

Stage de KOBUDO animé par Gilles ARNAULT et AIKIBUDO animé par Anne-Marie LABBAT

9h30, Samedi 8 avril 2017, nous arrivons au dojo de Couzon au Mont d'Or pour notre stage régional. Il fait très beau, cela annonce un stage des plus agréables !

Des pratiquants sont déjà en train d'affûter et de travailler leur boken sur le tatami. Le temps de se mettre en tenue et nous les rejoignons.

La 1ere partie du stage est le travail du Katori Shinto Ryu et commence à 10h sous la direction de Gilles Arnault. Nous sommes une trentaine.

A l'occasion du salut, Gilles annonce la nomination d'Anne-Marie Labbat au grade de 5^{ème} Dan.

Bravo Anne- Marie, toutes nos félicitations pour cette nomination amplement méritée et qui récompense ton travail réalisé pour notre école depuis tant d'années.

Après un échauffement traditionnel ponctué de 1500 Maki Uchi Men (oui...j'ai compté) nous commençons le travail par des exercices techniques qui rappelle le début du troisième kata de Ken (Kasumi No Tachi).

Nous sommes ensuite séparés en deux groupes : un groupe travaillant le Naginata sous la direction de Gilles et un groupe travaillant le Ken, Itsutsu No Tachi, avec Anne-Marie.

- Pour le Naginata : - Itsutsu No Naginata - Nanatsu No Naginata pour les plus avancés

Il est 12h30 l'heure de nous rassembler pour le salut qui finalise le travail de cette matinée et pour la photo traditionnelle.

Le soleil étant toujours au rendez-vous nous décidons de déjeuner dehors devant le dojo.

14h. Anne-Marie Labbat prend la direction de l'après-midi pour la seconde partie du stage pour l'Aïkibudo.

Après un échauffement nous avons pu travailler des techniques basées sur la saisie Sode Dori :

- Tenbin Nage - Kote Gaeshi - Mukae Daoshi - Koshi Nage

- Do Gaeshi - Gyaku Do Gaeshi - Hiji Mage - Shiho Nage

- Gyaku Kote Gaeshi - ...

On se rend compte que cette saisie donne la possibilité de travailler énormément de techniques.

Après ce travail technique très dense sous la direction d'Anne-Marie nous terminons cette deuxième partie par le salut traditionnel et nous nous retrouvons pour la collation finale.

C'est toujours l'occasion de partager sur nos projets d'Aïkibudoka.

Merci Anne-Marie et Gilles pour cette journée !

Paul CATHERIN