Cycle d’enseignement

Cycle apprentissage/perfectionnement chute de base

Population : débutant 1ère année / Gradés 1er kyu

Durée : 10 cours (début d’année)

Echauffement :

Mise en place des positions :

- Chute arrière (cours 1 à 5)

* + Recul de la jambe avant ou plier directement jambe arrière
  + Le regard qui reste sur l’avant et ne se perds pas

- Chute avant (cours 5 à 10)

* + Bien rouler d’un bras à hanche opposé
  + Capable de finir debout

- Roulade arrière (cours 8 à 10)

* + Réussir le tour complet
  + Le regard directement vers l’avant à la fin
  + Réussir de position assise au sol comme de debout (avec début construction chute arrière)

Mise en place de répétition avec des séries en ligne de chute/roulade :

- Changer à chaque fois de coté afin de ne pas délaisser le côté le plus faible

Mouvement technique :

Mise en place technique :

* Katate dori kokuy nage
  + Creux du bras
    - Reculez la jambe avant pour chute arrière (cours 1 à 5)
    - Se tournez pour chute avant (cours 5 à 10)
    - Accélérez la chute arrière afin de rouler complètement en arrière
* Essayer de mettre en place à son rythme sur les autres mouvements du cours

Difficultés rencontrées :

* Appréhension des débutants pour chute avant (surtout les plus âgés)
  + Correction : par chute sur gros matelas
* Perte constante du regard
  + Correction : me mettre devant et les obliger à me fixer tout du long (création d‘un point fixe)
* Augmentation du rythme pour les anciens
  + Correction : Prise de conscience de leur rôle au sein du club