

Samedi 29 octobre 2022,



15° / 20 ° Toulouse

LADEPECHE.fr

- [Accueil](#) / [Sport](#) / [Arts martiaux](#)

Seysses. Stage d'aïkido pour débutants très positif



Les stagiaires ont beaucoup appris lors de ces rencontres. Photo DDM.

[Arts martiaux, Seysses](#)

Publié le 09/11/2022 à 05:10

Samedi 29 octobre, le stage d'aïkido pour les débutants a eu lieu, même au milieu de vacances scolaires où beaucoup viennent en vacances en famille au dojo Savignol. L'aïkido est un art martial sans force, ce qui permet un accès à toutes et tous.

L'intérêt d'un stage de ce type est de permettre aux plus débutants de se croiser sans se sentir gênés par la présence d'anciens, ce qui peut intimider. Après une préparation physique et des rappels sur les chutes (ukemis), l'idée était de faire sur deux attaques différentes une comparaison en fonction des positions et des côtés de saisie.

Tout le monde s'y est suffisamment amusé pour garder le sourire jusqu'à la fin, mais assez pratiqué pour ne pas avoir froid durant le stage. Mise en œuvre de techniques de contrôle (katame waza) et de projection (nage waza), en utilisant les deux côtés, ce qui a permis de finir avec un maniement du couteau (tanto) et le changement de distance allant avec.

Une moitié de femmes présentes montre que l'aïkido est accessible à toutes et tous, le club accueille le mardi et jeudi soir.

Renseignement : aikido-seysses.fr/
www.ladepeche.fr © 2022