

FICHE DE PREPARATION DE SEANCE

DATE :

THEME : Construction de IKKYO IRIMI / UNITE DU CORPS	Objectif opérationnel : être capable de repérer le point clef de ikkyo
---	---

QUEL COURS ? AVEC QUELS ELEVES ? : 3° kyu à 1° dan	Sensibilisation à cette notion (prise de conscience)
---	---

COMPORTEMENT A DEVELOPPER (" ce que je voudrais que l' élève réalise " : . découvre . maîtrise . stabilise) CHOISIR DES VERBES D' ACTION	GRACE A UNE MISE EN SITUATION . attaque / technique . jeu . type de travail ...) PROBLEME A RESOUDRE PERTINENT	DES CONSIGNES PRECISES (avant , pendant) " ce que je dis pour aider ")	ET UN BILAN (critères observables par l' élève , par l' enseignant) " regard sur ce que je fais ou sur ce j' ai obtenu "
Objectifs :	Mise en situation :	Consignes :	Critères observables :
Prise en main, échauffement	Ai hanmi katate dori ikkyo omoté / ura	Nage : Rechercher fluidité Uke : relachement	Déplacement et mouvement continu
ECD se déplacer et d'avoir une orientation vers le point de contact ECD contrôler le coude de uke	Tanto Shomen uchi puis coupe horizontale Ikkyo ura	Nage : 2 actions distinctes Uke : 1° déplacement contrôle du coude, 2° dplct déséquilibrer	
ECD de coordonner IRIMI extérieur et le contrôle du coude	Shomen uchi Ikkyo ura	Nage : au moment du contact être déjà sorti de la ligne Contrôle du coude Uké : protection grâce au contact	Le déplacement et l'ation des bras est coordonnée (simultanée) Nage est stable au moment du contact (le contact a lieu au dessus de la tête)

<p>ECD de coordonner</p> <p>IRIMI intérieur</p> <p>et le contrôle du coude</p>	<p>Shomen uchi</p> <p>Ikkyo omote Nage contrôle le coude de uke avec un tanto</p>	<p>Nage : idem</p> <p>Uke prendra un contact avec tout l'avant bras</p>	<p>Les 2 mains de nage arrivent au coude ensemble</p>
<p>ECD de maîtriser la descente du coude de uke</p> <p>Et IRIMI « droit sur le partenaire »</p>	<p>Shomen uchi</p> <p>Nage contrôle le coude de uke avec le ken puis coupe</p> <p>Kokyu nage</p>	<p>Nage cherche a prendre le contact très tôt</p> <p>La montée du shomen de uke tire le ken de nage vers l'avant et le haut</p>	<p>Nage a un déplacement continu vers l'avant</p> <p>Le coude de uke n'a pas le temps de descendre</p>
<p>ECD'avancer</p> <p>et de fixer le coude de uke</p>	<p>Shomen uchi</p> <p>Contrôle du coude avec le tranchant de la main</p> <p>Kokyu nage</p>	<p>idem</p>	<p>idem</p>
<p>ECD fixer le coude de uke</p> <p>ECD changer de direction à partir du « point clef de ikkyo »</p>	<p>Shomen uchi</p> <p>Contrôle du coude avec le tranchant de la main</p> <p>Kokyu nage</p>	<p>Trouver le point de ikkyo où ikkyo devient kokyu nage mais aussi où l'on peut changer de direction</p> <p>Point sans doute différent selon les partenaires ???</p>	<p>Stabilité dans le henka et la descente au sol</p> <p>Le buste reste droit</p> <p>Les bras et les jambes agissent ensemble</p>
<p>ECD fixer le coude de uke</p> <p>ECD de se placer sous la coupe et sous le coude</p>	<p>Shomen uchi</p> <p>Koshi nage sur une base de ikkyo omote</p>		<p>Le bras de nage contrôlant le coude du partenaire est tendu et en extension</p>

<p>ECD d'utiliser</p> <p>dans un travail plus libre</p> <p>les capacités travaillées précédemment</p>	<p>Shomen uchi</p> <p>Jiyu waza</p> <p>Travail libre sur une base de ikkyo</p>	<p>Variation à partir du point de contrôle : coude de uke vers le haut</p> <p>Projections et immobilisations</p>	<p>Continuité des actions</p> <p>Retrouve-t-on la volonté de contrôler le coude</p> <p>Grâce à un déplacement à une unité du corps dans l'action (coordination du haut et du bas du corps).</p>
<p>EVALUATION - REGULATION</p> <p>"enseignement que je tire de ce cours pour construire le suivant , en me rapprochant encore plus du thème choisi et des comportements à développer "</p>	<p>Nous avons cherché à illustrer en quoi :</p> <p>l'action de IRIMI, (pris au sens de déplacement),</p> <p>connectée avec un contrôle du coude de uke (coude vers le haut)</p> <p>au niveau du « point clef de ikkyo »</p> <p>permettait de se trouver à un carrefour où différentes actions sont possibles.</p> <p>Il nous faudrait maintenant exploiter cette séance et aussi chercher à stabiliser cette compréhension de la construction de ikkyo dans un autre contexte : sur une saisie en kata ou katate dori</p>		