

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
24/11/14	10	HETEROGENE	1H15	Faldini	TANTODORI
OBJECTIF GLOBAL		ECD ENTRER FACE A UNE ATTAQUE AU COUTEAU			
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	Etre attentif face a une attaque au couteau	
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	TAI SABAKI	Echauffement souple, et travail dynamique sur les déplacements	
Partie principale	60	ECD de passer devant Uke	YOKOMEN UCHI SHIHOO NAGE	TORI : contrôle le poignet de uke et maintien son bras en extension ATTENTION : à la jambe de tori sur le passage du tanto	
		ECD de passer sur l'extérieur d'uke	SHOMEN UCHI GOKYO	TORI : sort de la ligne d'attaque sur l'exterieur	
		ECD de passer derrière uke	SHOMEN UCHI IRIMI NAGE	TORI : grand déplacement derrière uke avec étranglement	
		ECD passer devant l'attaque et de maîtriser uke	CHUDAN TSUKI KOTE GAESHI	Entrer devant uke, et maîtrise du tanto	
Retour au calme	5	ECD de relâcher les tensions en fin de cours	Etirements	Respirer profondément, expirer, et se relâcher	