

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
02/03/15	11	HETEROGENE	1H15	Julien BOISSON	TSUKI
OBJECTIF GLOBAL		RENTREUR SUR UNE ATTAQUE LINEAIRE			
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 TRAVAIL	
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	TAISO	Echauffement souple (chute, déplacement)	
Partie principale	60	ECD DEVELOPPER UNE ATTAQUE LINEAIRE	CHUDAN TSUKI (Educatif)	UKE et TORI prennent une distance de sécurité entre eux. UKE porte une attaque au point sur TORI en essayant d'être stable sur ses jambes et de garder son intégrité	
		ECD DE BLOQUER UNE ATTAQUE	CHUDAN TSUKI IKKYO OMOTE	TORI effectue un irimi à l'intérieur de l'attaque de Uke en portant un atemi sur UKE pour marquer sa distance de sécurité. L'autre bras permet de contrôler l'attaque.	
		ECD D'ENTRER A L'EXTERIEUR DE L'ATTAQUE	CHUDAN TSUKI SOKUMEN NAGE	TORI effectue un irimi à l'extérieur de l'attaque de UKE Ne doit pas saisir l'attaque	
		ECD DE PROLONGER UNE ATTAQUE TSUKI	CHUDAN TSUKI KOTEI GAESHI	Tori effectue un irimi puis tenkan tout en prolongeant le bras UKE Ne doit pas saisir le bras de UKE Tori doit devenir le centre du mouvement.	

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

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
02/03/15	11	HETEROGENE	1H15	CORRIGE Eric FOULON	TSUKI
OBJECTIF GLOBAL		ECD AVOIR UN PLACEMENT/DEPLACEMENT ADAPTE SUR UNE ATTAQUE LINEAIRE			
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 TRAVAIL	
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	TAISO	Echauffement souple (chute, déplacement)	
Préparation spécifique		ECD DEVELOPPER TSUKI AVEC UNE BONNE UNITE DE CORPS	CHUDAN TSUKI (Educatif)	UKE: reste fixe comme repère TORI: - coordination haut-bas:l'attaque se développe en même temps qu'il avance - au point d'impact sur Uke, bras en extension et poing fermé aligne sur la ligne du bras	
		ECD D'ENTRER A L'INTERIEUR DE L'ATTAQUE	CHUDAN TSUKI IKKYO OMOTE	TORI: entrée Irimi à l'intérieur de l'attaque; bras atemi en extension sur Uke ==> il n'est pas atteint par la frappe de Uke UKE: déstabilisé sur son axe vertical; son attaque n'est pas « balayée » vers l'extérieur.	
		ECD PRENDRE UN AVANTAGE DE PLACEMENT A L'EXTERIEUR DE L'ATTAQUE	CHUDAN TSUKI SOKUMEN NAGE	TORI: pivot Irimi Henka à l'extérieur; il est placé épaule contre épaule de Uke dans la même direction; bras relâchés devant les hanches UKE: développe son attaque jusqu'au bout; s'appuie sur Tori pour se projeter hors de la distance de coupe	