

Thème de la séance (1) : Ushiro waza		Séance du : 07/02/2026	
Fondation principalement privilégiée (2) : Kamae		Public (5) : Mixte	
Objectif principal (3) : Travail de prévention des blessure épaules et genoux.		Durée (6) : 1h	
	Compétences à développer (4)	Déroulement de la séance (7)	Consignes, points essentiels, évaluations (8)
Préparation Spécifique	Comprendre le mouvement en douceur	1- Travail au sol avec Ukemi déroulé en quadripédie	Se dérouler tranquillement comme un massage
	Engager le mouvement musculaire	2- Poursuite au sol avec travail de gainage spécifique	L'engagement des abdominaux et des muscles posturaux permettent de ralentir le mouvement
	Chuter en déplacement	3- Ukemi avec Tenkan sur place	Le tenkan se fait sur l'avant du pied pour ne pas bloquer le genou
	Appréhender la hauteur, la chute sans les mains	4- Travail à 2 des chutes plaqués Avt/Arr	S'enrouler autour du partenaire. Ne pas se retenir avec les mains, attention à l'épaule
Corps de la séance	Travail préparatoire de l'entrée et du mouvement	Ushiro Ryote Dori Préparation spécifique	Le Kamea de Aïte et Tori est en place. Tori guide Aïte avec un atemi.
	Ce premier Kokyu permet de comprendre le sens de la saisie URTD	1- Kokyu Nage 2 formes : Tenkan et ukemi arrière	Aïte doit garder son Kamae, rester vigilant face aux actions de Tori.
	Cette deuxième forme introduit le travail du Kokyu et de la coupe	2- Coupe et ukemi avant	Tori Coupe devant lui sans ouvrir les épaules.
	Mouvement de dégainer du sabre qui permet le placement d'Aïte	Ude Kimi Nage Omote	Aïte engage sa chute pour conserver son intégrité. Attention au coude lors de la projection
Enchaîner 2 tenkan pour Tori Aïte doit rester en mouvement.	Shiho Nage omote	Aïte plaque son bras contre sa tête pour protéger son épaule et fermer sa garde.	
Prolongement (9) :			Signature du tuteur :
Appréciation du tuteur (10) :			