

ATELIERS ET EVALUATIONS ANIMATION PETITS TIGRES

2016



1^{ère} ANIMATION

Dimanche 17 janvier 2016

- **2 ateliers techniques (10 mn par atelier)**
 - Chutes et travail sur le rôle de uke (blocage, esquive)
 - Enchaînement Arrière / Avant

- **2 évaluations techniques**
 - Chutes avant et chutes arrière
 - Enchaînement Arrière / Avant

Contenu des ateliers et évaluation techniques de la 1^{ère} animation

1^{er} Atelier : Chutes et Rôle de uke (blocage, esquivé)

➤ **Chutes arrière : seul : points importants**

- ⇒ chutes bloquées
- ⇒ Jambes tendues
- ⇒ Protéger la tête

➤ **Chutes avant : seul : chutes bloquées**

➤ **Rôle de Uke :**

- à deux :

- Tori attaque O goshi, uke se « gaine » pour chuter
« gainage » de uke : se tenir bien droit
Pousser avec le ventre (bien dur)
Se grandir (monter sur l'avant du pied)

- Tori attaque O goshi, uke bloque
Blocage de uke : se tenir bien droit
Pousser avec le ventre (bien dur)
Descendre sur les jambes

- Tori attaque Tai otoshi uke esquivé
Esquivé de uke : Uke prend appui sur tori pour tourner autour
de lui en pas chassés latéraux
Uke esquivé en passant par-dessus la jambe de
uke pour revenir de face

Contenu des ateliers et évaluation techniques de la 1^{ère} animation

2^{ème} Atelier: ENCHAINEMENT ARRIERE / AVANT (10')

Ex : tori attaque ko uchi gari uke esquive et tori enchaîne avec une technique avant

Educatifs : en statique tori attaque ko uchi gari, uke esquive en reculant la jambe tori enchaîne sur une technique avant (déséquilibre perpendiculaire à la ligne des pieds). Maintenir le déséquilibre en ramenant la jambe pour une rotation complète.

Même travail avec une mise en tension préalable.

Mise en tension (tori tire, uke résiste)

Déplacement en tsugi ashi, mise en tension et travail ci-dessus.

1ère évaluation technique

- Chute arrière (seul 3 chutes)

IPPON	WAZARI	YUKO	KOKA
- Tête relevée - Jambes tendues - Frappe avec tout le bras			- Tête touche le tapis - Coudes ou mains posés

- Chute avant (seul et bloqué)

IPPON	WAZARI	YUKO	KOKA
- Arrivée sur le côté - Jambes non croisées - Tête relevée - Corps gainé			- A Droite rouler sur le bras gauche - Roulade avant - Tomber sur le côté

2ème évaluation technique

- Enchaînement Arrière / Avant

IPPON	WAZARI	YUKO	KOKA
<ul style="list-style-type: none">- traction de Uke-Tsugi ashi pour percuter- fauchage- attaque sincère-Remplacement du pied arrière (tai sabaki)- bonne réalisation d'une technique avant			<ul style="list-style-type: none">-Pas de déséquilibre pour faucher- attaque sans sincérité- déplace le pied avant pour faire la 2^{ème} attaque- mauvaise réalisation de l'attaque sur l'avant

2^{ème} ANIMATION

Dimanche 24 Avril 2016

- **2 ateliers techniques (10 mn par atelier)**
 - Enchaînement Arrière / Arrière
 - Travail avec les jambes en ne waza (forme GAGLIANO ou JOSSINET)
- **2 évaluations techniques**
 - Ne waza travail avec les jambes
 - Enchaînement Arrière / Arrière

Contenu des ateliers et évaluation techniques de la 2^{ème} animation

- **1^{er} thème : Enchaînement Arrière / Arrière**
 - Point important : la première attaque doit être forte (marquer ippon) si uke esquive tori enchaîne sur une technique arrière.
Principe de travail : continuer l'attaque après une esquive
 - Tori attaque O Uchi gari (déséquilibre coté revers)uke esquive et tori enchaîne avec O Soto Gari en basculant le déséquilibre cote manche.
 - Tori doit déplacer son pied arrière pour se replacer en O Soto Gari
 - Important Tori doit coller Uke à soit pour le faire chuter en fauchant .
- **2^{ème} thème : Techniques avec les jambes en ne waza (forme gagliano ou Jossinet)**
 - **Seul** : tori a un genou au sol et un levé, il fait glisser la jambe au sol en passant par l'intérieur pour venir coller ses 2 plantes de pied avec les genoux écartés.
 - **A deux** : - Uke est à genoux position haute, tori fait le travail ci-dessus en venant ceinturer uke par-dessus les bras
- Uke est à genoux position haute, tori a un genou levé et l'autre au sol
- Uke et tori sont en garde. Tori a un pied d'engagé entre les jambes de uke puis vient glisser son 2^{ème} pied en ceinturant uke. Il soulève uke en basculant sur l'arrière et le renverse sur le côté pour finir en taté shiho gatamé ou en kuzure kami shiho gatame.

