

Compte rendu du stage Jeunes
19 novembre 2022 – Judo Club du Gard Nîmes
Intervenants : Marcel Bienvenu



Clubs représentés : Vergeze, Saint Privat, Sanilhac, Judo club du Gard ...plus des gens sans club qui on eut l'info via des amis

Participants : 30 enfants de 4 ans à 17 ans

Séance basée sur les déplacements tsugi ashi, ayumi ashi et tenkan

Objectif retenir le travail des placements, garder le centre, relâchement corporel, concentration avec en réflexion "comment on se déplace en gardant son centre "

Travail basique irimi et tenkan

- ▶ Début de séance avec travail de respiration à partir des 8 pièces de brocard puis étirements
- ▶ Saisie gyaku hammi katate dori, engagement extérieur au corps du partenaire = kokyunage = ukemi arrière
- ▶ Même départ avec tenkan = kokyu nage = ukemi avant

Fn 1ere heure = 3mn de pause

2ème heure avec participation de 6 parents

- ▶ Même base de travail avec saisie des 2 poignets :
 - ryote dori : tenchi nage direct = ukemi arrière
 - ryote dori : tenchi nage indirect travail tenkan "laisser passer la force, la poussée et changement de direction.
 - ryote dori : travail shiho nage omote.. .objectif placement et changement de direction
- ▶ fin de séance avec kokyu ho

Photo, remise de diplôme aux enfants puis goûter pour tous

Bonne et agréable ambiance, les parents ont semblé satisfaits.

Merci à Nathalie, Bastien, Thatiana , Florian, Daniel, Bernard et Julien qui ont encadré ce stage

Merci à tous et toutes pour ce moment

Marcel