Randori avec feinte imposée

Judo • Lycée Terminale • CA4

Objectif

Intégrer la feinte dans le combat

But

Réaliser 3 feintes efficaces en 2 min

Thème

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

Organisation et rôles

Binôme, inversion à chaque combat — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Respect des saisies et des zones de chute

Consigne

Combat libre 2 min. Tori doit placer au moins 3 feintes crédibles avant une attaque.

Critères de réalisation

- Feinte convaincante
- Bonne réaction de l'adversaire
- Lien feinte-attaque

Critère de réussite

3 feintes réussies en 2 min

Matériel

Tapis 8×8 m

Variables de différenciation

- Durée 2–3 min
- Nombre feintes 2–4
- Variation des techniques