

# TECHNIQUE ETUDIEE

# ATTAQUE : SHOMEN UCHI

# TECHNIQUE : IRIMI NAGE

TECHETUD

NIVEAU DE PRATIQUE : ELEVE " INSTALLE " DANS CE GRADE .	5° KYU	4° KYU	3° KYU
CONNAISSANCE FORMELLE TECHNIQUE			
<b>CONSTRUCTION DE LA TECHNIQUE :</b>  <i>PHASE INITIALE DE PLACEMENT</i>  <i>PHASE D'EQUILIBRE DESEQUILIBRE</i>  <i>PHASE TERMINALE ( PROJECTION , IMMOBILISATION )</i>	<i>statique, dynamique :</i> se protège avec le bras avant 1° Tps se remet à distance dans un 2° temps <b>placement :</b> sort de la ligne en avançant d' un pas à l' extérieur 3° tps  <b>aspiration :</b> absente <b>action :</b> place la tête de uké contre son épaule  <b>engagement :</b> avance pour "projeter" ( "bonne hanche" ), essaie de rester droit à la fin de l' action, doit lâcher uké avant pendant l' engagement	<i>statique, dynamique :</i> se protège et se met à distance dès la prise de contact 1° Tps <b>placement :</b> avance d' un pas à l' extérieur ( le pied "arrière sort aussi de la ligne d' attaque ) 2° Tps  <b>aspiration :</b> absente <b>action, contrôle :</b> place la tête de uké contre son épaule  <b>engagement :</b> apparition d' une action continue et globale, l' engagement du corps dans le sens de l' action déclenche la chute de uké	<i>statique :</i> OK, <i>dynamique :</i> <b>placement :</b> se protège, avance et sort de la ligne en 1seul Tps notion d' <b>Irimi</b> et de <b>Tenkan</b>  <b>aspiration :</b> <b>action :</b> coordination entre le déplacement et " j' agis sur uké pour le déséquilibrer " ( descend sur ses appuis pendant le tai sabaki ) <b>contrôle :</b> conserve uké près de soi  <b>engagement :</b> continuité du déséquilibre et de la projection, volonté de contrôler uké pendant toute la technique l' engagement du corps est "solide et stable ", ouverture-fermeture
<b>PRINCIPE D'INTEGRITE :</b>  POUR TORI CENTRAGE EQUILIBRE PRESERVER SON INTEGRITE ATTITUDE DU CORPS JUSTE  POUR UKE COMPORTEMENT D'ATTAQUANT ATTITUDE CREATRICE , VIGILANCE CHUTER SANS SE BLESSER	<b>préserv</b> er son <b>intégrité :</b> se protège avec le bras avant ( position ai hanmi katate dori )  <b>centrage :</b>  <b>attitude du corps juste :</b> se met en garde, jambe avant fléchie et jambe arrière tendue  <b>comportement d' attaquant :</b> très tonique ou très relâché <b>vigilance :</b> a du mal à se replacer , garde difficilement le contact , "se laisse faire" <b>chuter sans se blesser :</b> descend au sol en s' asseyant	<b>préserv</b> er son <b>intégrité :</b> se protège avec le bras avant ( position ai hanmi katate dori )  <b>centrage :</b> organisation globale et relativement contrôlée du corps  <b>attitude du corps juste :</b> le dos se place , les jambes sont " tenues " tendues ou fléchies  <b>comportement d' attaquant :</b> cherche à toucher en attaquant shomen uchi <b>attitude créatrice :</b> corrige la distance avant et pendant l' attaque <b>vigilance :</b> <b>chuter sans se blesser :</b> chute vers l' arrière à partir d' un déséquilibre arrière accepté	<b>préserv</b> er son <b>intégrité :</b> le bras du contact assure une réelle protection, contrôle le bras de uké  <b>attitude du corps juste :</b> projette à partir de l' utilisation de lignes de forces, termine son action en garde sans déséquilibre avant  <b>comportement d' attaquant :</b> se relève dès que nage relâche la pression, ne reste pas de dos mais revient vers nagé <b>vigilance :</b> se protège, "sans bloquer", pendant l' engagement de nagé <b>attitude créatrice :</b> travaille en dynamique sans craindre la chute <b>chuter sans se blesser :</b> subit le déséquilibre en ouvrant la bonne hanche