Sortie du cercle sécurisée

Judo • Collège 6e/5e • CA4

Objectif

Découvrir la poussée/traction pour déséquilibrer

But

Sortir son adversaire du cercle tracé

Thème

Découvrir un affrontement codifié en respectant les règles de sécurité

Organisation et rôles

Binôme : un pousseur/tireur, un résistant ; inversion toutes les 2 tentatives — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Pousser en contrôle, pas de coups, arrêt au signal

Consigne

Cercle 2 m de diamètre. Par binômes, pousser ou tirer pour faire sortir l’adversaire sans chute brutale. +1 si sortie validée.

Critères de réalisation

- Tirer ou pousser progressivement
- Garder l’équilibre
- Respecter le cadre du cercle

Critère de réussite

≥ 3 sorties réussies sur 6

Matériel

Plots pour cercle 2 m, tapis

Variables de différenciation

- Diamètre du cercle 1,5–2,5 m
- Temps de duel 10–20 s
- Nombre de manches 4–6