

TABLEAU REALISE PAR SERGE FURLAN CN 5<sup>ème</sup> Dan DESJEPS

Thème de la séance		Objectif de la séance		Public		Effectif	Durée		
Etude Nage No Kata Formes codifiées de projection		Etude de la chronologie des 5 séries Passage du 1 <sup>er</sup> et 2 <sup>ème</sup> Dan Judo		Ceintures Marrons et Noires			1h30'		
Objectifs		Consignes		Tâches		Critères de réussite		WAZA	Evaluation/bilan Adaptation à la séance
Salut debout : RITSUREI Salut à genoux : ZAREI  Zone de départ		1 genou gauche 2 genou droit On relève le droit puis le gauche Ouverture 1 pas avant gauche 2 Puis jambe droite		AYUMI-ASHI marche normale TSUGI-ASHI pas glissé sans croiser ORTEIL/VOUTE/TALON		Attitude du salut → Position RITSUREI/SHIZENTAI Salut du tapis/salut Joseki/ Salut du partenaire en ZAREI.			SHINTAI : la marche Respect du protocole. Harmonie du couple. Respect des postures.
Uke/Tori : zone de Uke UKI-OTOSHI IPPON-SEOI-NAGE KATA-GURUMA		ZU ZU C ZU	Projection en reculant Projection par-dessus l'épaule Roue autour de l'épaule	Jambe à 45° orteils plantés En pivotant et se baissant En glissant dessous		Stabilité de Tori Descendre sous le nœud Bascule		SENS CHUTE TRAVERS AXE COTE  Chutes plaquées	TE WAZA    Série : 1 Remplacement de Tori après les chutes  Attention au relevé de chute
Uke/Tori : au centre (C) UKI-GOSHI HARAI-GOSHI TSURI-KOMI-GOSHI		C C ZU ZU	Hanche flottée Fauchage de hanche Hanche pêchée	Jambe gauche d'Uke en arrière Jambe droite d'Uke en avant Jambes d'Uke sur la même ligne		Circulaire Fauchage Bascule		TRAVERS TRAVERS AXE Chutes plaquées	KOSHI WAZA   Série : 2 Initiative de UKE  Attention au relevé de chute
Uke/Tori : au centre OKURI-ASHI-BARAI SASAE-TSURI-KOMI-ASHI UCHI-MATA		C C ZU C	Balayage des 2 pieds Blocage en pêchant Fauchage à l'intérieur	Latéral Axial et blocage Circulaire avec fauchage		Timing Virgule du pied restant Réglage du déplacement		LATERAL AXE Circulaire Chutes plaquées	ASHI WAZA   Série : 3 Continuité du déplacement Circulaire dans uchi mata  Attention au relevé de chute
Uke/Tori : au centre TOMOE-NAGE URA-NAGE SUMI-GAESHI		C C C ZU	Projection en cercle Projection en arrière Renversment dans l'angle	Sur réaction Attaque directe Défense basse		Uke recule Chute plaquée d'Uke Sur le 2ème pas		Chute relevée Chute plaquée Chute relevée	MAE SUTEMI   Série : 4 MAE=avant Postures JIGOTAI Attention au relevé de chute
Uke/Tori au centre YOKO-GAKE YOKO-GURUMA UKI-WAZA		ZU C ZU	Accrochage de coté Roue de côté Technique flottante	Continuité de l'action En enchainement Action/réaction		Pression blocage du bras (Projection sur le côté jury) Projection de côté (Projection côté opposé au jury) Ecart du 2ème pas (Projection sur le côté vers le jury)		Chute plaquée Chute relevée Chute relevée	YOKO SUTEMI   Série : 5 YOKO= côté Postures JIGOTAI Attention au relevé de chute