

### Stage de Jodo à Gif sur Yvette le 18-19 Mars 2023 :

C'est avec une grande joie que nous avons à nouveau retrouvé Yves Galley pour un 5<sup>ème</sup> stage à Gif. Yves était accompagné de nouveau de Jean Jérôme, nos amis de Levallois, toujours fidèles au rendez-vous, sont venus en force ainsi que Léo aikidoka du club de Palaiseau qui a pu ainsi continuer sa pratique depuis Novembre dernier. La variété des niveaux s'étalait de débutant en « Omote » jusqu'aux avancés « Ran-Ai ».

Samedi matin, Yves à travers un travail en commun sur les Kihons Tandoku puis Kihons Sôtai, a mis l'accent sur les bases et le relâchement dans l'exécution des techniques. Ensuite Yves nous a proposé des exercices de Kenjutsu pour travailler Kirikagé, kiriotoshi et préparer aux katas de kenjutsu. En fin de matinée, nous nous sommes divisés en trois groupes. Les plus avancés ont étudié Ran-Aï avec cible d'abord puis normal (Catherine, Corinne Lionel et Paul), et les autres pratiquants se sont répartis en deux groupes : Chudan et Omote.

Samedi après-midi nous avons commencé par une étude de Midaredome puis des 8 premiers katas de Kenjutsu avec des éducatifs pour préciser les techniques. Une démonstration de la série des Katas a été faite par Jean-Jérôme et Yves.

1. *Ai suri*
2. *Ai suri*
3. *Jū*
4. *Chi barai*
5. *Sarin*
6. *Uke kaeshi*
7. *Nitō ai*
8. *Suri komi*
9. *Inchū*
10. *Uke nagashi*
11. *Miuke dome*
12. *Tsuki dashi*



Dimanche matin la première partie du cours a été dédiée à la pratique des katas (chacun à son niveau).

Yves a ensuite enchaîné avec un cours à nouveau de Kenjutsu pendant lequel il nous a fait pratiquer les derniers katas utilisant le Kodachi

Nous avons terminé avec des exercices de Jo ( Onte, Gyate-uchi et Kiri-otoshi) sur place en travaillant le relâchement et la cible.

Un grand merci donc à Yves et Jean Jérôme pour ce très bon stage qui s'est déroulé comme toujours dans une ambiance studieuse, mais joyeuse et détendue. Au plaisir de pouvoir refaire un prochain stage en Novembre 2023.