

Une vingtaine de personnes pour le stage d'aïkido

La Miliesse - | Publié le 01/12/2015



L'Aïkido ruy Antonnière (ARA 72) existe depuis 10 ans. Normalement, les cours sont assurés par Philippe Brisebourg, titulaire du brevet fédéral 4^e dan. Mais samedi, le club, qui organise régulièrement des stages avec des experts reconnus, a accueilli Mickaël Martin.

Il est venu expliquer ses techniques à une vingtaine de stagiaires dont certains venaient de loin (Vendée, région parisienne...)

« Je commence par les déplacements de bases et, ici les bases sont bonnes, note l'expert. Ensuite, je m'adapte aux stagiaires, on peut par exemple travailler sur les frappes avec le jo, le bâton. Ce qui est important, c'est de se déplacer correctement et doucement. »

Samedi 16 janvier, prochain stage animé par Léo Tamaki.

Mickaël Martin explique des techniques à des stagiaires.