

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
28/02/15	11	HETEROGENE	1H15	David Faldini	TSUKI
OBJECTIF GLOBAL		ECD PRENDRE EN COMPTE UNE MENACE DE FRAPPE			
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 DU ROLE DES TSUKI ET DE LEURS SIGNIFICATION	
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	TAISO	Echauffement souple	
Partie principale	60	ECD STABLE ET CENTRE AU MOMENT DU CONTACT POUR ENTRER SOUS L'ATTAQUE	JODAN TSUKI IKKYO omote & ura	TORI : mouvement de bas en haut et bien centré pour réceptionner de façon stable le tsuki (monte comme un shomen) UKE : oblige de faire un pivot sur sa jambe arrière pour conserver son intégrité	
		ECD MODIFIER LE POINT DE RENCONTRE POUR OBLIGER UKE A S'INVESTIR PLUS DANS SON ATTAQUE	CHUDAN TSUKI IKKYO omote ura	Tori : recul de la jambe avant synchronisé avec une coupe du bras et une frappe shomen du bras oppose Uke : rentre profondément pour aller au contact puis bascule du corps pour conserver son intégrité	
		ECD DE RENTRER SOUS L'ATTAQUE POUR PASSER DERRIERE UKE	JODAN TSUKI IRIMI NAGE	TORI : va chercher le contact sous le coude d'uke pour passer sous le tsuki UKE : cherche à revenir sur tori	
		ECD SORTIR DE LA LIGNE D'ATTAQUE ET D'AVANCER	CHUDAN TSUKI KOKYU NAGE	TORI : sort de la ligne d'attaque puis récupère le bras d'uke pour couper derrière ses jambes	
Retour au calme	5	ECD DE GARDER LA CONECTION EN RESTANT CENTRER SUR UKE	Kokyu hoo	Respirer profondément, expirer, et se relâcher tout en gardant la relation uke/tori	

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
28/02/15	11	HETEROGENE	1H15	David Faldini	TSUKI
OBJECTIF GLOBAL		ECD CONSERVER SON INTEGRITE SUR DIFFERENTS MODES D'ENTREE			

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 DU ROLE DES TSUKI ET DE LEURS SIGNIFICATION
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	- TAISO général - Educatifs spécifiques: Tsuki (Chudan, gedan, Jodan)	- Echauffement souple - Coordination du haut et du bas dans la frappe; poing fermé dans l'alignement du bras
Partie principale	60	ECD PRENDRE UN AVANTAGE DE PLACEMENT TOUT EN LAISSANT L'ATTAQUE SE DEVELOPPER	CHUDAN TSUKI IKKYO omote ura	TORI: entrée intérieure: est stable et engagé à l'intérieur de la garde de Uke sans être touché; bras atemi en extension UKE: sa frappe n'est pas dévié de sa trajectoire; son axe vertical est déstabilisé par l'atemi de Tori
		ECD ENTRER EN PRESSION SUR LE PARTENAIRE EN RESTANT CENTRE	JODAN TSUKI IKKYO omote & ura	TORI: montée du bras avant en extension devant l'axe du corps; les appuis restent stables au contact de la frappe UKE: le Tsuki glisse sur le bras de Tori; il est dévié de la ligne d'attaque
		ECD D'ENTRER EN PROFONDEUR DERRIERE UKE	JODAN TSUKI IRIMI NAGE	TORI: lorsque Uke a développé sa frappe, Tori est placé en Irimi Henka derrière Uke (jambe d'appui et axe du corps derrière l'axe de Uke)
		ECD PROJETER UKE SUR UN ENGAGEMENT DIRECT	CHUDAN TSUKI KOKYU NAGE	TORI: adapte la « puissance » dans la projection en fonction du niveau de Uke: - niveau moyen: retournement de Uke (Henka) pour une chute avant - niveau confirmé: chute plaqué
		ECD ADAPTER LES TECHNIQUES EN FONCTION DE L'ATTAQUE / ECD AUTO EVALUER LES PROGRES REALISES SUR CE COURS	ALTERNANCE CHUDAN/JODAN JYU WAZA	– rythme calme, travail souple et fluide – utiliser les techniques vues dans le cours
Retour au calme	5	ECD DE RESTER CONNECTE ET CENTRE SUR UKE	KOKYU HO	Respirer profondément, expirer, et se relâcher tout en gardant la relation uke/tori