Chute arrière basique

Judo • Collège 6e/5e • CA4

Objectif

Apprendre la chute arrière sans danger

But

Valider 6 chutes correctes

Thème

Tomber, chuter et se relever sans se faire mal

Organisation et rôles

Binôme: 1 en action, 1 observateur; inversion après 3 essais — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Claquer les bras, menton rentré, tapis dégagé

Consigne

Allongé, bras tendus devant. Rouler doucement en arrière et claquer les mains au sol. +1 par chute maîtrisée.

Critères de réalisation

- Menton rentré
- Bras claquent au sol
- Dos arrondi

Critère de réussite

≥ 6 chutes correctes sur 8

Matériel

Tapis 6×6 m

Variables de différenciation

- Nombre 4–8
- Durée 2–3 min
- Surface 4–6 m