

JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3

OBJECTIF

Collaborer, coopérer, s'opposer (cycle 1)

CHAMP D'APPRENTISSAGE

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel (cycle 2,3)

ACTIVITÉ

| Lutte.

CETTE ACTIVITÉ PERMET

- | De développer la motricité (pousser, tirer, retourner, immobiliser, déséquilibrer, saisir).
- | De développer les capacités perceptives (déplacements, rapidité de réaction, anticipation).
- | De favoriser le contrôle de son agressivité (maîtriser ses émotions, son affectif, son agressivité).
- | De favoriser le développement social (respect scrupuleux de règles incontournables).

RÈGLES DE SÉCURITÉ

- | Penser à éliminer les dangers éventuels (objet sur ou proche des tapis,...).
- | Les élèves doivent avoir une tenue adaptée : pas de bijoux (montres, colliers, boucles d'oreilles...), tenue de sport souple, retirer les vestes/blouses.
- | Définir la zone d'évolution.
- | Rappeler les règles d'or : ne pas se faire mal, ne pas faire mal aux autres, ne pas se laisser faire mal.
- | Ne pas tirer les vêtements, attraper par le cou, tirer les bras par les extrémités...

DÉFINITION

| S'investir dans une activité de corps-à-corps pour priver l'adversaire de sa liberté d'action.

SITUATION DE RÉFÉRENCE

| D'une position à genoux, amener au sol son adversaire et le maintenir immobiliser sur le dos durant trois secondes.



JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3



SÉANCE 1 - LES ANIMAUX

OBJECTIF

| S'échauffer.

CRITÈRES DE RÉALISATION

| Chien : à quatre pattes.
Éléphant : à quatre pattes sans les genoux.
Araignée : quatre appuis sur le dos.
Serpent : ramper ventre collé au sol.

DÉROULEMENT

| Se déplacer comme l'animal annoncé : chien, éléphant, araignée et serpent.

SÉANCE 1 - RESTER AU LIT

OBJECTIFS

| Maintenir son adversaire au sol sur le dos.
| Se dégager d'une immobilisation.

BUT

| Pour le défenseur : se mettre sur le ventre.
| Pour l'attaquant : maintenir le défenseur au lit (sur le dos).

CRITÈRES DE RÉALISATION

| Pour l'attaquant :
- Être le plus lourd possible
- Être collé à son adversaire
- Saisir un bras et une jambe.

| Pour le défenseur :
- Empêcher l'attaquant de saisir les membres.

CONSIGNE

| « Tu dois essayer de sortir du lit.
Ton adversaire essaye de t'en empêcher ».

VARIABLES

| Varier la position de départ du défenseur (bras le long du corps, jambes serrées/bras écartés, jambes écartées...). Varier les droits de l'attaquant (position, saisies,...).

DISPOSITIF

| Elèves en binômes sur 2 tapis (3m x 3m).
| Le défenseur est allongé sur le dos.
| L'attaquant est couché sur lui.
| Début et fin au signal de l'enseignant.
Temps de combat : trente secondes.
| Changement de rôle après un passage puis changement d'adversaire.

JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3



SÉANCE 1 - LE CHASSEUR ET LA TORTUE

OBJECTIFS

- Retourner, immobiliser.

BUT

- Pour le chasseur : retourner la tortue.
- Pour la tortue : rester sur le ventre.

DISPOSITIF

- Elèves en binômes sur deux tapis (3mx3m).
- Le chasseur se place à genoux à côté de la tortue, la tortue se place sur quatre appuis et ne se déplace pas.
- Interdiction de se mettre debout.
- Temps de combat quarante-cinq secondes.
- Changement de rôle après un passage puis changement d'adversaire.

CONSIGNE

- Au signal de l'enseignant, le chasseur essaie de retourner la tortue sur le dos. La tortue résiste pour rester sur le ventre.

VARIABLES

- Varié les droits donnés aux tortues : droit de se déplacer. Varié la position de départ.

CRITÈRES DE RÉALISATION

- Pour la tortue :
 - Être collé au sol.
- Pour le chasseur :
 - Attraper un bras et une jambe
 - Être collé à la tortue
 - Tirer et retourner.

