DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
12/01/15	11	HETEROGENE	1H15	CORRIGE Eric FOULON	TRAVAIL DE BASE SUR KATADORI MENUCHI
OBJECTIF GLOBAL		ECD CONTROLER LE DESEQUILIBRE DE UKE SUR KATADORI MENUCHI			
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 KATADORI MENUCHII	
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	TAISO	Echauffement souple	
Partie principale	60	ECD DE S'ENGAGER SUR UKE EN PRESSION	KATADORI MENUCHI IKKYO OMOTE / URA (sur la main menuchi)	**TORI** : engagement du corps et atemi sur le visage de Uke dès la saisie Katadori **UKE** : réagit en protection menuchi; le bras est plié et en pression; perte d'appui et de verticalité	
		ECD MOBILISER UKE SUR UNE EXTENSION DU BRAS DE SAISIE	KATADORI MENUCHI IKKYO OMOTE URA / NIKYO URA (sur la main katate)	**TORI :** entrée Irimi Tenkan; atemi sur le menton de Uke bras en extension **UKE :** garde le contact Menuchi dans le pivot; il est fixé sur l'atemi bras de saisie ouvert et en extension au-delà des appuis	
		ECD ENTRETENIR LE DESEQUILIBRE DE UKE DANS UNE ACTION DYNAMIQUE (2 PIVOTS SUCCESSIFS)	KATADORI MENUCHI KOTE GAESHI (sur la main menuchi)	**TORI** : les 2 Tenkan successifs dans le même sens de rotation (à l'intérieur de la saisie Katadori); au passage devant Uke, les 2 mains centrées sur la saisie K.Gaeshi au niveau des hanches **UKE:** toujours en extension et en mouvement sans pouvoir fixer le 2ème appui; pas de stabilité ni d'ouverture pour atemi lorsque Tori passe devant lui	
		ECD CONTROLER L'ACTION PAR UN DESEQUILIBRE HAUT BAS	KATATE DORI MENUCHI IRIMI NAGE	**TORI**: 1er pivot Tenkan le contact Menuchi plonge vers le bas devant sa hanche; extension du contact Men Uchi vers le haut pendant l'entrée Irimi derrière Uke **UKE** : est toujours en extension sur sa saisie; n'a pas encore posé le 2ème appui lorsque Tori passe derrière lui.	

Retour au calme	5	ECD de relâcher les tensions en fin de cours	Etirements	Respirer profondément, expirer, et se relâcher