Défi contre-attaque directe

Judo • Lycée Terminale • CA4

Objectif

Réagir vite sur attaque adverse

But

2 contre-attaques validées en 3 min

Thème

Conduire un affrontement complet avec intention tactique (attaque, feinte, contre)

Organisation et rôles

Binôme, inversion après 3 min — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Contrôler les projections, pas de gestes brusques

Consigne

Uke attaque, tori doit contre-attaquer immédiatement avec contrôle.

Critères de réalisation

- Bonne lecture
- Timing précis
- Stabilité en fin d’action

Critère de réussite

≥ 2 contre-attaques validées

Matériel

Tapis 8×8 m

Variables de différenciation

- Durée 2–4 min
- Nombre attaques 3–5
- Type de contre imposé