RETOUR AU CALME

JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3



SÉANCE 2 - LES ANIMAUX

OBJECTIF

| S'échauffer.

DÉROULEMENT

| Se déplacer comme l'animal annoncé : chien, éléphant, araignée et serpent.

CRITÈRES DE RÉALISATION

| Chien : à quatre pattes.
Éléphant : à quatre pattes sans les genoux.
Araignée : quatre appuis sur le dos.
Serpent : ramper ventre collé au sol.

SÉANCE 2 - RESTER AU LIT

OBJECTIFS

| Maintenir son adversaire au sol sur le dos.
Se dégager d'une immobilisation.

DÉROULEMENT

| Voir Séance 1.

VARIABLES

| Varier la position de départ du défenseur (bras le long du corps, jambes serrées/bras écartés, jambes écartées...).
Varier les droits de l'attaquant (position, saisies,...).

CRITÈRES DE RÉALISATION

| Pour l'attaquant :
- Etre le plus lourd possible
- Etre collé à son adversaire
- Saisir un bras et une jambe.

| Pour le défenseur :
Empêcher l'attaquant de saisir les membres.

JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3

SÉANCE 2 - LE CHASSEUR ET LA TORTUE

OBJECTIFS

Retourner, immobiliser.

BUT

Pour le chasseur : retourner la tortue
Pour la tortue : rester sur le ventre.

DISPOSITIF

- Elèves en binômes sur deux tapis (3mx3m).
- Le chasseur se place à genoux à côté de la tortue, la tortue se place sur quatre appuis et ne se déplace pas.
- Interdiction de se mettre debout.
- Temps de combat quarante-cinq secondes.
- Changement de rôle après un passage puis changement d'adversaire.

CONSIGNE

Au signal de l'enseignant, le chasseur essaie de retourner la tortue sur le dos. La tortue résiste pour rester sur le ventre.

VARIABLES

Varié les droits donnés aux tortues : droit de se déplacer. Varié la position de départ.

CRITÈRES DE RÉALISATION

- Pour la tortue :
 - Etre collé au sol.
- Pour le chasseur :
 - Attraper un bras et une jambe
 - Etre collé à la tortue
 - Tirer et retourner.

SÉANCE 2 - LE SERPENT ET LA MANGOUSTE

OBJECTIFS

Immobiliser son adversaire. Se dégager.

BUT

Echapper à la mangouste en atteignant sa maison.

CONSIGNE

Au signal, le serpent se sauve en rampant et essaie de rejoindre sa maison. La mangouste tente de l'en empêcher.

DISPOSITIF

Elèves en binômes : serpent allongé, sur le ventre et la mangouste à quatre pattes à côté du serpent.
Temps de combat : quarante-cinq secondes pour atteindre le camp placé à 4 m.

JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3

VARIABLES

- Augmenter la distance du camp.
- Diminuer le temps pour atteindre le camp.
- Modifier le rapport de force.

CRITÈRES DE RÉALISATION

- Pour le serpent :
 - Ramper
 - Se déplacer comme un serpent (dissociation segmentaire).
- Pour la mangouste :
 - Supprimer les appuis
 - Être le plus lourd possible
 - Être collé au serpent.

RETOUR AU CALME





JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3



SÉANCE 3 - LE PETIT TRAIN

OBJECTIF

! S'échauffer.

CRITÈRES DE RÉALISATION

! Passer sous les jambes du camarade.
! Passer sous un camarade à quatre pattes.
! Passer sous un camarade faisant l'éléphant.
! Passer sous un camarade faisant l'araignée.

DÉROULEMENT

! Se déplacer par deux, en se suivant l'un derrière l'autre.
! Au signal réaliser la consigne donnée et inverser les rôles.

SÉANCE 3 - LA DÉFENSE DU FORT

OBJECTIFS

! Accepter le contact.
! Utiliser des saisies.

CONSIGNE

! « Au signal vous devez faire sortir vos adversaires de la forteresse. Vous devez respecter les règles d'or ».

DISPOSITIF

! Une zone de jeu délimitée pour douze élèves : deux groupes de six. Les défenseurs se positionnent au centre du tapis dans l'espace délimité, ils sont dos à dos afin de constituer une forteresse.
! Interdiction de se mettre debout.
! L'équipe gagnante est celle qui a sorti le plus de joueurs.

