie de mur réservée à cet effet. Dès qu'il quitte ce mur, il doit prononcer «do-do-do-do» pour montrer aux autres qu'il n'inhale pas. Il faut retourner au mur pour reprendre sa respiration. Les joueurs deviennent chats jusqu'à ce que tous les autres joueurs aient été touchés ou bien il n'y a qu'un seul chat à la fois. |



Ligue Languedoc-Roussillon
Jeux pour jeunes pratiquants d'Aïkido



Mise à jour du mercredi 18 mars 2009

| | | | |
|--|----------------|------------|--|
| 41 Le Chat traditionnel | 10 à 16 ans | Tous | Auteur : Cornelia Baumgartner Compétence : technique Matériel : aucun Jeu du « chat » traditionnel, mais lorsque l'un des participants est touché, il doit s'asseoir. Les autres peuvent le libérer en effectuant une belle chute devant lui (débutants) ou par-dessus lui (niveau avancé) ; ce jeu nécessite de la place. |
| 42 La porte à tambour | 5 à 10 ans | Par quatre | Auteur : Kenneth Kron Compétence : aider les enfants à maîtriser le déplacement Taisabaki. Matériel : aucun Il y a deux rôles, « la porte à tambour » (tourniquet) et le marcheur. Une « porte » se tient les deux bras parallèles au sol, sur le côté et à hauteur des épaules (poitrine du marcheur). Le marcheur doit pousser l'un des bras (le battant) et la porte doit pivoter comme une porte à tambour. Pour des groupes, toujours disposer de plus de portes que de marcheurs, sous peine de voir des marcheurs bloqués dans les portes. On pourra changer les rôles après « N » passages dans une porte. Le marcheur peut accéder aux portes par devant ou par derrière, et j'incite les portes à avoir une faible inertie et à pivoter avec le marcheur ni trop tôt ni en résistant. |
| 43 « Sensei a dit » | 8 à 16 ans | Tous | Auteur : Marcel de Beus Compétence : attention, termes techniques Matériel : aucun Une variante de « Jacques a dit » mais en utilisant uniquement des termes d'aïkido ou en japonais. Le but est de tromper tout le monde jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un vainqueur. Lorsque l'animateur donne un ordre qui sera précédé de « sensei a dit » les participants doivent obéir sous peine d'élimination. Lorsqu'il donne un ordre, sans « sensei a dit » ils ne doivent pas obéir sous peine d'élimination. Utiliser des mouvements d'aïkido, tels que seiza, kesa, ukemi, taisabaki, tenkan, ki-ai... Jeu souvent utilisé en fin d'entraînement pour un retour au calme en position en seiza. Variantes : <ul style="list-style-type: none">• les yeux fermés• 2) choisir un pratiquant qui jouera le rôle de l'animateur (ce qui est plus difficile qu'on ne le croie) |



| | | | |
|--|-----------|-----------|---|
| 44 Jeu du Foulard | Tous | Ensemble | Auteur : Donna Gellert, Ron Loftis Compétence : concentration Matériel : lanière de tissu, foulard Découpez de vieilles ceintures de kimono en lanières de 45 cm environ. Les enfants les glissent dans leur propre ceinture, dans le dos. Ils se dispersent sur le tapis. Le jeu consiste à attraper la lanière des autres sans se faire voler la sienne. <i>Variantes</i> <ul style="list-style-type: none">• Mettre les lanières devant au lieu de derrière.• Celui qui s'est emparé d'une lanière obtient une vie supplémentaire lorsque la sienne est prise. N'autoriser qu'une seule vie supplémentaire, sinon le jeu s'éternise.• - l'animateur peut participer en se mettant à genoux. |
| 45 Quelle heure est-il M. le Loup ? | Tous | Ensemble | Auteur : Dave Matthews Compétence : concentration, technique Matériel : néant Les jeunes se placent en ligne à un bout du tapis. L'animateur s'assoit en seiza à l'autre bout le dos tourné. Les jeunes demandent « quelle heure est-il M. le loup ? », ce à quoi l'animateur répond un chiffre entre un et douze. Ils effectuent alors à genoux le nombre de pas correspondant. On continue ainsi jusqu'à ce que l'animateur dise « A table ». Ils se retournent pour rejoindre leur ligne de départ en chute avant. L'animateur doit en toucher autant que possible en faisant lui-même des chutes avant. Ceux qui sont touchés rejoignent le camp de l'animateur jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un seul joueur. Il est parfois utile d'avoir un observateur pour repérer ceux qui trichent dans le dos de l'animateur. <i>Variante :</i> Ils peuvent rejoindre le bord du tapis en chute arrière. |
| 46 Aiki à l'envers | Tous | Par deux | Auteur : Linda Holiday Compétence : coopération technique Matériel : néant Effectuer les techniques comme si l'on rembobinait un film. Les équipes sont par deux et concourent pour les meilleures techniques à l'envers ou les meilleures non-chutes. Pour corser la chose, faire faire kaeshi waza (contre technique) à l'envers pour les niveaux plus avancés. |
| 47 Chat en shikko | 5 -10 ans | De 5 à 10 | Auteur : Keith Pray Compétence : équilibre, technique Quelqu'un est désigné, tandis que les autres tentent de rejoindre l'autre bord du tapis (zone hors danger) en se déplaçant à genoux ; insister sur la qualité de la marche, la légèreté du contact et la sécurité. <i>Variante :</i> Ajouter des obstacles ou des zones hors danger temporaires. |



