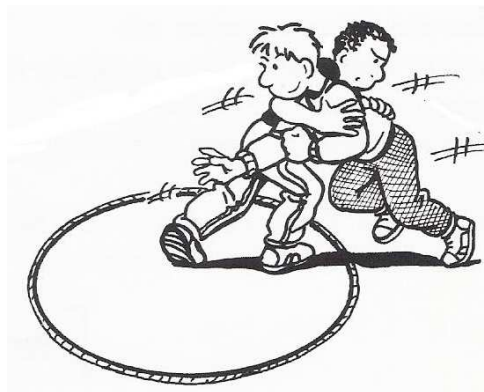


**POUSSER-TIRER-DESEQUILIBRER-RESISTER AU DESEQUILIBRE****LE SUMO SIMPLE****Compétence :**

**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>	« Vous devez faire sortir votre adversaire du cercle (tout contact avec l'extérieur de la zone de combat est considéré comme une sortie). »
<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.
<b>VARIANTES</b>	Départ avec tenue des épaules de l'adversaire (utilisation des mains possible).

**POUSSER-TIRER-DESEQUILIBRER-RESISTER 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>	« 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. »
<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
<b>VARIANTES</b>	Position de départ accroupie. Introduire la notion de zone de combat définie avec marquage de points comme au sumo.

**POUSSER-TIRER-DESEQUILBRER-RESISTER AU DESEQUILIBRE****LE SUMO**

(référence à un sport de combat reconnu)

**Dans une zone définie, je déséquilibre mon adversaire pour l'amener au sol,  
ou je résiste au déséquilibre**



<b>OBJECTIFS</b>	Apprendre à pousser, résister, esquiver, déséquilibrer pour amener au sol
<b>BUT</b>	Faire sortir son adversaire du cercle ou lui faire toucher le sol avec une autre partie du corps que ses pieds.
<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>	« Vous devez faire sortir votre adversaire du cercle. Tout contact du corps avec l'extérieur de la zone de combat est considéré comme une sortie. ».
<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.
<b>VARIANTES</b>	Départ avec tenue des épaules de l'adversaire (utilisation des mains possible). Gain de la partie si sortie de l'aire de combat ou pose d'un 3eme appui au sol