BUT

! Sortir le plus de joueurs possibles de l'équipe adverse des tapis en une minute.

VARIABLES

! Modifier le droit des lutteurs : possibilité de se mettre à deux, type de saisies, degré d'opposition des défenseurs.

CRITÈRES DE RÉALISATION

! Par rapport à la règle d'or :
- Ne pas faire mal
- Ne pas se laisser faire mal
- Accepter la maladresse des autres.

! Utiliser différentes manières de saisir son adversaire
! Utiliser différentes manières de le transporter.

JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3



SÉANCE 3 - LA VOITURE

OBJECTIFS

- | Trouver des prises et des appuis efficaces.

BUT

- | Pousser la voiture jusqu'au garage.

DISPOSITIF

- | Elèves par deux, deux lignes distantes de 3m : les élèves sont derrière une ligne et doivent traverser l'autre ligne.

CRITÈRES DE RÉALISATION

- | Pousser ou tirer.
Utiliser l'action de l'adversaire : « si le défenseur tire, je pousse » et inversement.
Mettre en relation saisir l'adversaire et corps-à-corps.

CONSIGNE

- | L'attaquant doit pousser le défenseur pour l'emmener au garage. Ne pas se mettre debout.

VARIABLES

- | Varier la distance entre les deux lignes.
- | Varier la position de départ (à genoux, debout, à quatre pattes, à plat ventre).
- | Modifier la saisie du pousseur au départ.
- | Varier le type d'action : tirer, retourner.
- | Varier le degré d'opposition de la voiture.

RETOUR AU CALME

JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3



SÉANCE 4 - LE PETIT TRAIN

OBJECTIF

| S'échauffer.

DÉROULEMENT

| Se déplacer par deux, en se suivant l'un derrière l'autre.
Au signal, réaliser la consigne donnée et inverser les rôles.

CRITÈRES DE RÉALISATION

| Passer sous les jambes du camarade.
Passer sous un camarade faisant l'éléphant, l'araignée.
Grimper sur le dos de son partenaire.
Grimper sur son partenaire en étant face-à-face.

SÉANCE 4 - MAÎTRE CHEZ SOI

OBJECTIFS

| Situation de référence : déséquilibrer l'adversaire et le sortir du territoire.

BUT

| Gagner ses combats.

CONSIGNE

| « Au signal de l'arbitre vous devez essayer de faire sortir votre adversaire du cercle. Départ à genoux en se tenant. Respecter les règles d'or ».

VARIABLES

| Varier la taille de l'espace de jeu.
Varier les positions de départ (accroupi,...).
A l'inverse, amener son adversaire dans la zone.

DISPOSITIF

| Elèves en binôme + arbitres (un ou deux).
Espace délimité par marquage (2m x 2m).
L'arbitre donne le signal, compte les points et désigne le vainqueur, fait respecter les règles.
L'enseignant siffle le début et la fin des combats (durée : de 1' à 2').

CRITÈRES DE RÉALISATION

| Accepter le contact.
Types d'actions : tirer, pousser.
Respecter les règles d'or.
Types de saisies utilisées.

JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3



SÉANCE 5 - LES SIAMOIS

OBJECTIF

| S'échauffer.

DÉROULEMENT

| Se déplacer par 2 en restant toujours en contact l'un avec l'autre (en se tenant les chevilles).
Au signal, changer de rôle .

CRITÈRES DE RÉALISATION

| La chenille : les deux à quatre pattes.
Le rameur : assis l'un derrière l'autre.
La brouette : un debout, l'autre en appui sur les mains.

SÉANCE 5 - LE RENARD ET LA POULE

OBJECTIFS

| Immobiliser et se dégager.

BUT

| Le renard doit empêcher la poule de partir (sortir du tapis).

CONSIGNE

| A partir d'une saisie au choix, le renard doit empêcher la poule de sortir du tapis jusqu'au signal de fin, en respectant les règles d'or. ».

VARIABLES

| Varier la taille de la zone.
Varier les droits de l'attaquant (position, saisies,...)
Diminuer ou augmenter le temps de combat.