| | | | |
|--------------------------------------|------|----------|---|
| 48 Relai du poisson | Tous | Ensemble | Auteur : Bo Bishop Compétence : se libérer de l'appréhension devant la chute et favorise la concentration. Matériel : seau et 2 poissons en plastique. Le groupe se divise en deux équipes sur deux lignes, chacune ayant un nom approprié (les requins, les diables ...) A l'autre bout du tapis, deux seaux. Le premier joueur de chaque file a un poisson en plastique qu'il essaie de lancer dans le seau après avoir effectué une chute; il récupère le poisson qu'il transmet au joueur suivant et ainsi de suite ; Chaque poisson dans le seau donne un point. De la musique plus ou moins vive peut donner du rythme au jeu. Annoncer le score haut et fort. |
| 49 Dérober le tanto | Tous | Ensemble | Auteur : Tim Barford Compétence : chute avant, coopération Matériel : 4 balles, 1 tanto Quatre joueurs sont assis en seiza, chacun à un coin du tapis en possession d'une balle. Au centre du tapis, un tanto surveillé par un garde. Autour de lui, trois ou quatre enfants essaient de le lui dérober en terminant par une chute avant, sans être touchés par le garde. Si l'un d'entre eux est touché, il est hors jeu durant cette session ou peut être remplacé par un autre. Durant cette action les quatre pratiquants assis dans les coins du tatami essaient de toucher le garde en faisant rouler – et non lancer ! - leur balle. S'ils réussissent, le garde est éliminé. Quiconque réussit à subtiliser le tanto en terminant par une chute avant ou atteint le garde avec sa balle, deviendra le nouveau gardien du tanto. L'animateur désigne alors de nouveaux participants pour les quatre coins du tapis et pour les voleurs. |
| 50 Pas touche ! | Tous | Par deux | Auteur : Joël Riggs Compétence : concentration, finesse, coordination Matériel : néant Nage tend les mains devant soi en faisant face à uke, les paumes à une dizaine de centimètres de celles de Uke. Elles ne doivent jamais se toucher. Quand nage avance d'un pas, recule, tourne à droite, à gauche, uke s'efforce de préserver cette distance de 10 cm entre leurs paumes. Les groupes de deux peuvent interagir avec d'autres groupes, créant des ponts sous lesquels passer...etc. <i>Variantes</i> <ul style="list-style-type: none">• Obliger uke à adopter une position qui lui fera exécuter des techniques d'Aïkido : tenchinage, chute...• Un groupe de trois peut former un triangle. Même des groupes de six ou tous peuvent former un seul polygone, le leader étant celui qui se déplace librement, pendant que les autres s'efforcent de conserver la distance de 10 cm avec les paumes de son voisin. |



