TECHNIQUE ETUDIEE ATTAQUE : **AIHANMI KATATE DORI** TECHNIQUE : **IKKYO**

NIVEAU DE PRATIQUE : ELEVE " INSTALLE " DANS CE GRADE .	**5° KYU**	**4° KYU**	**3° KYU**
CONNAISSANCE FORMELLE TECHNIQUE			
CONSTRUCTION DE LA TECHNIQUE : *PHASE INITIALE DE PLACEMENT* *PHASE D'EQUILIBRE DESEQUILIBRE* *PHASE TERMINALE (PROJECTION , IMMOBILISATION)*	***statique :*** sort de la ligne ***dynamique :*** sort + ou - ***placement :*** // à uké ***aspiration :*** absente ***action :*** retourne un bras ***engagement :*** . déplacement trop précoce avec une action tardive sur uké . descend trop tot ou trop tard . ne fixe pas uké entre l' amené au sol et l' immobilisation proprement dite . doit se replacer pour immobiliser	***statique :*** ok ***dynamique :*** sort systhématiquement de la ligne d' attaque ***placement :*** toujours // à uké ***aspiration :*** absente ***action :*** agit pendant l' attaque de uké ***engagement :*** net apparition d' une action globale amenant clairement uké au sol	***statique :*** ok ***dynamique :*** ok ***placement :*** commence à etre orienté vers uké ***aspiration :*** commence à apparaitre , on peut observer un déséquilibre chez uké ***action :*** coordination entre le déplacement et " j' en profite pour agir sur le coude de uké " ***engagement :*** . les actions sont liées et compactes . volonté de controler uké pendant toute la technique . placé au dessus de uké . liaison amené au sol immobilisation
PRINCIPE D'INTEGRITE : POUR TORI *CENTRAGE* *EQUILIBRE* *PRESERVER SON INTEGRITE* *ATTITUDE DU CORPS JUSTE* POUR UKE *COMPORTEMENT D'ATTAQUANT* *ATTITUDE CREATRICE ,* *VIGILANCE* *CHUTER SANS SE BLESSER*	***centrage :*** oui au début de la technique non pendant et à la fin ***attitude du corps juste :*** penché en avant , fesses en arrière ***comportement d' attaquant :*** très tonique ou très relaché , parfois de dos / à nagé ***vigilance :*** a du mal à se replacer , garde difficilement le contact pendant l' amené au sol ***chuter sans se blesser :*** pas automatisé (tombe !)	***centrage :*** organisation globale et relativement controlée du corps ***attitude du corps juste :*** le dos se place , les jambes sont " tenues " tendues ou fléchies ***comportement d' attaquant :*** sur la défensive (craintif) ***attitude créatrice :*** conserve le poignet ***vigilance :*** reprend une distance de sécurité	***préserver son intégrité :*** agit sur uké et le controle dès l' attaque ***comportement d' attaquant :*** peut enchainer tsuki avec la main libre ***attitude créatrice :*** commence à pouvoir travailler en dynamique sans crainte pour sa chute