DISPOSITIF

| Zone délimitée (3m x 3m).
La poule démarre à quatre pattes, le renard est à genoux mains sur le dos de la poule.
Début et fin au signal de l'enseignant. Temps de combat trente secondes.
Changement de rôle après un passage puis changement d'adversaire.

CRITÈRES DE RÉALISATION

| Pour l'attaquant :
- Être le plus lourd possible
- Être collé à son adversaire
- Saisir un bras et une jambe

| Pour le défenseur :
Empêcher l'attaquant de saisir les membres.

JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3



SÉANCE 5 - LE CHASSEUR ET LA TORTUE

OBJECTIFS

Retourner, immobiliser.

BUT

Pour le chasseur : retourner la tortue.
Pour la tortue : rester sur le ventre.

DISPOSITIF

- Elèves en binômes sur deux tapis (3mx3m).
- Le chasseur se place à genoux à côté de la tortue, la tortue se place sur quatre appuis et ne se déplace pas.
- Interdiction de se mettre debout.
- Temps de combat quarante-cinq secondes.
- Changement de rôle après un passage puis changement d'adversaire.

CONSIGNE

Au signal de l'enseignant, le chasseur essaie de retourner la tortue sur le dos. La tortue résiste pour rester sur le ventre.

VARIABLES

Varié les droits donnés aux tortues : droit de se déplacer. Varié la position de départ.

CRITÈRES DE RÉALISATION

- Pour la tortue :
 - Être collé au sol.
- Pour le chasseur :
 - Attraper un bras et une jambe
 - Être collé à la tortue
 - Tirer et retourner.

JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3



SÉANCE 5 - LE GRAND CHAMPION

OBJECTIFS

| Trouver des prises et des appuis efficaces.

CONSIGNE

| « Au signal de l'arbitre vous devez essayer de faire sortir vos adversaires de la zone afin de les éliminer. Interdiction de se mettre debout. Respecter les règles d'or ».

DISPOSITIF

| Le groupe d'élève se tient dans la zone.
Espace délimité par marquage (4m x 4m).
L'enseignant donne le signal, désigne les éliminés et fait respecter les règles.

BUT

| Éliminer ses adversaires pour rester le dernier : le grand champion.

VARIABLES

| Varier la taille de l'espace de jeu.
Varier les positions de départ (accroupi,...).
Faire venir les combattants au fur et à mesure à l'appel de leurs numéros (type béret).

CRITÈRES DE RÉALISATION

| Accepter le contact.
Types d'actions : tirer, pousser, retourner.
Respecter les règles d'or.
Attraper bras et jambes.

RETOUR AU CALME

JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3



SÉANCE 6 - LES SIAMOIS

OBJECTIF

| S'échauffer.

DÉROULEMENT

| Se déplacer par 2 en restant toujours en contact l'un avec l'autre (en se tenant les chevilles).
Au signal, changer de rôle.

CRITÈRES DE RÉALISATION

| La chenille : les deux à quatre pattes.
Le rameur : assis l'un derrière l'autre.
La brouette : un debout, l'autre en appui sur les mains.

SÉANCE 6 - LE COMBAT DE LÉZARD

OBJECTIFS

| Déséquilibrer l'adversaire.
Avoir des appuis efficaces.

BUT

| Faire perdre ses appuis à son adversaire tout en gardant les siens.

CONSIGNE

| En position quatre pattes (mains/pieds), faire perdre au moins un appui à son adversaire afin de marquer un point.

VARIABLES

| Diminuer ou augmenter le temps de combat.

DISPOSITIF

| Elève en binômes. Position quatre pattes, en se faisant face. Si une partie du corps, autre que les mains et les pieds touchent le sol, mon adversaire marque un point. Obligation d'avoir constamment trois appuis avec le sol. Début et fin au signal de l'enseignant. Temps de combat une minute. Puis changement d'adversaire.

CRITÈRES DE RÉALISATION

| Ecarter les appuis pour être stable.
Pousser, tirer,...
Attraper un bras, une jambe,...
Combiner les actions motrices.

JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3



SÉANCE 6 - LES YEUX DU CHAT

OBJECTIFS

! Trouver des prises efficaces pour retourner l'adversaire. Retourner/résister.

