

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
17/11/14	10	Confirmés	1H15	Faldini	IRIMI
OBJECTIF GLOBAL		ECD UTILISER UN TAÏ SABAKI ADAPTE A LA TECHNIQUE UTILISEE			
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	Les déplacements de Tori vont devoir être précis et justes	
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	- Echauffement souple - travail dynamique sur les déplacements (Irimi, Tenkan)		
Partie principale	60	ECD s'engager sous le bras de Uke	SHOMEN UCHI IKKYO OMOTE / URA	TORI : prise d'angle au moment du contact (intérieur pour Omote; extérieur pour Ura); le bras est en extension sous le coude de Uke UKE : son avant bras prend contact sur l'avant bras de Tori (protection de la coupe potentielle)	
		ECD entrer et pivoter derrière Uke	SHOMEN UCHI IRIMI NAGE	TORI : dans l'entrée, le pied et le corps de Tori sont derrière l'axe de Uke; dans le pivot la tête de Uke est sur son épaule (Uke désaxé et perte d'appui) UKE :cherche à revenir face à Tori (les jambes et le regard suivent la direction de Tori)	
		ECD faire un Tai Sabaki de grande amplitude pour projeter Uke	SHOMEN UCHI USHIRO KIRI OTOSHI	TORI : - entrée derrière Uke: Tori peut poser naturellement les mains sur les épaules d'Uke - Tenkan: Tori est sorti de la ligne de Uke; ses bras sont relâchées pour déséquilibrer Uke (épaules basses) UKE : pour la chute arrière:, cherche Tori du regard; amorti de la main et flexion jambe côté Tori	

		ECD anticiper et adapter les entrées en fonction de la technique	SHOMEN UCHI JYU WAZA	- Travail dynamique fluide et souple, par groupe de 3 -Utiliser les techniques que l'on veut
Retour au calme	5	ECD de relâcher les tensions en fin de cours	Etirements	Respirer profondément, expirer, et se relâcher