# Tir à la ceinture contrôlé

Judo • Collège 6e/5e • CA4

## Objectif

Découvrir les premières saisies en respectant la sécurité

## But

Projeter son partenaire avec contrôle

## Thème

Découvrir un affrontement codifié en respectant les règles de sécurité

## Organisation et rôles

Binôme : un tireur, un partenaire ; inversion toutes les 2 tentatives — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

## Sécurité

Respecter le salut, tirer sans à-coups, tapis obligatoire

## Consigne

Par binômes, saisir la ceinture et tirer doucement pour déséquilibrer. +1 si le partenaire tombe sur le tapis sans brutalité.

## Critères de réalisation

- Saisir correctement la ceinture
- Tirer en contrôle
- Accompagner la chute

## Critère de réussite

5 projections douces validées sur 8 essais

## Matériel

Tapis 6×6 m, ceintures

## Variables de différenciation

- Distance de tirage courte à moyenne
- Nombre d'essais 6–10
- Chute avant ou arrière