

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
04/02/15	7	HETEROGENE	1H15	CORRIGE Eric FOULON	TRAVAIL DE BASE SUR SHOMEN UCHI
OBJECTIF GLOBAL		ECD UTILISER PLUSIEURS MODES D'ENTREE SUR L'ATTAQUE SHOMEN UCHI			
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		
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	TAISO	Echauffement souple	
rtie principale	60	ECD PORTER UNE ATTAQUE EN GARDANT LA DISTANCE DE SECURITE	EDUCATIF SHOMEN UCHI	TORI et UKE: - contact Menuchi bras en extension - Recul d'un pas et Shomen Uchi en avançant: les 2 partenaires sont synchronisées et se retrouvent dans la position initiale; même distance et bras en extension sur le contact	
		ECD ENTRER SUR UKE EN PROLONGEANT SON ACTION	SHOMEN UCHI KOKYU NAGE	TORI : Tai Sabaki intérieur; Tori accompagne le bras de Uke sans saisir UKE : toujours mobilisé et en extension vers l'avant (jamais fixé sur les appuis pendant l'action)	
		ECD AVOIR UNE ENTREE DIRECTE SUR UKE EN PRESSION	SHOMEN UCHI IKKYO OMOTE	TORI: - entrée Irimi sur la montée de l'attaque - sortie de l'axe de l'attaque - bras en extension sous le coude de Uke UKE: relâchement du haut du corps (bras - buste) et pivot des hanches dans le déséquilibre	

		ECD S'ENGAGER EN PROFONDEUR DERRIERE UKE EN LAISSANT DEVELOPPER SON ATTAQUE	SHOMEN UCHI IRIMI NAGE	TORI: - entrée Irimi à l'extérieur la jambe avant et le buste sont derrière l'axe de Uke après l'entrée UKE: son attaque se développe jusqu'au bout et est accompagnée et amplifiée par Tori
		ECD ADAPTER LES DIFFERENTS MODES D'ENTREE SUR PLUSIEURS ATTAQUES SUCCESSIVES	SHOMEN UCHI JYU WAZA	TORI: - au centre du cercle des Uke - il prend l'initiative d'aller vers 1 des Uke UKE: chaque Uke attend la sollicitation de Tori pour déclencher son attaque
Retour au calme	5	ECD relâcher les tensions en fin de cours	Etirements	Respirer profondément, expirer, et se relâcher