

Stage d'Aïkido à Theux.

Contacté par Madame Boutet, pour un stage multisports, ce 31 octobre, le Club Santan Ryu a eu le plaisir de donner un stage d'Aïkido au Hall Omnisport de Theux – Juslenville.

Une quarantaine d'enfants bien disciplinés répartis en trois groupes, encadrés par les moniteurs Messieurs Charles Boury et Frédéric Wéra ont participé au déroulement des activités.

Monsieur Salée (6è Dan), a d'abord expliqué à nos jeunes, la philosophie de l'Aïkido, ensuite, secondé par Madame Maraite (4è Dan), et ses assistants, a exécuté quelques mouvements et esquives.

Dans une ambiance conviviale, beaucoup de questions ont fusé de toute part, montrant l'intérêt des pratiquants, Monsieur Salée s'est fait un plaisir d'y répondre.

Le premier entraînement de nos Aïkidokas a commencé par la base de l'Aïkido, les exercices d'échauffements, pour passer ensuite aux roulés arrières et avant (ushiro ukémi et mae ukémi), en terminant par des déplacements à genoux (shikko), il ne fut pas aisé de se tenir droit et ne pas placer les mains au sol. Après quelques hésitations chez certains, nos athlètes ont pu faire la différence entre un roulé et un cumulet et travailler la coordination du mouvement du corps durant les shikko.

悪者

P. G.