CONSIGNE

! Tu dois essayer de retourner ton adversaire sur le dos et le maintenir trois secondes, en respectant les règles d'or.

DISPOSITIF

! Elèves en binômes sur deux tapis (3m x 3m). Le défenseur est recroquevillé genoux-poitrine. L'attaquant débute mains sur le dos du défenseur. Interdiction de se mettre debout. Temps de combat quarante-cinq secondes. Changement de rôle après un passage puis changement d'adversaire.

BUT

! Mettre son adversaire sur le dos et le maintenir trois secondes.

VARIABLES

! Varier les droits donnés aux chats : droit de se déplacer. Modifier la position de départ (sur le ventre, à quatre pattes...). Diminuer ou augmenter le temps de combat.

CRITÈRES DE RÉALISATION

! Pour le défenseur :
- Etre collé au sol.

! Pour le chat :
- Attraper un bras et une jambe
- Etre collé au défenseur
- Tirer et retourner.

SÉANCE 6 - LE GRAND CHAMPION

OBJECTIFS

! Trouver des prises et des appuis efficaces.

CONSIGNE

! « Au signal de l'arbitre vous devez éliminer vos adversaires en les faisant sortir de la zone ou en les maintenant trois secondes sur le dos. Interdiction de se mettre debout. Respecter les «règles d'or».

DISPOSITIF

! Le groupe d'élève se tient dans la zone. Espace délimité par marquage (4m x 4m). L'enseignant donne le signal, désigne les éliminés et fait respecter les règles.

BUT

! Éliminer ses adversaires pour rester le dernier : le grand champion.

VARIABLES

! Varier la taille de l'espace de jeu. Varier les positions de départ (accroupi,...). Faire venir les combattants au fur et à mesure à l'appel de leurs numéros (type béret).

CRITÈRES DE RÉALISATION

! Accepter le contact. Types d'actions : tirer, pousser, retourner, immobiliser. Respecter les règles d'or. Attraper bras et jambes.

JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3



RETOUR AU CALME



JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3



SÉANCE 7 - LE COMBAT DE LÉZARD

OBJECTIFS

| S'échauffer : Déséquilibrer l'adversaire. Avoir des appuis efficaces.

CONSIGNE

| En position quatre pattes (mains/pieds), faire perdre au moins un appui à son adversaire afin de marquer un point.

DISPOSITIF

| Elève en binôme. Position quatre pattes, en se faisant face. Si une partie du corps, autre que les mains et les pieds touchent le sol, mon adversaire marque un point. Obligation d'avoir constamment trois appuis avec le sol. Début et fin : au signal de l'enseignant. Temps de combat : une minute. Puis changement d'adversaire.

BUT

| Faire perdre ses appuis à son adversaire tout en gardant les siens.

VARIABLES

| Diminuer ou augmenter le temps de combat.

SÉANCE 7 - LES PETITS LUTTEURS

OBJECTIFS

| Situation de référence : Vivre un combat complet.
Actions motrices : tirer, pousser, retourner, immobiliser.

CONSIGNE

| « Au signal de l'arbitre, essayer de mettre son adversaire sur le dos pendant trois secondes (arbitre compte un et deux et trois). L'arbitre fait respecter la règle d'or et désigne le vainqueur ».

DISPOSITIF

| Elèves en binômes + arbitres (un ou deux). Espace délimité par marquage (3m x 3m). Au départ : les deux adversaires sont face-à-face à genoux à partir d'une saisie. Ne pas se lever et respecter les règles d'or. L'arbitre donne le signal, compte les points et désigne le vainqueur, fait respecter les règles. L'enseignant siffle le début et la fin des combats (durée : de une à deux minutes).

BUT

| Gagner ses combats.

VARIABLES

| Varier la taille de l'espace de jeu et la durée des combats.

CRITÈRES DE RÉALISATION

| Pour l'arbitre :
- Il sait prendre des décisions (début et fin de combat)
- Il sait reconnaître le vainqueur

JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3



LA QUEUE DU DIABLE

OBJECTIF

- Progresser vers l'opposition duelle.
Mettre en relation le résultat et la manière d'agir.

CONSIGNE

- "Marquer 1 point en attrapant la queue de l'autre sans que lui n'attrape la mienne".

