

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
01/12/14	10	HETEROGENE	1H15	Faldini	UTILISATION DU JO
<b>OBJECTIF GLOBAL</b>		ECD RENTRER ET DE SE DEFENDRE ET FACE A UNE ATTAQUE AU JO			
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)	
n Main	3	ECD se rendre disponible pour la pratique et le thème de la séance	SEIZA (REISHIKI) / SALUT PRESENTATION DU THEME	PRESENTATION DU JO	
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	JO DORI	DIFFERENTE ATTAQUES AU JO Attention à la distance de garde sur le travail à 2 ECHAUFFEMENT AVEC LE JO	
Partie principale	60	ECD de passer sur l'intérieur du jo	CHUDAN TSUKI SHIHOO NAGE	<b>Tori</b> : pose ses 2 mains naturellement sur le jo(1dessus une dessous) avec une main le plus près du bout du jo pour avoir plus de force <b>Uke</b> : attaque souple et précise	
		ECD de passer sur l'extérieur du jo et de projeter uke	CHUDAN TSUKI KOKYU NAGE	Faire passer uke de l'autre cote du jo, avec une aspiration avant de projeter Similitude avec katate ryote dori kokyu nage	
		ECD devier l'attaque d'uke	CHUDAN TSUKI KOTE GAESHI	Tori : prise contact au creux du coude d'Uke, et attraper sa main Similitude avec tanto dori	
		ECD prolonger l'attaque d'uke	CHUDAN TSUKI IKKYO	Comparaison avec aï hanmi katate dori ikkyo concentration sur uke et non le JO pour l'entree	
Retour au calme	5	ECD de relâcher les tensions en fin de cours	Etirements	Respirer profondément, expirer, et se relâcher	