

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
01/04/15	10	CONFIRMES	1H15	Julien BOISSON	MAAI
<b>OBJECTIF GLOBAL</b>		ECD CONSERVER UNE ATTITUDE MARTIALE			
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)	
<b>Prise en Main</b>	3	ECD se rendre disponible pour la pratique et le thème de la séance	SEIZA (REISHIKI) / SALUT PRESENTATION DU THEME	DEFINITION DU MAAI : Au delà de la simple notion de distance, ma ai inclus aussi les notions de temps et d'opportunité. Ma ai est une sorte de distance variable, dynamique qui permet de porter une attaque sans possibilité de contre	
<b>Préparation Générale</b>	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	TAISO	Echauffement souple	
		ECD DEVELOPPER LA NOTION DE CENTRAGE	DEPLACEMENTS AVEC LE KEN		
<b>Partie principale</b>	60	ECD AUGMENTER SA VIGILANCE	TANTO DORI YOKOMEN UCHI IRIMI TENKAN Educatif	<b>TORI</b> : doit rentrer à l'intérieur du mouvement de Uke pour en devenir le centre	
		ECD REPENDRE L'INITIATIVE	TANTO DORI YOKOMEN UCHI KAESHI WAZA IKKYO OMOTE	<b>TORI</b> : entrée Irimi Tenkan <b>UKE</b> : Kaeshi Waza – reprend ses appuis et rentre en Irimi en effectuant Ikkyo à l'intérieur de Tori	
		ECD MAITRISER LE RYTHME TOUT EN GARDANT LE CONTROLE DE UKE	TANTO DORI YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE	<b>TORI</b> : doit effectuer un mouvement fluide sans arrêt (garder le bras de Uke en extension) pour empêcher Uke de reprendre ses appuis	
<b>Retour au calme</b>	5	ECD SE RELACHER APRES L'ENTRAINEMENT	Kokyu hoo	Respirer profondément, expirer, et se relâcher tout en gardant la relation uke/tori	

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
01/04/15	10	CONFIRMES	1H15	Julien BOISSON	MAAI
<b>OBJECTIF GLOBAL</b>		ECD CONSERVER SON INTEGRITE DANS DIFFERENTES SITUATIONS (SUR UNE ATTAQUE AU TANTO)			
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)	
<b>Prise en Main</b>	3	ECD se rendre disponible pour la pratique et le thème de la séance	SEIZA (REISHIKI) / SALUT PRESENTATION DU THEME	<b>DEFINITION DU MAAI :</b> Au delà de la simple notion de distance, ma ai inclus aussi les notions de temps et d'opportunité. Ma ai est une sorte de distance variable, dynamique qui permet de porter une attaque sans possibilité de contre	
<b>Préparation Générale</b>	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	TAISO	Echauffement souple	
<b>Spécifique</b>		ECD RESTER CENTRE DANS LES DEPLACEMENTS	DEPLACEMENTS AVEC LE KEN (HENKA, IRIMI TENKAN)	Buste droit; appuis stables en fin de déplacement; bras en extension devant l'axe du corps	
<b>Partie principale</b>	60	ECD S'HARMONISER A L'ATTAQUE DE UKE EN GARDANT SON INTEGRITE	TANTO DORI YOKOMEN UCHI IRIMI TENKAN Educatif	<b>TORI et UKE</b> se déplacent en même temps: TORI n'est jamais sur la trajectoire du Tanto - A la fin du pivot, contact sur la main du tanto bras en extension aligné sur les appuis	
		ECD BIEN PLACER LES MAINS DANS L'ACTION EN FONCTION DE LA POSITION DE LA LAME	TANTO DORI YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE (ONTE et GYAKUTE)	<b>TORI:</b> le bon timing et distance lui permettent d'avoir une bonne intégrité (centrage, unité de corps) pour avoir le placement de mains approprié <b>UKE:</b> alterne les 2 formes de saisie au Tanto	
		ECD (POUR UKE) DE REPRENDRE L'AVANTAGE LORSQUE TORI N'EST PAS DANS LE BON MA AI	TANTO DORI YOKOMEN UCHI KAESHI WAZA IKKYO OMOTE	<b>UKE:</b> il n'est pas contrôlé par Tori en fin de Tenkan ==> il continue la trajectoire du Tanto et remonte frapper Shomen <b>TORI :</b> se protège de la 2ème frappe Shomen en allant saisir l'avant bras de Uke ==> la trajectoire de frappe devient Ikkyo	
<b>Retour au calme</b>	5	ECD SE RELACHER APRES L'ENTRAINEMENT	Kokyu hoo	Respirer profondément, expirer, et se relâcher tout en gardant la relation uke/tori	