

DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
04/02/15	11	HETEROGENE	1H15	Julien BOISSON	TRAVAIL DE BASE SUR SHOMEN UCHI
<b>OBJECTIF GLOBAL</b>		ECD SORTIR DE L'AXE DE UKE SUR UNE ATTAQUE VERTICALE			
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>Préparation Générale</b>	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	TAISO	Echauffement souple	
<b>Partie principale</b>	60	ECD GARDER SON INTEGRITE	SHOMEN UCHI EDUCATIF	<b>TORI et UKE</b> doivent retrouver leur position initiale  <b>TORI et UKE</b> doivent être synchronisés lors de l'attaque	
		ECD PROLONGER UNE ATTAQUE	SHOMEN UCHI KOKYU NAGE	<b>TORI</b> : Mettre le bras de Uke en extension <b>UKE</b> : le talon/pied de Uke doit se soulever avant la chute	
		ECD RENTRER DANS UNE ATTAQUE	SHOMEN UCHI IKKYO OMOTE	<b>TORI</b> : - entrée Irimi à l'intérieur de l'attaque de Uke - sortie de l'axe de l'attaque  <b>UKE</b> : doit relâcher le haut de son corps une fois l'attaque finie	

		ECD CONTROLER UNE ATTAQUE	SHOMEN UCHI IRIMI NAGE	<b>TORI:</b> - entrée à l'extérieur et en profondeur de l'attaque de Uke (doit être derrière) - doit faire attention au coude de Uke
		ECD RETROUVER SA DISTANCE DE SECURITE	SHOMEN UCHI JYU WAZA	TORI: - au centre du cercle des Uke - va vers Uke pour déclencher son attaque
<b>Retour au calme</b>	5	ECD relâcher les tensions en fin de cours	Etirements	Respirer profondément, expirer, et se relâcher