Chute avant roulée

Judo • Collège 6e/5e • CA4

Objectif

Savoir rouler en avant en sécurité

But

5 roulades avant maîtrisées

Thème

Tomber, chuter et se relever sans se faire mal

Organisation et rôles

Binôme: 1 acteur, 1 observateur; alternance chaque essai — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Arrondir le dos, pas de tête au sol

Consigne

À genoux, passer l’épaule et rouler en diagonale. Se relever debout. +1 si roulade fluide et sans tête au sol.

Critères de réalisation

- Dos arrondi
- Tête protégée
- Se relever stable

Critère de réussite

≥ 5 roulades sur 7

Matériel

Tapis 8×8 m

Variables de différenciation

- Nombre 4–8
- Surface 5–7 m
- Durée 2–4 min