

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
27/10/14	10	DEBUTANTS	1H15	Faldini	TRAVAIL DES UKEMIS
<b>OBJECTIF GLOBAL</b>		<b>APPRENDRE A CHUTER</b>			
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)	
<b>Prise en Main</b>	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	
<b>Préparation Générale</b>	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	
<b>Partie principale</b>	60	ECD CHUTER EN AVANT	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ KATATE DORI KOKYU NAGE</li> <li>➤ KATATE RYOTE DORI KOKYU NAGE</li> <li>➤ KATATE DORI KAITEN NAGE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ AVANCER LA JAMBE</li> <li>➤ BAISSER SON CENTRE</li> <li>➤ REGARD VERS L'ARRIERE</li> <li>➤ ROULER SUR L'EPAULE</li> </ul>	
		ECD CHUTER EN ARRIERE	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ KATATE DORI SHIHOO NAGE</li> <li>➤ RYOTE DORI TENCHI NAGE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ REcul DE LA JAMBE LA PLUS PRES DE TORI</li> <li>➤ PLIER LA JAMBE EN TRAVERS</li> </ul>	
<b>Retour au calme</b>	5	ECD SE RELACHER ET DE RESPIRER	KOKYU HOO	RESPIRER ET SE RELACHER	