

**Compte-rendu
Stage de fin de saison du dimanche 16 juin 2024
Judo Club du Gard – 9h/12h**



Intervenants :

Erick LUCAT 5^e dan (Aïki Tanren Montpellier)
Eric GIGANDET 5^e dan (Judo Club du Gard Nîmes)
Vincent MUNIER 5^e dan (Aïkido Club Vendarguais Vendargues)

Participants : 32

Clubs représentés : Aïki Tanren (3), Judo Club du Gard (11), ANSD (1), Aïkido Club Vendarguais (6), Aïkido Club de Montarnaud (2), Montpellier Université Club (2), Aïkido Club Clermontais (1), Kimusubi Aïkido Club Gignac (2), Aïkido Roussillon (3), Extérieur (1)

Propositions de travail

Erick LUCAT (9h-10h)

- Préparation Ameno tori fune – Kokyu ho
- Travail sur la relation avec l'autre : Gyaku hanmi katate dori , irimi nage, ikkyo

Eric GIGANDET (10h-10h55h)

- Travail au Ken : Ken Tai Ken : travail sur le ma aï et le centrage
- Attaque shomen : irimi nage, kote gaeshi, shiho nage

Pause fraîcheur (3mn)

Vincent MUNIER (11h-12h)

- Travail au Jo : Kata seul puis à deux en miroir.
- Jo dori : kote gaeshi, shiho nage

Merci au Judo Club du Gard pour l'accueil de ce stage.

Merci aux 3 intervenants pour leurs propositions de travail.

Merci à l'ensemble des pratiquants pour leur participation à ce stage et le sérieux du travail sur le tatami.

Serge Cruz ACT - LPC