DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE		THEME
08/12/14	10	HETEROGENE	1H15	Corrigé d'EF	RIC	TRAVAIL DE BASE SUR SHOMEN UCHI
OBJECTIF GLOBAL		ECD CONSERVER SON INTEGRITE SUR UNE ATTAQUE DE FACE (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			PRESENTATION DE L'ATTAQUE SHOMEN UCHI
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	- TAISO général Spécifique: éducatif Shomen Uchi (à 2)			e déplace aléatoirement (gauche, droite, arrière) quand Tori monte la frappe nonte le bras sans avancer; se déplace et suit Uke dans la fermeture (adaptation et réactivité)
Partie principale	60	ECD s'engager sous une attaque verticale	SHOMEN UCHI IKKYO OMOTE			orise d'angle intérieur; les 2 bras en extension sous le coude de Uke  UKE : engage le corps en fermant la frappe; coude plié pour « coller » à l'avant bras de Tori (protection de sa main Te Katana)
		ECD coordonner le haut et le bas pendant l'action	SHOMEN UCHI KOTE GAESHI		pieds et	rai Sabaki et changement de contact au niveau du poignet: mains agissent en même temps; bras toujours en extension devant les hanches pujours mobilisé vers l'avant; revient face à Tori lorsque son bras est tendu devant lui (distance de sécurité)
		ECD sortir de la ligne d'attaque en s'engageant derrière Uke	SHOMEN UCHI IRIMI NAGE			TORI: Irimi pied avant derrière Uke; l'axe de corps de Tori est derrière celui de Uke; tête de Uke sur son épaule dans le Tenkan  UKE: perte d'intégrité dès le Tenkan (perte d'appui et de l'axe vertical); cherche à revenir sur tori avec le regard et le corps
		ECD rester stable pendant la technique avec un déplacement de grande amplitude	SHOMEN UCHI USHIRO KIRI OTOSHI		TORI: après Irimi Tenkan, Tori est derrière et hors de la ligne de Uke; bras relâchés sur les épaules de Uke ==) les épaules ne montent pas; le déplacement n'est pas freiné par la saisie  UKE: pas de résistance sur le déséquilibre de Tori; fléchit	
Retour au calme	5	ECD de relâcher les tensions en fin de cours	Etirements			la jambe proche de Tori pour la chute arrière  Respirer profondément, expirer, et se relâcher