

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
27/10/14	10	DEBUTANTS	1H15	Faldini	TRAVAIL DES UKEMIS
OBJECTIF GLOBAL		APPRENDRE A CHUTER			
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	INTRODUIRE LA NOTION D'UKEMIS	
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	DEPLACEMENTS ET PREPA UKEMI	DESCENDRE SON CENTRE DE GRAVITE POSER LES MAINS ENTRE LES JAMBES	
Partie principale	60	ECD CHUTER EN AVANT	<ul style="list-style-type: none"> ➤ KATATE DORI KOKYU NAGE ➤ KATATE RYOTE DORI KOKYU NAGE ➤ KATATE DORI KAITEN NAGE 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ AVANCER LA JAMBE ➤ BAISSER SON CENTRE ➤ REGARD VERS L'ARRIERE ➤ ROULER SUR L'EPAULE 	
		ECD CHUTER EN ARRIERE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ KATATE DORI SHIHOO NAGE ➤ RYOTE DORI TENCHI NAGE 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ REcul DE LA JAMBE LA PLUS PRES DE TORI ➤ PLIER LA JAMBE EN TRAVERS 	
Retour au calme	5	ECD SE RELACHER ET DE RESPIRER	KOKYU HOO	RESPIRER ET SE RELACHER	