DATE	EFFECTIF	NIVEAU	DUREE	IDENTITE	THEME
22/02/15	11	HETEROGENE	1H15	CORRIGE Eric FOULON	TRAVAIL DES SAISIES
OBJECTIF GLOBAL		ECD DE CONSERVER SON CENTRAGE SUR DIFFERENTES CONTRAINTES DE SAISIES A 2 MAINS			

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 DU ROLE DES SAISIE ET DE LEURS SIGNIFICATION
Préparation Générale	7	ECD aborder la pratique échauffé physiquement et préparé mentalement	TAISO	Echauffement souple
Partie principale	60	ECD ENTRETENIR LE DESEQUILIBRE PAR L'EXTENSION DU BRAS SAISI DEVANT SOI	KATATE RYOTE DORI IKKYO (OMOTE et URA)	**TORI :** entrée Irimi Tenkan – sollicitation de la saisie niveau visage de Uke – dans le pivot, gestuelle de dégainage du sabre **UKE :** conserve la saisie paumes pleines des 2 mains; est en déséquilibre permanent dès la saisie
		ECD OUVRIR LA SAISIE DE UKE TOUT EN RESTANT CENTRE	RYOTE DORI TENCHI NAGE URA	**TORI:** les 2 mains coordonnées dans l'action (cf ligne d'un Jo entre les mains); main basse devant la jambe, main haute sur la ligne de l'épaule **UKE:** relâche et plie le poignet du haut pour conserver le contact de la saisie
		ECD CONSERVER SON UNITE D'AXE VERTICAL LORS D'UN PIVOT	RYOTE DORI SHIHOO NAGE	**TORI:** pendant toute l'action, les 2 mains sont groupées (position de tenue et de coupe au Ken); lors du pivot, les mains restent devant le front et le buste droit (unité de l'axe vertical)
		ECD RESTER CENTRE DANS LA DYNAMIQUE DE PLUSIEURS ATTAQUES SUCCESSIVES	RYO KATA DORI KOKYU NAGE (RANDORI)	**TORI**: placement Irimi Henka derrière Uke avant de projeter; lors de l'engagement du corps, les bras en extension devant les hanches. **UKE(s)**: attaquent l'un après l'autre sans précipitation
Retour au calme	5	ECD DE GARDER LA CONNECTION EN RESTANT CENTRE SUR UKE	Kokyu hoo	- Respirer profondément, relâcher les épaules - jusqu'au contrôle final, bras devant soi, les hanches centrées vers Uke