| DATE | EFFECTIF | NIVEAU | DUREE | IDENTITE | THEME |
|---|---|---|---|---|---|
| 09/03/15 | 11 | HETEROGENE | 1H15 | David Faldini | ATEMIS |
| **OBJECTIF GLOBAL** | | ECD PRENDRE EN COMPTE UNE MENACE DE FRAPPE | | | |
| **PHASES** | **DUREE** | **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**<br>Capacités à développer, comportements observables (résultat attendu) | **MOYENS D'APPRENTISSAGE**<br>Exercices, attaques, techniques<br>Mode d'application | **CONSIGNES**<br>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<br>PRESENTATION DU THEME | PRESENTATION DU ROLE DES ATEMIS | |
| **Préparation Générale** | 7 | ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement | TAISO | Echauffement souple | |
| **Partie principale** | 60 | ECD PLACER UN ATEMI ET POUR UKE NE PAS ATTAQUER DE FACON SUICIDAIRE | KATATE DORI<br>UCHI KAITEN NAGE | **TORI :** tenkan dés la saisie puis ouverture du corp et du bras saisie + atemi pour ouvrir encore plus le partenaire<br>**UKE :** conserve son action mais reste en bout de bras pour ne pas ce jeter sur tori de façon suicidaire | |
| | | ECD SE CREER DES OPPORTUNITEES PAR REACTION D'UKE A UN ATEMI | AI HANMI KATATE DORI<br>IKKYO | **Tori :** lance un atemi ce qui permet de realiser ikkyo<br>**Uke :** plie son avant bras pour se protéger ce qui crée une opportunité à tori de faire ikkyo | |
| | | ECD CREER UN PLACEMENT D'UKE PAR RAPPORT A UNE MENACE D'ATEMI | SHOMEN UCHI<br>IRIMI NAGE | **TORI :** menace d'atemi<br>**UKE :** viens placer sa tete en protection sur l'epaule de tori | |
| | | ECD CREER UN DESEQUILIBRE PAR UNE MENACE D'ATEMI | YOKOMEN UCHI<br>UDE KIME NAGE | **TORI**: contrôle d'uke par la saisie de la main et mis en déséquilibre par la menace d'atemi | |
| **Retour au calme** | 5 | ECD SE RELACHER APRES L'ENTRAINEMENT | Kokyu hoo | Respirer profondément, expirer, et se relâcher tout en gardant la relation uke/tori | |

| DATE | EFFECTIF | NIVEAU | DUREE | IDENTITE | THEME |
|---|---|---|---|---|---|
| 09/03/15 | 11 | HETEROGENE | 1H15 | CORRIGE<br>Eric FOULON | ATEMIS |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **OBJECTIF GLOBAL** | | ECD UTLISER LE SENS DE L'ATEMI POUR DESEQUILIBRER UKE | | |
| **PHASES** | **DUREE** | **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**<br>Capacités à développer, comportements observables (résultat attendu) | **MOYENS D'APPRENTISSAGE**<br>Exercices, attaques, techniques<br>Mode d'application | **CONSIGNES**<br>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<br>PRESENTATION DU THEME | PRESENTATION DU ROLE DES ATEMIS |
| **Préparation Générale** | 7 | ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement | TAISO | Echauffement souple |
| **Partie principale** | 60 | ECD UTILISER LA GESTUELLE D'UN ATEMI POUR PROJETER UKE EN SECURITE | AI HANMI KATATE DORI<br>UDE KIME NAGE | **TORI:** engagement du corps final avec la gestuelle d'un atemi (coup de poing uppercut circulaire de haut en bas)<br>**UKE:** le bras de saisie est ouvert en haut lors de la projection; Uke ne peut retenir le bras atemi (même s'il peut saisir le poignet de Tori au passage) |
| | | ECD UTILISER LA GESTUELLE D'UN ATEMI POUR REALISER UNE TECHNIQUE | AI HANMI KATATE DORI<br>IKKYO | **TORI:** Même engagement de corps et même gestuelle du bras atemi que précédemment, pour le contrôle au coude de Ikkyo (fermeture du bras du haut vers le bas)<br>**UKE:** plie l'avant bras pour accepter le déséquilibre et se protéger; si résistance de Uke, la gestuelle du bras de Tori redevient potentiellement atemi au visage de Uke |
| | | ECD « MOBILISER » LA VIGILANCE DE UKE EN LE FIXANT PAR UNE MENACE D'ATEMI | YOKOMEN UCHI<br>IKKYO ou GOKYO | **TORI:** entrée Irimi directe**,** bras en extension paralleles aux hanches; la main atemi paume ouverte en contact sur le menton de Uke<br>**UKE:** son attaque est fixée bras-épaule ouverts; déséquilibre vers le haut (menton ouvert, regard vers le haut) |
| | | ECD CREER UNE OUVERTURE PAR UN ATEMI POUR S'ENGAGER EN SECURITE SOUS LE BRAS DE UKE | YOKOMEN UCHI<br>UCHI KAITEN NAGE | **TORI**: engage le corps sous le bras dans la continuité de l'atemi au visage<br>**UKE**: est en ouverture et ne peut refermer le bras quand Tori passe dessous |
| **Retour au calme** | 5 | ECD SE RELACHER APRES L'ENTRAINEMENT | Kokyu hoo | Respirer profondément, expirer, et se relâcher tout en gardant la relation uke/tori |