Réaction après traction

Judo • Lycée Seconde/Première • CA4

Objectif

Utiliser la traction de l’adversaire pour agir

But

2 projections validées en 4 tentatives

Thème

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

Organisation et rôles

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

Sécurité

Contrôler la vitesse de traction

Consigne

Uke tire fortement en arrière, Tori doit utiliser ce déséquilibre pour projeter en avant.

Critères de réalisation

- Réaction rapide
- Projection adaptée au mouvement
- Chute contrôlée

Critère de réussite

≥ 2 réussites sur 4 tentatives

Matériel

Tapis 6×6 m

Variables de différenciation

- Durée séquence 2–3 min
- Nombre séries 2–4
- Force de traction modulée