DISPOSITIF

- Par groupes de trois : deux joueurs qui s'opposent sur un espace réduit et un arbitre. Les assauts sont limités à trente secondes. Debout face-à-face, mains sur les épaules de l'adversaire.

BUT

- Attraper le foulard de l'autre.

VARIABLES

- Varier les positions de départ.
Placer une ou plusieurs pinces à linge sur son corps.
Attribuer trois foulards à un élève et un à l'autre.



LES CERCEAUX BRÛLANTS

OBJECTIFS

- Maîtriser son propre équilibre, apprécier celui de l'autre.
Adapter ses déplacements.
Travailler la vitesse de réaction.
Travailler la dissociation segmentaire.

CONSIGNE

- « En se tenant par les mains, réussir à faire mettre un pied à son adversaire dans un des cerceaux. ».

DISPOSITIF

- Deux joueurs se tiennent par les mains ou par les poignets. Ils évoluent sur une aire de jeu (5m x 5m) qui compte plusieurs cerceaux posés au sol.

BUT

- Pousser ou tirer son adversaire afin qu'il pose un pied à l'intérieur d'un cerceau.

VARIABLES

- Au lieu des cerceaux, utiliser des bouteilles de plastique (faire tomber les bouteilles), des cordelettes (contraindre l'adversaire à y marcher dessus), voire de simples cercles tracés à la craie.
- Varier les saisies (aux mains, aux poignets, à bras le corps).
- S'affronter par l'intermédiaire d'un matériel (bâton, cordelette, ballon...) au lieu de se tenir par les mains.
- Accorder différentes valeurs aux cerceaux selon leur couleur (par exemple, rouge = 1 point ; bleu = 2 points ; jaune = 3 points...).

JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3



Possibilité de réaliser les séances précédentes et/ou d'aller plus loin en abordant la lutte debout à travers les jeux suivants.

LES MANCHOTS

OBJECTIFS

- Analyser le comportement de l'adversaire : adaptation/anticipation.
- Apprécier les vitesses, les distances, l'espace et le temps.
- Accepter le contact.
- Se renforcer sur le plan musculaire.

CONSIGNE

- « En gardant les bras dans le dos, faire sortir son adversaire de l'espace en le poussant par les épaules, les hanches... ».



BUT

- Pousser l'adversaire en gardant les bras dans le dos afin de le faire sortir de l'espace délimité.

DISPOSITIF

- Deux joueurs sont face-à-face, les bras dans le dos, dans un cercle de 3 m de diamètre, un carré de 3 m x 3 m ou un couloir large de 3 m.

VARIABLES

- Jeu à 2 contre 2.
- Tous ensembles, chacun pour soi ou par équipes.

LUTTE ANGLAISE

BUT

- Retourner son adversaire afin de coller son ventre sur le dos de l'adversaire.

DISPOSITIF

- Une zone de deux tapis.
- Par trois : deux joueurs A et B à genoux, face-à-face, un arbitre, Temps de jeu trente secondes.

VARIABLES

- Imposer les saisies de départ : bras dessus dessous, pas de saisie.

CONSIGNE

- « Passer derrière votre adversaire afin de coller votre ventre sur son dos ».

RÈGLES

- Les saisies sont assurées avant le début du jeu.
- Respecter le signal de départ et de fin de combat.
- Respecter les règles d'or.

JEUX D'OPPOSITION : LUTTE

Cycles 1, 2, 3



LUTTE SUMO

OBJECTIFS

Acquérir les notions d'équilibre, de déséquilibre, d'appui, de sensation du poids du corps, de résistance, d'inertie, de fuite.

Utiliser des feintes.

CONSIGNE

Affrontement direct deux par deux. Tirer ou pousser l'autre pour l'expulser d'un cercle, l'amener au-delà d'une ligne ou s'accaparer un territoire.

VARIABLES

- Varier les saisies et les contrôles de départ : saisie à une seule main, à deux mains (ou par les poignets), contrôle bras dessus, bras dessous, à bras le corps (en ceinture), accrochés par les coudes, les genoux.
- Varier les positions de départ : face à face, dos à dos.
- Tir à la corde ou à la perche par équipe.