Ligue Languedoc-Roussillon
Jeux pour jeunes pratiquants d'Aïkido



Mise à jour du mercredi 18 mars 2009

| | | | |
|--|------|----------|---|
| 51 Chat mystérieux | Tous | Ensemble | Auteur : équipe Aikidokids Compétence : attention, élargissement de la perception Matériel : néant Les enfants, yeux fermés forment un cercle étroit. L'animateur tourne autour de ce cercle, donnant quelques tapes dans le dos de certains participants. Ceux-ci ne disent rien mais seront les « Aïte » du jeu suivant. Tous s'éparpillent sur le tapis, sans savoir qui ils doivent trouver. L'animateur claque des mains et les joueurs désignés commencent à toucher leurs camarades. Ceux-ci restent en position immobile à moins qu'un autre joueur passe entre leurs jambes et les libère. Les Aïte ont une (ou deux, ou trois) minute(s) pour que tous les participants soient figés ; on peut alors recommencer un autre partie. |
| 52 « Chamuraï » ou « chat shikko » | Tous | Ensemble | Auteur : plusieurs contributeurs Compétence : technique, relation au groupe Matériel : néant Jeu simple de chat où l'on se déplace uniquement en shikko. <i>Variantes :</i> On peut demander au chat d'effectuer des chutes avant pour capturer ses partenaires. Cela crée chez les participants plus expérimentés l'occasion de se placer de telle sorte que « le chat » puisse difficilement effectuer sa chute si bien qu'il soit contraint de trouver des ouvertures ou doive chuter dans des conditions plus difficiles. |
| 53 Tous chats | Tous | Ensemble | Auteur : William M. Reed Compétence : attention, relation au groupe Matériel : néant Tout le monde est « chat » en même temps. Il faut toucher le partenaire à l'arrière du genou, sans se faire prendre soi-même. Puisque tout le monde est « chat » en même temps il faut prendre conscience de tous les participants plutôt qu'une cible en particulier. Déterminer la durée du jeu et le score basé sur la parole donnée. |



Ligue Languedoc-Roussillon
Jeux pour jeunes pratiquants d'Aïkido



Mise à jour du mercredi 18 mars 2009

| | | | |
|--|------------------|-----------------|---|
| <p>54 Défendre le Daimyo</p> | <p>10-15 ans</p> | <p>Ensemble</p> | <p>Auteur : William M. Reed Compétence : coopération Matériel : ballon</p> <p>Jeu de la balle au prisonnier, avec deux équipes égales d'au moins trois participants. Chaque équipe choisit un Daimyo, un seigneur à l'époque des samouraïs.</p> <p>L'espace est divisé dans le sens de la longueur en quatre parties égales, les deux parties centrales formant une zone neutre où le ballon ne circule pas. Il est cependant possible d'y passer pour le récupérer. Interdiction de le lancer lorsqu'on est dans cette zone neutre. Les deux équipes défendent chacune sa partie extrême du tapis, inaccessible à l'autre.</p> <p>Au signal, les joueurs tentent de toucher avec le ballon les participants de l'équipe adverse. Si l'un d'entre eux est touché, il est éliminé. Si le ballon est attrapé, le lanceur est éliminé. Si le Daimyo est éliminé, toute l'équipe a perdu.</p> <p>Variantes possibles</p> <ul style="list-style-type: none">• Choisir qui se déplacera en shikko (les Daimyo, les participants, tous..)• Le Daimyo est éliminé uniquement s'il est touché par un ballon, pas si le ballon a été saisi.• Les joueurs changent de côté quand ils sont « éliminés » plutôt que d'arrêter de jouer.• Les Daimyos ne doivent pas pénétrer dans la zone neutre. |
| <p>55 Grues et corbeaux</p> | <p>Tous</p> | <p>Ensemble</p> | <p>Auteur : William M. Reed Compétence : attention, rapidité Matériel : aucun</p> <p>Ce jeu du « chat » divise les pratiquants et le tatami en deux parties égales. L'une des équipes représente « les grues » l'autre « les corbeaux ». Les deux murs opposés forment les bases de chaque équipe. Celles-ci se mettent en ligne, face à face, de part et d'autre de la ligne centrale.</p> <p>L'animateur donne le signal de départ en appelant soit « les grues » soit les « corbeaux ». L'équipe désignée doit toucher les membres de l'autre équipe avant que ceux-ci ne rejoignent leur base. L'animateur peut appeler l'une ou l'autre équipe à tout moment, pour la durée qui lui convient. Il peut également appeler de fausses équipes et donner de faux noms auxquels les deux équipes ne doivent pas répondre, sauf si elles entendent « grues » ou « corbeaux ».</p> <p>Les joueurs touchés changent d'équipe et doivent se souvenir qu'ils ont également changé de noms. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tout le monde se retrouve dans la même équipe.</p> |



