

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
12/01/15	11	HETEROGENE	1H15	David Faldini	TRAVAIL DE BASE SUR KATATE DORI MENUCHI
OBJECTIF GLOBAL		ECD ANTICIPER – OU DE CREER UN DESEQUILIBRE SUR KATATEDORI MENUCHI			
PHASES	DUREE	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES Capacités à développer, comportements observables (résultat attendu)	MOYENS D'APPRENTISSAGE Exercices, attaques, techniques Mode d'application	CONSIGNES Conditions de réussite, comportements observables (Processus)	
Prise en Main	3	ECD se rendre disponible pour la pratique et le thème de la séance	SEIZA (REISHIKI) / SALUT PRESENTATION DU THEME	PRESENTATION DE L'ATTAQUE KATATE DOR MENUCHII	
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	TAISO	Echauffement souple	
Partie principale	60	ECD PRENDRE LE CENTRE D'UKE	KATATE DORI MENUCHI IKKYO OMOTE / URA (sur la main menuchi)	TORI : entrée Irimi la main de la sise en extension sur le visage d'uke UKE : pivot et retournement sur le pied d'appui sur omote. pour ura le pied suis la main et cherche a revenir sur tori	
		ECD ABSORBER MENUCHI POUR L'ENTRAINER DANS UNE SPIRALE	KATATE DORI MENUCHI IKKYO OMOTE URA / NIKYO URA (sur la main katate)	Tori : anticipation sur menuchi, sans arrêter son mouvement pour l'entraîner dans un déséquilibre avant, que l'on entretient jusqu'à la fin du mouvement Uke : suit l'action de Tori du regard et des jambes; sa saisie toujours en extension au-delà des appuis	
		ECD RESTER CENTRE et/ou CONTROLLER L'AXE D'UKE DANS UNE ACTION A DOUBLE PIVOT	KATATE DORI MENUCHI KOTE GAESHI (sur la main menuchi)	TORI : les 2 Tenkan successifs dans le même sens de rotation; au passage devant Uke, les 2 mains centrées sur la saisie K.Gaeshi au niveau des hanches UKE : les 2 bras en extension; ne peut fixer le 2ème appui ni toucher Tori lorsqu'il repasse devant lui	
		ECD COORDONNER LE HAUT ET LE BAS DANS UNE ACTION EN SPIRALE	KATATE DORI MENUCHI IRIMI NAGE	TORI : Tori toujours stable; lorsque la main saisie s'éloigne du corps, l'autre main rapproche la nuque de Uke de l'épaule UKE : est toujours en extension sur sa saisie; n'est jamais fixé sur ses 2 appuis	
Retour au calme	5	ECD de relâcher les tensions en fin de cours	Etirements	Respirer profondément, expirer, et se relâcher	