

# **JEUX D'OPPOSITION**

**POUSSER-TIRER-DESEQUILIBRER-  
RESISTER AU DESEQUILIBRE**

**Objectif :**

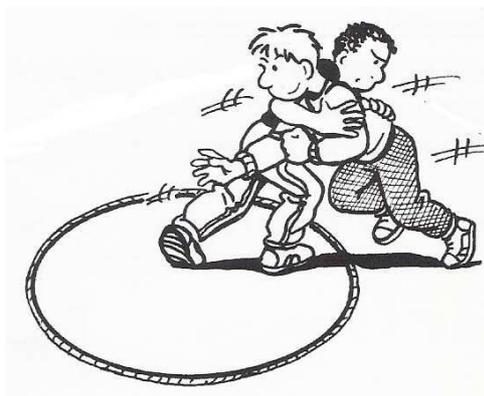
**1/ Faire vivre AU CHOIX une des fiches action suivantes aux collègues (rappeler les règles d'or...).**

**2 / Proposer une variante.**

**3/ Expliquer le lien de cette fiche action avec le livret élève.**

**POUSSER-TIRER-DESEQUILIBRER-RESISTER AU DESEQUILIBRE****LE SUMO SIMPLE****Compétence :**

**Je fais sortir mon adversaire d'une zone ou je résiste au déplacement.**



<b>OBJECTIFS</b>	Apprendre à pousser résister esquiver ; Faire référence à un sport de combat reconnu.
<b>BUT</b>	Faire sortir son adversaire du cercle
<b>DISPOSITIF</b>	Les élèves sont face à face, debout ou à genoux, épaule contre épaule, les mains derrière le dos. Cercle de 2 ou 3 m de diamètre.
<b>CONSIGNES</b>	<i>« Vous devez faire sortir votre adversaire du cercle (tout contact avec l'extérieur de la zone de combat est considéré comme une sortie). »</i>
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Gagner la partie par 3 points (3 sorties). Gagner plus de sorties que l'adversaire en une minute.
<b>MATERIEL</b>	Tapis de lutte.

**POUSSER-TIRER-DESEQUILIBRER-RESISTE R AU DESEQUILIBRE****LE COMBAT DE COQS****Compétence :**

**En position à genoux, je déséquilibre mon adversaire pour l'amener au sol  
ou je résiste au déséquilibre.**



<b>OBJECTIFS</b>	Faire tomber son adversaire en le déséquilibrant.
<b>BUT</b>	Faire tomber son adversaire. Apprendre à pousser ou esquiver son adversaire.
<b>DISPOSITIF</b>	Au départ, les élèves sont à genoux, face à face et paumes de mains respectives en appui.
<b>CONSIGNES</b>	<i>« Vous vous mettez à genoux face à votre adversaire, mains contre mains. Au signal, vous devez faire tomber votre adversaire en le déséquilibrant, c'est à dire en le poussant ou en l'esquivant. L'utilisation des saisies est interdite. »</i>
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Savoir se déplacer sans perte d'équilibre Réussir à porter des attaques en poussant Réussir à esquiver les attaques de l'adversaire
<b>MATERIEL</b>	Tapis de lutte