| | | | |
|--|-------------|-----------------------------|---|
| <p>56 La bola</p> | <p>Tous</p> | <p>Groupe de 5 à 10</p> | <p>Auteur : William M. Reed Compétence : présence d'esprit, agilité Matériel : une balle, une chaussette et une corde à linge <i>Tiré du livre « The New Games Book »</i> Pour la Bola, il suffit de mettre la balle dans la chaussette fermée d'un nœud. Attacher la corde au-dessus du nœud afin que celui-ci ne glisse pas lorsque l'on balance la chaussette au bout de la corde. La bola posée au sol, l'animateur la fait tourner en cercle autour de lui; les enfants doivent alors entrer dans le cercle et sauter au-dessus de la bola. Celui qui tient la corde peut changer de rythme, de longueur de corde à son gré. Tous ceux qui seront touchés ou pris dans la Bola seront éliminés ; le dernier en piste pourra alors faire tourner la Bola.</p> |
| <p>57 La queue du renard</p> | <p>Tous</p> | <p>5 à 10</p> | <p>Auteur : William M. Reed Compétence : précision, timing Matériel : une balle en caoutchouc dans une chaussette (voir n° 56, La Bola) <i>Tiré du livre « The New Games Book »</i> Ce type d'activité est conseillé en extérieur ou, en intérieur, avec des enfants déjà matures. On y joue comme avec n'importe quel jeu de balle, le seul impératif sera de saisir ou lancer la queue de renard par la queue et d'une seule main.</p> |
| <p>58 La cueillette</p> | <p>Tous</p> | <p>Ensemble</p> | <p>Auteur : Ryan Fisher (WKA) Compétence : chute Matériel : balles souples de couleur, des ceintures blanches attachées ensemble pour former une ligne qui va diviser le tapis en deux parties dans le sens de la longueur. Les enfants, divisés en deux équipes de part et d'autre de la ligne de démarcation, sont assis en seiza jusqu'à ce que l'animateur -- ou un enfant désigné -- finisse de compter jusqu'à cinq en japonais. Au mot « Go », tous les élèves se dirigent en shikko ou en chute avant vers les « balles-ruits » pour en récupérer une avant de regagner leur place et de la lancer contre un adversaire. Si l'un des joueurs de l'équipe A est atteint par une balle-fruit, il doit s'asseoir en seiza sur le bord du tatami dans l'ordre de son élimination et c'est un joueur de l'équipe B, éliminé auparavant qui rentre. L'ordre dans lequel les participants sont assis après avoir été expulsés détermine leur retour sur le tapis. Le jeu est terminé quand tous les tenants d'une équipe sont éliminés. <i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Tous les enfants contre l'animateur.• 2) Utiliser différentes formes d'ukemi waza pour lancer les balles-ruits : tsuki, yokomen, shomen, hantai. |



Ligue Languedoc-Roussillon
Jeux pour jeunes pratiquants d'Aïkido



Mise à jour du mercredi 18 mars 2009

| | | | |
|---|-------------------|-----------------|---|
| <p>59 Hockey</p> | <p>Tous</p> | <p>Ensemble</p> | <p>Auteur : W. M. Reed Compétence : relation au groupe Matériel : tubes en mousse, une chaussette Utiliser des tubes en mousse pour piscine (« nouilles ») comme crosses de hockey et une chaussette nouée comme palet. Diviser le groupe en deux équipes égales. Donner à chaque joueur un tube en mousse qui servira de crosse, puis déterminer les buts à chaque extrémité du tapis (par exemple une nouille), placer la chaussette au centre du terrain ; le jeu consiste à pousser la chaussette dans les buts adverses. Repositionner la chaussette au centre après chaque but. Définir un temps de jeu donné, ou un nombre de points à obtenir. <i>Variantes :</i> Introduire des règles pour le « fun », par exemple les joueurs ne doivent utiliser que leurs nouilles pour frapper le palet ; ou il est interdit de se coucher sur le palet.</p> |
| <p>60 Saut à la corde</p> | <p>5 à 10 ans</p> | <p>Ensemble</p> | <p>Auteur : équipe Aikidokids Compétence : disponibilité, coopération Matériel : une longue corde souple L'animateur utilise la corde munie d'un nœud à une extrémité et se place au centre du tapis, tous les enfants en ligne face à lui. S'il y a plus de 5 participants, les disposer par petits groupes comme les chiffres d'un cadran d'horloge. Chacun doit poser les mains sur les épaules de son camarade devant lui. En tournant sur soi-même entraîner la corde, chaque groupe doit sauter en chœur à l'approche de la corde. Lorsque l'enfant d'une rangée est touché, lui, ou toute la rangée, doit effectuer deux, cinq ou dix chutes dans un coin du tatami avant de reprendre sa place, l'enfant touché se place en fin de rangée.</p> |