Cercle de déséquilibre

Judo • Collège 4e/3e • CA4

Objectif

Utiliser le déplacement circulaire

But

5 déséquilibres latéraux réussis

Thème

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

Organisation et rôles

Observateur valide le pas de rattrapage — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Pas de force excessive

Consigne

Deux judokas en garde. Déplacer en cercle pour provoquer un pas de rattrapage. +1 si adversaire perd l'équilibre.

Critères de réalisation

- Avancer latéralement
- Contrôler la manche
- Forcer le pas de côté

Critère de réussite

≥ 5 réussites sur 8 tentatives

Matériel

Plots pour tracer un cercle, tapis

Variables de différenciation

- Vitesse lente/rapide
- Durée séquence 2–4 min
- Points cible 4–6