

DATE : 8/11/2014	DURÉE : 1h00	NOM : Bruno	EFFECTIF : 19	NIVEAU : 1° kyu 2° dan
THEME : RELATION TORI / UKE illustrée à partir de la pratique du KEN			OBJECTIF GÉNÉRAL : Développer chez Uke la capacité à s'adapter	
	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES :	EXERCICE / TECHNIQUES MODES D'APPLICATION :	CONSIGNES / COMPORTEMENTS OBSERVABLES :	
Prise en main	Présentation du thème et de l'objectif général. <u>Remarque : nous aurons besoin de compétences propres à Tori pour que Uke ressente la nécessité de s'adapter.</u>			
Préparation générale	Echauffement	SUBURI en SHOMEN UCHI variations afin d'affiner la construction de cette coupe	Précautions : pied avant dans l'axe du fémur, garde pieds trop écartés le risque est de cambrer Attitude, unité du corps : 1/ Pied avant fixe – 2/ rétroversion du bassin – 3/ tenir le sol avec les orteils du pied avant – Rôle des mains : 4/ la main droite monte le ken, la main gauche initie la descente du ken et la main droite termine l'action de coupe	
Partie principale	ETRE CAPABLE DE Tori : « fixer » Uke Uke : « suspendre » son attaque	Uke attaque SHOMEN UCHI Tori sort sur l'extérieur (le corps reste dans un premier temps sur la ligne d'attaque, seul le pied arrière anticipe la sortie de ligne) Tori conclut en SHOMEN UCHI	Tori pique vers Uke avant de sortir de la ligne Uke « retient », « suspend » sa coupe puis termine dès que Tori le « libère ».	

	<p>Tori : ECD presser Uke</p> <p>Uke : ECD d'accepter cette pression avec le haut du corps. Distance courte.</p>	<p>Idem</p> <p>Tori « lance » la pointe de son ken vers la gorge de uke.</p> <p>Tori incite uke à reculer légèrement le haut du corps.</p>	<p>Tori ne se contente pas de mettre une barrière devant uke mais il l'empêche d'avancer en le pressant.</p> <p>Uke retient sa coupe le haut du corps légèrement sur l'arrière et le ken encore haut. Ne pas descendre les mains.</p> <p>Uke reprend sa coupe dès que la pression disparaît.</p> <p><i><u>Variation : Uke libère le poignet exposé à la coupe de Tori avant de terminer sa coupe à une main.</u></i></p>
	<p>Uke : ECD de percevoir que la distance est grande</p> <p>Uke : ECD décider dans l'instant de chasser le ken de Tori</p>	<p>Idem</p> <p>Tori met en place une « barrière » devant Uke, mais à une distance qui ne comprime pas Uke sur l'arrière.</p>	<p>Tori et Uke sont dans une grande distance.</p> <p>Uke chasse le ken de Tori dès que possible.</p> <p>Tori accepte que son ken soit chassé et revient en shomen uchi.</p> <p><i><u>Variation : Tori enchaîne juste avant que son sabre ne soit chassé.</u></i></p>
	<p>Tori : ECD d'alterner :</p> <ul style="list-style-type: none"> - distance proche : compression, - grande distance : « barrière » devant Uke <p>Uke ECD de faire « le bon choix » si possible dans l'instant</p>	<p>Idem</p> <p>Tori varie son intention et donc son action sur Uke</p>	<p>1/Tori annonce à l'avance la distance qu'il va mettre en place. 2/Tori varie sans annoncer la distance.</p> <p>Uke adapte son comportement à la situation créée par Tori.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soit « suspend » sa coupe et termine quand espace libéré (petite distance), - Soit chasse le Ken de Tori (grande distance)
	<p>ECD réinvestir ses nouveaux acquis</p>	<p>JIIYU WAZA Uke attaque shomen uchi</p>	<p>Tori essaye de « jouer » sur la distance et de varier afin d'inciter Uke à s'adapter .</p>
<p>Retour au calme :</p>	<p>Echanges sur les points abordés. Nous faisons le lien avec l'intervention de l'après-midi dont le thème est la RELATION TORI / UKE</p>		