

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
27/10/14	10	DEBUTANTS	1H15	Faldini	TRAVAIL DES UKEMIS
OBJECTIF GLOBAL		APPRENDRE A CHUTER			
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	INTRODUIRE LA NOTION D'UKEMIS	
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	DEPLACEMENTS ET PREPA UKEMI	DESCENDRE SON CENTRE DE GRAVITE POSER LES MAINS ENTRE LES JAMBES	
Partie principale	60	ECD faire une roulade arrière sur une saisie à 2 mains	➤ RYOTE DORI TENCHI NAGE <u>OMOTE</u>	➤ Uke reste fixe: dos et hanches parallèles au sol ➤ Recul de la jambe arrière proche de Tori; jambe pliée perpendiculaire à la ligne de recul de Uke ➤ Uke peut lâcher la main côté flexion pour taper au sol et prendre appui pour amortir	
		ECD faire une roulade arrière en s'adaptant à la contrainte technique de Tori	➤ KATATE DORI SHIHOO NAGE <u>URA</u>	➤ Uke recule et fléchit la jambe en même temps que Tori appuie sur sa saisie ➤ Au sol, Uke déroule le dos; la jambe fléchie passe par dessus l'autre	
		ECD faire une roulade avant sur le bras et l'épaule	➤ KATATEDORI KOKYU NAGE <u>URA</u> (entrée Irimi Tenkan)	➤ Uke avance la jambe extérieure et pose la main libre au sol ➤ regard vers l'arrière pendant la roulade: la tête ne touche jamais le sol	
		ECD coordonner le haut et le bas dans	➤ KATATE RYOTEDORI KOKYU NAGE URA (entrée Irimi Tenkan)	➤ Uke: fléchir la jambe avant sur l'engagement de Tori ➤ Uke garde la saisie le + bas possible: les bras sont placées correctement pour l'appui au sol	

		ECD faire la roulade adaptée à la technique de Tori (avant ou arrière)	➤ KATATEDORI JYU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Utiliser uniquement les techniques vues précédemment; ➤ consigne pour les Tori (+ anciens): travailler lentement, respecter le rythme de Uke (débutant)
Retour au calme	5	ECD relâcher les tensions en fin de cours	SEIZA KOKYU HOO	Respiration calme; épaules basses et détendues