

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
08/12/14	10	HETEROGENE	1H15	Faldini	TRAVAIL DE BASE SUR SHOMEN UCHI
OBJECTIF GLOBAL		ECD RECEPTIONNER UNE ATTAQUE SHOMEN UCHI			
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 SHOMEN UCHI	
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	TAISO éducatif shomen uchi	Echauffement souple	
Partie principale	60	ECD entrer sur shomen uchi	SHOMEN UCHI IKKYO OMOTE	TORI : sort de la ligne, et va chercher le bras de uke en extension UKE : reste de face par rapport à tori + protection avec l'avant bras	
		ECD contrôler le bras de uke et de prolonger et rediriger son attaque	SHOMEN UCHI KOTE GAESHI	Tori : entre derrière uke et garde la main de uke au niveau de son hara Uke : suit en restant a bout de bras	
		ECD passer derrière l'attaque	SHOMEN UCHI IRIMI NAGE	TORI : entre derrière l'attaque puis fixe la tête d'uke sur son épaule UKE : cherche à revenir sur tori avec le regard et le corp	
		ECD faire de grands déplacements pour passer derrière uke	SHOMEN UCHI USHIRO KIRI OTOSHI	TORI : grand déplacement en travers derrière uke / les mains se pose naturellement sur les épaules de uke puis tenkan pour sortir la jambe de la ligne de chute de uke UKE : plie la jambe la plus près de tori	
Retour au calme	5	ECD de relâcher les tensions en fin de cours	Etirements	Respirer profondément, expirer, et se relâcher	