1ère évaluation technique

- TRAVAIL AVEC LES JAMBES EN NE WAZA

	WAZARI	YUKO	KOKA
<ul style="list-style-type: none"> -Les bras de tori verrouillent bien uke (corps et bras) -Bon contrôle avec les coups de pieds -Contrôle pendant le renversement -Finir par l'immobilisation 			<ul style="list-style-type: none"> -Trop loin de uke, pas de contact - pas du tout de contrôle avec les pieds - pas de contrôle en immobilisation

2ème évaluation technique

- **ARRIERE / ARRIERE**

IPPON	WAZARI	YUKO	KOKA
<ul style="list-style-type: none"> - Attaque forte - Bon déséquilibre cote revers - remplacement du pied arrière - Enchaînements bien réalisés avec changement de déséquilibre (cote manche) -Efficace dans le fauchage -En uke, attitude favorable pour le travail de tori 			<ul style="list-style-type: none"> -Pas d'attaques sincères -Techniques très mal réalisées - Pas de déséquilibre dans l'enchaînement - déplace le mauvais pied - pas de fauchage -En uke attitude négative

3^{ème} ANIMATION

Dimanche 5 Juin 2016

- **2 ateliers techniques (10 mn par atelier)**
 - Kakari geiko
 - Travail de la liaison debout / sol avec control du bras + immobilisation
- **2 évaluations techniques**
 - Kakari geiko
 - Liaison debout / sol avec control du bras + immobilisation

Contenu des ateliers et évaluation techniques de la 3^{ème} animation

- **1^{er} thème : Travail de la liaison debout / sol avec control du bras + immobilisation**

- Tori projette uke (position à genoux relevés) sur une technique avant, tori contrôle le bras, se positionne à cheval au dessus de la tête pour contrôler le bras avec le judogi et finir en osae komi.

- Educatifs : partir de la position finale au sol pour arriver à la position de départ à genoux relevés.

- (1) contrôle du bras + osaekomi

- (2) contrôle avec les jambes + le travail (1)

- (3) tirer la manche pour le contrôle de la rotation après la chute, tirer sur 1 ou 2 pas (éducatif, pas dans la LDS réelle) + le travail (1) et (2)

- (4) projection + le travail (1), (2) et (3)

- **2^{ème} thème : KAKARI GEIKO**

- Tori se déplace et lance ses attaques auke essaie d'esquiver ou chute.

- Uke pose ses mains sur les épaules de tori les bras fléchis (coudes vers le bas) ou saisit tori toujours avec les bras fléchis pour ne pas bloquer et lui permettre d'ouvrir la garde avant d'attaquer.

1ère évaluation technique

• LIAISON DEBOUT/SOL AVEC CONTROLE DU BRAS + IMMOBILISATION

IPPON	WAZARI	YUKO	KOKA
<ul style="list-style-type: none">- Bonne projection sur l'avant sans lâcher le contrôle du bras- Bon contrôle de Uke avec les jambes (a cheval au dessus de la tête)- Contrôle du bras de uke avec le bon bras et bien attacher le bras- Immobilisation efficace sans lâcher le control du bras			<ul style="list-style-type: none">- Projection sur l'arrière- Projection en lâchant le bras- Pas de contrôle de Uke avec les jambes- pas attacher le bras de Uke- immobilisation sans control

2ème évaluation technique

• KAKARI GEIKO

IPPON	WAZARI	YUKO	KOKA
<ul style="list-style-type: none">- Attaque forte- Bonne ouverture de garde- Enchaînements bien réalisés- Efficace dans les projections- En uke, attitude favorable pour le travail de tori			<ul style="list-style-type: none">- Pas d'attaques sincères- Techniques très mal réalisées- Pas de mise en déséquilibre- S'écroule sur toutes les projections- En uke attitude négative