Déclenchement après poussée

Judo • Lycée Seconde/Première • CA4

Objectif

Réagir immédiatement à une poussée adverse

But

Réaliser 3 contre-projections réussies en 5 essais

Thème

Exploiter les déséquilibres créés par l'adversaire pour contre-attaquer

Organisation et rôles

Binôme, inversion tous les 5 essais — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Contrôler les chutes, annoncer la poussée

Consigne

Travail en binôme. Uke pousse fort vers l'avant, Tori doit utiliser ce déséquilibre pour contre-attaquer avec une projection arrière.

Critères de réalisation

- Réaction immédiate
- Utilisation du déséquilibre
- Projection contrôlée

Critère de réussite

≥ 3 contre-projections réussies en 5 essais

Matériel

Tapis 6×6 m

Variables de différenciation

- Nombre essais 5–8
- Force de poussée adaptée
- Durée séquence 2–4 min