Avancer et tirer

Judo • Collège 4e/3e • CA4

Objectif

Amener son adversaire en déséquilibre avant une saisie

But

Marquer 5 déséquilibres validés

Thème

Utiliser des déplacements et des saisies pour amener l’adversaire à la chute

Organisation et rôles

Arbitre observe et compte les déséquilibres — 3 élèves, dont 2 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Tirage contrôlé, pas de projection

Consigne

En binôme, avancer en tirant sur la manche. +1 si l’adversaire déplace son pied arrière.

Critères de réalisation

- Avancer en tirant
- Maintenir l’équilibre
- Observer le pas arrière

Critère de réussite

≥ 5 déséquilibres en 3 min

Matériel

Tapis 6×6 m

Variables de différenciation

- Durée 2–4 min
- Points cible 3–7
- Nombre de tentatives 8–12