

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
15/12/14	10	HETEROGENE	1H15	Faldini	TRAVAIL DE BASE SUR MUNADORI
OBJECTIF GLOBAL		ECD SE DEFAIRE DE LA SAISIE MUNADORI			
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 MUNADORI	
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	TAISO	Echauffement souple	
Partie principale	60	ECD faire lâcher la prise	MUNADORI IKKYO OMOTE / URA	TORI : sort de la ligne, et fixe bras d'uke en extension UKE : reste de face par rapport à tori + protection avec l'avant bras	
		ECD garder la contrainte de munadori	MUNADORI KOTE GAESHI	Tori : bloque la saisie munadori coude en bas + jodan tsuki Uke : chute kote gaeshi	
		ECD faire un grand déplacement sous le bras d'uke avec la contrainte munadori	MUNADORI SHIHOO NAGE	TORI : sort de la ligne / regard oppose a uke UKE : cherche à revenir sur tori avec le regard et le corp	
		ECD s'adapter	MUNADORI JYU WAZA	TORI : enchaîne les différentes techniques de façon souple	
Retour au calme	5	ECD de relâcher les tensions en fin de cours	Etirements	Respirer profondément, expirer, et se relâcher	