

PROGRAMME POUR LE STAGE DU 20 AU 24 AOUT 2012

(SUSCEPTIBLE DE MODIFICATIONS)

Horaire	Lundi 20 août	Mardi 21 août	Mercredi 22 août	Jeudi 23 août	Vendredi 24 août
9h30 – 11h30	Échauffement / Étirements dynamiques Circuits sur les bases de la mobilité au sol Situations de base → Katame Waza Randori au sol	Échauffement / Étirements dynamiques Circuits sur les bases de la mobilité au sol Liaison Debout Sol à partir des techniques travaillées la veille : Ko et O Uchi, etc. Développement de situations selon les réactions du partenaire. Randori au sol	Échauffement / Étirements dynamiques Circuits sur les bases de la mobilité au sol Début du thème : Tori dans la position assise / Uke face aux jambes Garde au sol, préparation et déséquilibre, action et réaction, renversements Randori au sol	Échauffement / Étirements dynamiques Circuits sur les bases de la mobilité au sol Début du thème : Tori face aux jambes / Uke assis Garde au sol, rentrer dans la garde, dégagement de jambe. Randori au sol	Échauffement / Étirements dynamiques Circuits sur les bases de la mobilité au sol Okuri Eri Jime, mise en relation avec le travail du premier jour (Katame Waza). Randori au sol.
14h00 – 16h00	Échauffement / Étirements dynamiques Éducatifs : Posture dynamique et changements de postures, déplacements tachi waza Travail de base pour perfectionner les AshiWaza : Ko Uchi Gari, O Uchi Gari, Ko Soto Gari, O Soto Gari / Mise en situation progressive avec l'étude des bases du Kumi Kata et du principe action réaction / Combinaisons techniques et feintes. Randori debout.	Échauffement / Étirements dynamiques Éducatifs : Posture dynamique et changements de postures, déplacements tachi waza, Tai Sabaki. Travail de coordination pour centraliser le mouvement : utilisation du poids du corps / L'importance du travail des jambes et des hanches. Perfectionner les combinaisons techniques : utiliser les AshiWaza (Ko Uchi Gari, O Uchi Gari, Ko Soto Gari) pour préparer le Tokui Waza (projection favorite). Notions de préparation d'attaque et de système d'attaque personnalisé. Randori debout.	Échauffement / Étirements dynamiques Éducatifs : Posture dynamique et changements de postures, déplacements tachi waza, Tai Sabaki. Travail de coordination pour centraliser le mouvement : utilisation du poids du corps / L'importance du travail des jambes et des hanches pour vaincre la résistance du partenaire (principe du sutemi). Perfectionnement de Morote Seoï Nage et combinaisons. Randori debout.	Échauffement / Étirements dynamiques Éducatifs : Posture dynamique et changements de postures, déplacements tachi waza, Tai Sabaki. Travail de coordination pour centraliser le mouvement : utilisation du poids du corps / L'importance du travail des jambes et des hanches pour vaincre la résistance du partenaire (principe du sutemi). Perfectionnement de Uchi Mata, Harai Goshi, Hane Goshi, Sasae, O Soto Otoshi et combinaisons. Randori debout.	Échauffement / Étirements dynamiques Développement sur le Kumi Kata Développement sur les Uchi Komi / principe Hikidashi et Tobi Komi Randori Debout.